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 2)

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 2)

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

88. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 607
CN. Hàng Long Nhựt, TS. Phan Ngọc Huy, ThS. Trần Anh Đức

89. ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT CỦA NỮ SINH VIÊN SAU KHI HỌC CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 613
TS. Nguyễn Thanh Liêm

90. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VĐV BƠI 100M TỰ DO 13 - 14 TUỔI TẠI TRUNG TÂM VĂN HÓA BÌNH LONG TỈNH BÌNH PHƯỚC 621
ThS. Đoàn Kim Bình, ThS Hoàng Đức Quý, ThS. Nguyễn Ngọc Thuận, TS. Phan Ngọc Huy, ThS. Trần Thị Cảng

91. NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ HỌC SINH TRƯỜNG THPT THỰC HÀNH SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC CẦN THƠ..... 631
ThS. Lê Nguyễn Ngọc Yến, ThS. Lê Hoàng Minh

92. XÁC ĐỊNH ĐỘNG CƠ HỌC TẬP ĐÚNG ĐẮN GIÚP SINH VIÊN HỌC TỐT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT..... 638
ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương

93. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN BAN ĐẦU TRONG MÔN CHẠY VŨ TRANG NAM LỨA TUỔI 25 - 28 CỦA LỰC LƯỢNG TỰ VỆ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN..... 644
TS. Trần Ngọc Cương, ThS. Đào Công Nghĩa

94. KHẢO SÁT THỰC TRẠNG DINH DƯỠNG VÀ THỂ CHẤT CỦA TRẺ EM NAM BÉO PHÌ LỨA TUỔI 7-8 TRƯỜNG TIỂU HỌC TÔ HIỆU THÀNH PHỐ BUÔN MA THUỘT TỈNH ĐẮK LẮK..... 649
TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Trần Thị Thu, ThS. Chu Vương Thìn, ThS. Nguyễn Thiện Tín

95. NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ ĐÀ NẴNG HIỆN NAY 654
Nguyễn Đoàn Quang Thọ

96. BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN VOVINAM TẠI CÁC TRƯỜNG TRỰC THUỘC ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN 662
TS. Võ Xuân Thủy, TS. Đào Thị Thanh Hà

97. THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT CÁC GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO BÓNG CHUYỀN CHO NGƯỜI ĐỒNG BÀO DÂN TỘC H'RE TRÊN ĐỊA BÀN HUYỆN SƠN HÀ-TỈNH QUẢNG NGÃI 672
TS. Nguyễn Ngọc Long, ThS. Nguyễn Thị Thuận

98. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN TRẦN ĐẠI NGHĨA, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 680
ThS. Lê Hoàng Sơn Châu, ThS. Trần Hồng Phước

99. NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ LỨA TUỔI 15 – 16 SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN 687
ThS. Trần Xuân Quang, ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn, ThS. Đào Vũ Nguyên

100. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VIỆC THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GDTC TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH - MARKETING THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH... 694
ThS. Hoàng Đức Quý, ThS. Dương Văn Phương, ThS. Đặng Văn Giáp, ThS. Nguyễn Thị Ánh Loan

101. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC DẠY HỌC NỘI KHÓA VÀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ VỀ MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 702
TS. Nguyễn Thế Tình, ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa

102. MỨC ĐỘ HÀI LÒNG SAU QUÁ TRÌNH KIỂM NGHIỆM BỘ TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH 711
TS. Trần Thủy

103. TỔ CHỨC GIỜ DẠY THỰC HÀNH GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT 718
ThS. Trịnh Phước Thành

104. ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN SAU KHI HỌC CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 725
TS. Nguyễn Thanh Liêm

105. NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ 731
ThS. Nguyễn Quang Tùng, ThS. Nguyễn Văn Lợi, ThS. Lê Hải Yến, ThS. Nguyễn Khắc Trung

106. LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH CHẠY 100M TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN NĂNG KHIẾU TDTT NGUYỄN THỊ ĐỊNH - TP. HỒ CHÍ MINH 739
ThS. Đoàn Kim Bình, ThS. Phạm Thị Hồng Nhung, ThS. Trần Bá Phúc, ThS. Đặng Văn Giáp

107. LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẰM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT KHOA DU LỊCH – ĐẠI HỌC HUẾ 746
ThS. Nguyễn Thị Mùi, TS. Lê Trần Quang, ThS. Trần Trung Kiên, ThS. Nguyễn Văn Lợi

108. NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN HỌC VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN NGỌC HIỂN QUẬN NINH KIỀU - TP. CẦN THƠ 755
Lương Minh Cường

109. THỰC TRẠNG VÀ NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN CHẤN THƯƠNG CỦA SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH KHI HỌC TẬP MÔN BÓNG RỔ 767
TS. Nguyễn Văn Hải, TS. Nguyễn Thị Việt Nga

110. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ TẬP LUYỆN PHÙ HỢP MÔN BÓNG ĐÁ NAM LỨA TUỔI 12-13 CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ NGHIỆP DƯ THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG 776
TS. Nguyễn Ngọc Long, ThS. Nguyễn Văn Hiếu

111. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ TẬP LUYỆN CHO ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC CỔ ĐỘNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 781
ThS. Trần Thị Vi Vân, ThS. Lê Nguyễn Ngọc Yến

112. THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP NHẰM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 789
ThS. Lê Phương Hùng

113. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NAM KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO NGUYỄN THỊ ĐỊNH - THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 796
Nguyễn Thị Hiên

114. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TRÒ CHƠI DÂN GIAN TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT DÀNH CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ 804
TS. Nguyễn Thế Tình

115. THỰC TRẠNG QUẢN LÝ VÀ TỔ CHỨC DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO HÌNH THỨC TỰ CHỌN MÔN HỌC CHO SINH VIÊN KHỐI KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHÁNH HÒA 811
ThS. Nguyễn Hữu Tường

116. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC HỌC SINH LỚP 7 TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU - HUYỆN BÙ ĐĂNG – TỈNH BÌNH PHƯỚC 818
ThS. Hứa Thị Thanh Trúc, ThS. Nguyễn Bình An

117. NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM NHẤT ĐẠI HỌC VĂN HIẾN SAU CHƯƠNG TRÌNH GDTC 1 822
ThS. Bùi Huỳnh Tuấn, ThS. Nguyễn Phương Lâm

118. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT VĨNH LONG 829
ThS. Phùng Văn Thiện, TS. Nguyễn Văn Hòa

119. NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN HỌC AEROBIC CHO HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỦ ĐỨC, TP. HỒ CHÍ MINH 835
Phạm Như Hiền, Phạm Như Hiếu, Nguyễn Hữu Tri

120. XÂY DỰNG THANG ĐO ĐÁNH GIÁ TRỞ NGẠI KHÓ KHĂN CỦA SINH VIÊN THAM GIA HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI CÁC TRƯỜNG THUỘC ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 847
TS. Hoàng Hà, TS. Nguyễn Thị Thu Phương, TS. Nguyễn Thanh Tùng, ThS. Đặng Minh Khoa

121. MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO TÍNH TÍCH CỰC TRONG GIỜ HỌC GDTC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 853
ThS. Đặng Minh Khoa, TS. Nguyễn Thị Thu Phương, TS. Nguyễn Thanh Tùng, ThS. Nguyễn Văn Thành, ThS. Nguyễn Tấn Minh Thanh

122. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG CÔNG TÁC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 864
TS. Hàng Quang Thái, TS. Đoàn Tiến Trung

123. TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC TRANG BỊ KỸ NĂNG PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC ĐỐI VỚI SINH VIÊN VÀ GIÁO VIÊN TDTT THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG..... 871
ThS. Đặng Hữu Lợi, ThS. Nguyễn Tiến Dũng

124. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ LỰC HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG THPT THỰC HÀNH SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC CẦN THƠ 875
ThS. Tống Lê Minh, ThS. Phạm Như Hiếu, TS. Nguyễn Thanh Liêm

125. THỰC TRẠNG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC, CAO ĐẲNG VÀ HỌC VIỆN TẠI TỈNH PHÚ YÊN GIAI ĐOẠN 2010 – 2015 883
TS. Nguyễn Minh Cường, ThS. Hoàng Lưu Bảo, TS. Mai Thế Anh, ThS. Nguyễn Minh Trí, TS. Tạ Hoàng Thiện

126. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN CHẠY 100M TRƯỜNG THPT CHUYÊN NĂNG KHIẾU TDTT NGUYỄN THỊ ĐỊNH TP. HỒ CHÍ MINH 891
ThS. Đoàn Kim Bình, ThS. Phạm Thị Hồng Nhung, ThS. Trần Vĩnh Hòa, ThS. Nguyễn Thị Kim Nguyệt

127. THỰC TRẠNG HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 – 15 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ VÀ PHÂN TÍCH NGUYÊN NHÂN 899
ThS. Lê Thị Bạch Dương, TS. Lê Cát Nguyên, ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Nga

128. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y DƯỢC ĐÀ NẴNG 907
ThS. Phạm Tuấn Anh, ThS. Phạm Tiến Dũng

129. ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC SINH VIÊN DÂN TỘC THIỂU SỐ KHOA SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN 915
ThS. Phạm Thế Hùng, TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Bùi Thị Thủy, ThS. Nguyễn Thiện Tín

130. BIỆN PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG DÂN LẬP HIỆP HÒA 2 TỈNH BẮC GIANG 923
TS. Nguyễn Văn Đức, ThS. Đỗ Văn Phú

131. SO SÁNH CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ, TỶ SỐ VÒNG EO TRÊN VÒNG MÔNG Ở NỮ GIỚI TRƯỞNG THÀNH THƯỜNG XUYÊN HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC VÀ NỮ GIỚI TRƯỞNG THÀNH ÍT VẬN ĐỘNG TRÊN ĐỊA BÀN TP ĐÀ NẴNG 930
ThS. Nguyễn Hữu Lực, ThS. Nguyễn Văn Hiển

132. NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM 936
ThS. Võ Minh Vương, ThS. Lê Hữu Toàn

133. NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ MÔN THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN 944
ThS. Nguyễn Quốc Trầm

134. THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH SƯ PHẠM GIÁO DỤC THỂ CHẤT, KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT, ĐẠI HỌC HUẾ SAU 2 NĂM HỌC 952
TS. Lê Anh Dũng, TS. Ngô Hồng Việt

135. LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH LỚP 7 TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU - HUYỆN BÙ ĐĂNG – TỈNH BÌNH PHƯỚC 955
ThS. Hứa Thị Thanh Trúc, ThS. Trần Vĩnh Hoà

136. HIỆU QUẢ MỘT SỐ GIẢI PHÁP CHUYÊN MÔN NHẰM NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT 962
ThS. Nguyễn Cao Nguyên

137. ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP BẰNG HÌNH ẢNH CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN MÔN BÓNG BÀN ĐỂ GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ TP. HỒ CHÍ MINH 973
ThS. Nguyễn Ngọc Hưng, PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh

138. VẬN DỤNG CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC CỦA LIÊN ĐOÀN ĐIỀN KINH QUỐC TẾ (WA) TRONG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN HOÁ..... 981
TS. Lưu Trí Dũng

139. THỰC TRẠNG PHONG TRÀO THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HẢI DƯƠNG TỈNH HẢI DƯƠNG..... 988
TS. Nguyễn Văn Đức, Phạm Đức Dũng

140. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN SỨC KHỎE YẾU CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG ĐOÀN ... 994
ThS. Hoàng Văn Chỉnh

141. ĐỔI MỚI NỘI DUNG HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT BẮT BUỘC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING..... 1000
TS. Phan Thanh Mỹ, ThS. Hồ Trung Nghi, ThS. Nguyễn Minh Thân

142. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH LỚP 9 (14 TUỔI) TẠI CÁC TRƯỜNG THCS THÀNH PHỐ BẠC LIÊU, TỈNH BẠC LIÊU 1010
NCS. Đào Thị Thu, TS. Nguyễn Quang Sơn

143. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHỐI HỢP VỚI BÓNG TRONG MÔN BÓNG RỔ NHẰM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC HUẾ 1016
ThS. Nguyễn Thanh Nguyên, TS. Nguyễn Thế Tình,
ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo, CN. Nguyễn Thanh Sơn

144. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA CỦA HỌC SINH CÁC TRƯỜNG THCS TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ CẦN THƠ..... 1022
ThS. Lê Nguyễn Ngọc Yến

145. CÁC NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THÀNH TÍCH PHÁT BÓNG CAO TAY ĐỐI VỚI MÔN BÓNG CHUYỀN HƠI CỦA SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH..... 1031
ThS. Nguyễn Toàn Năng

146. XÂY DỰNG QUY TRÌNH HUẤN LUYỆN TRỰC TUYẾN GIAI ĐOẠN TÀN CUỘC BẰNG PHẦN MỀM CHESBASE 13 CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU CỜ VUA LỨA TUỔI 10 – 11 TỈNH BẮC GIANG..... 1035
ThS. Nguyễn Minh Trí, TS. Nguyễn Minh Cường, TS. Tạ Hoàng Thiện

147. NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI..... 1051
ThS. Dương Văn Tình

148. THỰC TRẠNG THỂ LỰC ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC..... 1057
ThS. Nguyễn Hữu Thành

149. HOÀN THIỆN CƠ CẤU TỔ CHỨC CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING 1064
TS. Lê Trung Đạo, TS. Phan Thanh Mỹ

150. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 – 15 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO TỈNH BẮC NINH 1073
TS. Nguyễn Văn Đức, ThS. Nghiêm Đình Công

151. NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO VĐV BẮN SÚNG TRẺ TP.HCM SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN 1080
TS. Nguyễn Văn Hoàng, TS. Tạ Hoàng Thiện, ThS. Nguyễn Minh Trí, ThS. Hồ Thái Tâm

152. THỰC TRẠNG NHU CẦU TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA CÁC MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG 1087
TS. Nguyễn Hồng Tín

153. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHỐI HỢP VỚI BÓNG TRONG MÔN BÓNG RỔ NHẰM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC HUẾ 1094
ThS. Nguyễn Thanh Nguyên, TS. Nguyễn Thế Tình, ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo, CN. Nguyễn Thanh Sơn

154. NGHIÊN CỨU YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI ĐỘNG CƠ, HỨNG THÚ TẬP LUYỆN TDTT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI 1099
TS. Dương Thanh Tùng, ThS. Lý Văn Tuấn

155. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO TÍNH TÍCH CỰC TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ TP.HCM PHÂN HIỆU TẠI TỈNH VĨNH LONG 1104
ThS. Nguyễn Đại Sơn

156. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH MARKETING 1109
ThS. Hồ Văn Cương, TS. Phan Thanh Mỹ, TS. Phạm Thanh Giang

157. NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẰM GÓP PHẦN NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ, ĐẠI HỌC HUẾ 1116
ThS. Nguyễn Văn Lợi, ThS. Cao Thái Ngọc, ThS. Nguyễn Khắc Trung

158. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NĂM THỨ HAI NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH 1123
TS. Nguyễn Văn Đức

159. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 1128
ThS. Nguyễn Thanh Giang

160. NGHIÊN CỨU SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA TÂM LÝ TRƯỚC THI ĐẤU ĐẾN THÀNH TÍCH THI ĐẤU CỦA VĐV BẮN SÚNG TRẺ TP.HCM 1133
TS. Nguyễn Văn Hoàng, TS. Tạ Hoàng Thiện, TS. Nguyễn Minh Cường, TS. Ngô Hồng Việt

161. NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VÀ THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NAM LỚP 5 (11 TUỔI) Ở MỘT SỐ TRƯỜNG TIỂU HỌC THÀNH PHỐ MỸ THO, TỈNH TIỀN GIANG SAU MỘT NĂM HỌC 1142
CN. Võ Trần Thái, ThS.Trần Thanh Phong

162. XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN NAM TRẺ MC BÌNH DƯƠNG SAU MỘT CHU KỲ TẬP LUYỆN 1150
ThS. Bùi Thiện Mến, ThS. Nguyễn Thị Lệ Hằng

163. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ VIỆC ỨNG DỤNG PHẦN MỀM CHESSBASE 13 TRONG HUẤN LUYỆN TRỰC TUYẾN GIAI ĐOẠN TÀN CUỘC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU CỜ VUA LỨA TUỔI 10 – 11 TỈNH BẮC GIANG 1158
ThS. Nguyễn Minh Trí, TS. Nguyễn Minh Cường, TS. Tạ Hoàng Thiện, TS. Nguyễn Văn Hoàng

164. ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT 1169
ThS. Nguyễn Thanh Lâm, ThS. Trần Vĩnh An

165. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 1177
Phạm Như Hiền, Nguyễn Văn Hòa, Giang Chí Hải

166. NGHIÊN CỨU CẢI TIẾN CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHUYỀN VÀO GIỜ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN KHOA KINH TẾ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG 1187
ThS. Trần Bảo Ngọc, ThS. Nguyễn Hữu Tri

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CN. Hàng Long Nhựt[1], TS. Phan Ngọc Huy[2], ThS. Trần Anh Đức[2]

[1] Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật Thành Phố Hồ Chí Minh

[2] Đại học Ngân Hàng Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Nhằm lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, giảng dạy thể chất trong Nhà trường góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, giảng dạy thể chất trong Nhà trường. Qua kết quả kiểm tra ở 9 test đánh giá mà tác giả đã xin ý kiến từ các chuyên gia (phỏng vấn) cho thấy: Thực trạng thể lực chung của đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh còn rất khiêm tốn, tỷ lệ VĐV nằm ở mức yếu, kém còn nhiều, sự chênh lệch về trình độ thể lực giữa các VĐVcòn cao thể hiện sự không đồng đều.

Từ khóa: *Thực trạng thể lực chung, sức mạnh, sức bền, sức nhanh, mềm dẻo-khéo léo, đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

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]*

Cùng với xu thế phát triển của thời đại, thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận của nền văn hóa xã hội, là sự tổng hợp của thành tựu xã hội trong sự nghiệp đổi mới Công Nghiệp Hóa - Hiện Đại Hóa đất nước. TDTT còn là hoạt động thi đấu, giáo dục và giải trí được hình thành trong các bài tập thể chất và hướng tới đạt thành tích cao. Vì vậy, TDTT có ý nghĩa và mang tính chất xã hội là phương tiện giáo dục thể chất có hiệu quả cao nhất, TDTT là một bộ phận tất yếu trong cơ cấu kinh tế và văn hóa của mỗi dân tộc cũng như nền văn hóa của nhân loại. TDTT còn là phương tiện chính để giao lưu văn hóa, mở rộng mối quan hệ nhằm thắt chặt tình đoàn kết, hữu nghị hợp tác giữa các nước để cùng nhau phát triển. Trong đó cầu lông là môn thể thao có từ lâu đời, nhiều năm qua môn cầu lông đã dần dần trở thành môn thể thao được nhiều người quan tâm và yêu thích trong và ngoài nước. Nếu chưa muốn nói là môn thể thao hấp dẫn và có giá trị quy mô phát triển trên thế giới. Cầu lông có được điều đó trước tiên bởi tính đa dạng, phong phú, đòi hỏi cao về kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý của nó. Ngoài ra cầu lông còn là chiếc cầu nối giữa các châu lục, quốc gia nhằm tạo sự đoàn kết hữu nghị học hỏi, giúp đỡ lẫn nhau trên mọi lĩnh vực. Vì vậy cầu lông ngày càng thu hút thêm nhiều người xem và chơi hơn nữa.

Qua quan sát phong trào cầu lông của Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi nhận thấy các em thường xuyên tham gia tập luyện thi đấu môn cầu lông trong giờ học chính khóa cũng như hoạt động ngoại khóa. Nhưng vấn đề thể lực của các em còn bị hạn chế, được thể hiện qua hoạt động di chuyển trên sân, những động tác đánh cầu của các em giảm sút dẫn đến không thể duy trì được nhịp độ của trận đấu.

Cầu lông là môn thể thao được du nhập vào Việt Nam từ đầu thập kỷ 60. 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]

Xu hướng phát triển cầu lông hiện đại ngoài kỹ thuật, còn phải có thể lực xung mãn, khả năng tư duy chiến thuật cao, tâm lý vững vàng. Trong đó thể lực là một trong những yếu tố quyết định rất nhiều đến hiệu quả trong thi đấu, bởi lẽ cầu lông là môn có tính đối kháng và số lượng vận động viên trên sân ít, vì vậy nó đòi hỏi cầu thủ phải có một trình độ thể lực tốt để có thể hoạt động liên tục trong một khoảng thời gian khá dài. Việc chuẩn bị thể lực trong cầu lông rất quan trọng, vì nếu như có kỹ thuật tốt nhưng không có thể lực thì cũng không đáp ứng đủ yêu cầu của trận đấu.[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, đánh giá thực trạng của 15 VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh, nhằm lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật

Thành phố Hồ Chí Minh góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, giảng dạy thể chất trong Nhà trường. [4]

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp toán thống kê, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê [3], [8].

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn các test để đánh giá thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.

Để có được các test đánh giá thể lực chung cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi thực hiện các bước sau:

Bước 1: Thu thập và tổng hợp các test đã được sử dụng trong và ngoài nước để đánh giá thể lực chung trong cầu lông.

Bước 2: Lược bỏ những test trùng lấp và không thích hợp.

Bước 3: Phỏng vấn các HLV và các giáo viên. Sau bước này sẽ loại bớt các test không đạt yêu cầu.

Bước 4: Xác định độ tin cậy của hai lần phỏng vấn. Sau bước này đề tài đã chọn được các test để đánh giá sức mạnh.

Đề tài đã lựa chọn được 30 test và đưa vào phỏng vấn 25 HLV, các giáo viên và để lại các test chiếm tỷ lệ 75% trở lên được lựa chọn, sau đó xác định độ tin cậy của hai lần phỏng vấn. Kết quả chúng tôi đã chọn ra được 9 test để đáng giá thực trạng thể lực chung của đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Các test được chia làm các nhóm:

+ Sức mạnh:

- Lực bóp tay thuận (kg)
- Lực lưng (Kg)
- Bật cao có đà (cm)

+ Sức nhanh:

- Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)
- Chạy 30m XPC (giây)

+ Sức bền:

- Chạy 5 phút tùy sức (m)
- Chạy 1.500 m (phút)

+ Mềm dẻo và linh hoạt:

- Ngồi gập thân (cm)
- Nhảy dây đơn 1 phút (lần)

3.2 Kết quả kiểm tra và đánh giá thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện trong bảng 3.1 như sau:

Bảng 3.1: Thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật Thành Phố Hồ Chí Minh (n=15)

Thực trạng thể lực chung		TB	σ	CV%
Sức mạnh	Lực bóp tay thuận (kg)	29.5	6.209	21.07
	Lực lưng (Kg)	47.5	9.18	19.31
	Bật cao có đà (cm)	40	6.57	16.42
Sức nhanh	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	26.4	2.9	11
	Chạy 30m XPC (giây)	5.042	0.25	4.99
Sức bền	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1166.9	35.39	3.03
	Chạy 1500 m (phút)	6.46	0.84	13
Mềm dẻo, khéo léo	Ngồi gập thân (cm)	20.713	6.00	28.97
	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	149.3	9.36	6.27

Qua bảng 3.1 cho thấy:

- Thực trạng thể lực của VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh là tương đối, các giá trị trung bình ở các test cho thấy với thể lực như thế các VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh có thể tham gia tập luyện hoặc tranh tài ở các giải phong trào không đòi hỏi quá nhiều về thể lực. Tuy nhiên để tham gia các giải lớn với quy mô toàn quốc hay chuyên nghiệp cần phải cải thiện nhiều hơn để có thể có thành tích tốt.

- Có 3/9 test chỉ số Cv% < 10% tương đối đồng đều là: Chạy 30m XPC (giây), Chạy 5 phút tùy sức (m), Nhảy dây đơn 1 phút (lần).

- Có 6/9 test còn lại chỉ số Cv% > 10% cho thấy trình độ thể lực giữa các VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh còn chênh lệch, chưa đồng đều (chênh lệch cao nhất là 28,97 %).

3.3 Kết quả phân loại thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật Thành Phố Hồ Chí Minh

Kết quả phân loại thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện trong bảng 3.2 và 3.3 như sau:

Để phân loại thực trạng thể lực cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh chúng tôi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thực trạng thông qua 6 mức độ theo công thức:

1. **Rất tốt**: $\overline{X} \pm 2\sigma$
2. **Tốt**: $\overline{X} \pm \sigma$ đến $\overline{X} \pm 2\sigma$
3. **Trung bình khá**: $\overline{X} \pm 0{,}5\sigma$ đến $\overline{X} \pm \sigma$

4. **Trung bình**: $\overline{X} \mp 0,5\sigma$ đến $\overline{X} \pm 0,5\sigma$

5. **Trung bình kém**: $\overline{X} \mp \sigma$ đến $\overline{X} \mp 0,5\sigma$

6. **Kém**: $\overline{X} \mp 2\sigma$ đến $\overline{X} \mp \sigma$

Bảng 3.2: Tiêu chuẩn phân loại thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (n=15)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rất tốt	>41.88	>65.9	>53.1	>32	<4.54	>1237.6	<4.78	>25.91	>168
Tốt	35.68 - 41.8	56.7-65.9	46.6-53.1	30-32	4.79-4.54	1202.4-1237.6	5.62-4.78	23.94-25.91	159-168
Trung bình khá	31.57-35.67	52.1-56.6	43.3-46.5	28-29	4.92-4.78	1184.6-1202.3	6.04-5.61	22.96-23.93	154-158
Trung bình	26.36-32.56	42.9-52	36.7-43.2	26-27	5.17-4.91	1149.2-1184.5	6.88-6.03	21-22.95	145-153
Trung bình kém	23.26-26.35	38.4-42.8	33.4-36.6	24-25	5.29-5.16	1131.5-1149.1	7.30-6.87	20.02-20.92	140-144
Kém	<23.26	<38.4	<33.4	<24	>5.29	<1131.5	>7.30	<20.02	<140

Bảng 3.3: Kết quả phân loại thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (n=15)

PHÂN LOẠI	TEST																	
	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Rất tốt	1	6.7	0	0	0	0	1	6.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tốt	1	6.7	3	20	3	20	1	6.7	2	13.3	2	13.3	3	20	2	13.3	3	20
Trung bình khá	2	13.3	4	26.7	3	20	3	20	3	20	5	33.3	2	13.3	3	20	3	20
Trung bình	7	46.7	1	6.7	7	46.7	4	26.7	7	46.7	2	13.3	4	26.7	7	46.7	3	20
Trung bình kém	2	13.3	6	40	1	6.7	4	26.7	0	0	4	26.7	4	26.7	0	0	4	26.7
Kém	0	0	1	6.7	1	6.7	2	13.3	3	20	2	13.3	2	13.3	3	20	2	13.3

Ghi chú:

Tố chất thể lực	Test	STT
Sức mạnh	Lực bóp tay thuận (kg)	1
	Lực lưng (kg)	2
	Bật cao có đà (cm)	3
Sức nhanh	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	4
	Chạy 30m XPC (giây)	5
Sức bền	Chạy 5 phút tùy sức (m)	6
	Chạy 1500 m (phút)	7
Mềm dẻo, khéo léo	Ngồi gập thân (cm)	8
	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	9

Qua bảng 3.3 cho thấy:

- Có 7/9 test không có VĐV nào xếp loại Rất tốt, chỉ có 2/9 test là có VĐV xếp loại Rất tốt (mỗi test có 1 VĐV chiếm tỷ lệ 6.7%).

- Có 9/9 test có VĐV xếp loại tốt nhưng số lượng rất kiêm tốn (giao động từ 1 đến 3 VĐV, Tỷ lệ từ 6.7% đến 20%).

- Có 9/9 test có VĐV xếp loại Trung bình khá, số lượng VĐV giao động từ 3 đến 5 VĐV, tỷ lệ từ 13.3% đến 33.3%.

- Có 9/9 test có VĐV xếp loại trung bình, trong đó: 4 test có 7 VĐV, chiếm tỷ lệ 46.7%; 2 test có 4 VĐV, chiếm 13.3%; 1 test có 3 VĐV, 1 test có 2 VĐV, 1 test có 1VĐV, tỷ lệ lần lượt là 20%, 13.3% và 6.7%.

- Có 7/9 test có VĐV xếp loại Trung bình kém, trong đó: 1 test có 6 VĐV, chiếm tỷ lệ 40%; 4 test có 4 VĐV, tỷ lệ 26.7%; 1 test có 2 VĐV, 1 test có 1 VĐV, tỷ lệ lần lượt là 13.3% và 6.7%.

- Chỉ có 1/9 test là không có VĐV xếp loại Kém. Có 8/9 test có VĐV xếp loại Kém, số lượng VĐV giao động từ 1 đến 3 VĐV, tỷ lệ từ 6.7% đến 13.3%.

4. KẾT LUẬN

Qua các kết quả kiểm tra đánh giá, cho thấy thực trạng thể lực chung của đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh là tương đối và chưa đồng đều. Có thể nói đối với thực trạng thể lực như hiện tại thì VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh chỉ có thể tham gia với các giải phong trào, để có thể tham gia các giải đòi hỏi trình độ cao hơn và vươn tới cầu lông chuyên nghiệp thì cần phải cải thiện nhiều hơn.

Kết quả kiểm tra cho thấy: Tuy ở một số test vẫn có VĐV xếp loại Tốt và Rất tốt nhưng tỷ lệ rất thấp, tỷ lệ VĐV xếp loại TB trở xuống ở hầu hết các test còn cao. Điều này nói lên rằng trình độ thể lực của VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh là chưa đồng đều, cần thể hiện để rút ngắn khoảng cách giữa các VĐV và cải thiện thể lực.

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. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. 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.*
5. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT.
6. Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo (ngày 18 tháng 9 năm 2008), Hà Nội.
7. 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.*
8. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
9. Hoàng Long Nhựt, (2020), *"Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông trường đại học sư phạm kỹ thuật thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện"*

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT CỦA NỮ SINH VIÊN SAU KHI HỌC CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Nguyễn Thanh Liêm

Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ đã minh chứng tính hiệu quả của chương trình mới. Trình độ kỹ thuật của các sinh viên đều tăng dần qua từng học phần thể hiện rõ qua điểm và thành tích mà sinh viên đã đạt được. Sau 5 học phần ứng dụng chương trình mới kết quả kiểm tra về kỹ thuật đều đạt trên mức trung bình không có sinh viên nào ở mức yếu và kém so với lần kiểm tra ban đầu.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui tiến hành nghiên cứu nhằm nâng cao chất lượng đào tạo ngành giáo dục thể chất nói riêng và góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường nói chung.

Đề tài được tiến hành từ tháng 09/2015 đến tháng 06/2018 trên đối tượng là 08 nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: *Test, đánh giá, trình độ kỹ thuật, sinh viên, chuyên sâu bóng chuyền, giáo dục thể chất, Đại học Cần Thơ.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một bộ phận của hệ thống giáo dục quốc dân được Đảng và nhà nước quan tâm, chỉ đạo về lĩnh vực này như: Thông tư số 25/2015/TT-BGD&ĐT ngày 25 tháng 10 năm 2015 của Bộ Giáo dục và Đào tạo *"Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học"* [20]; Nghị định số 11/2015/NĐ-CP *"Chương trình GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường"* [85]. Nghị định này quy định GDTC trong nhà trường là môn học bắt buộc trong chương trình chính khóa từ bậc tiểu học đến bậc đại học…

Đại học Cần Thơ bắt đầu đào tạo cử nhân chuyên ngành giáo dục thể chất từ năm 2004 cung cấp nhu cầu việc làm cho vùng Đồng bằng sông Cửu Long. Học phần bóng chuyền nâng cao nằm trong chương trình đào tạo ngành giáo dục thể chất. Các test đánh giá trình độ kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ít có đề tài nghiên cứu. để có cái nhìn toàn diện về trình độ kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường đại học Cần Thơ đầy đủ và chính xác đó sẽ có cơ sở để cải tiến, điều chỉnh chương trình cho phù hợp, hiệu quả. Đề tài tiến hành nghiên cứu sự tăng trưởng trình độ kỹ thuật của nữ sinh viên sau khi học chương trình giảng dạy môn chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường đại học cần thơ.

Để giải quyết các nhiệm vụ trên, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, toán học thống kê. Đề tài được tiến hành từ tháng 09/2015 đến tháng 06/2018.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Xác định các test đánh giá trình độ kỹ thuật cho nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ

Đề tài thực hiện 04 bước để lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ:

Bước 1: Thu thập và tổng hợp các test đã được sử dụng trong môn bóng chuyền. Lựa chọn ban đầu những test mang tính khả thi.

Bước 2: Phỏng vấn các huấn luyện viên, giáo viên, chuyên gia bóng chuyền về việc sử dụng test bằng phiếu phỏng vấn.

Bước 3: Lựa chọn test có sự đồng tình cao của các huấn luyện viên, giáo viên, chuyên gia bóng chuyền sử dụng.

Bước 4: Đánh giá độ tin cậy của các test.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn xác định test đánh giá trình độ kỹ thuật của nam sinh viên sau khi học chương trình giảng dạy môn chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ (n=27)

TÊN TEST	*Lần phỏng vấn*	*Chọn*	*Tỉ lệ %*	*Rất phù hợp*	*Phù hợp*	*Không phù hợp*	x^2
Chuyền bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	lần 1	25	92.59	23	2	2	
	lần 2	25	92.59	22	3	2	0.379
Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	lần 1	22	81.48	20	2	5	
	lần 2	24	88.89	21	3	3	1.714
Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	lần 1	26	96.3	24	2	1	
	lần 2	22	81.48	19	3	5	4.849
Chuyền bóng cao tay (số 3-4) 3 quả và (số 3 - 2) 2 quả (điểm)	lần 1	15	55.56	8	7	12	
	lần 2	18	66.67	12	6	9	2.5
Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	lần 1	24	88.89	21	3	3	
	lần 2	23	85.19	21	2	4	0.75
Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	lần 1	22	81.48	20	2	5	
	lần 2	22	81.48	19	3	5	0.386
Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 3 quả và (số 1-3) 2 quả (điểm)	lần 1	16	59.26	10	6	11	
	lần 2	14	51.85	8	6	13	0.808
Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	lần 1	25	92.59	19	6	2	
	lần 2	26	96.3	20	6	1	1.05
Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	lần 1	26	96.3	24	2	1	
	lần 2	26	96.3	25	1	1	1.04
Phát bóng chuẩn vào ô (5 ô) (điểm)	lần 1	18	66.67	11	7	9	
	lần 2	18	66.67	10	8	9	0.225
Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	lần 1	23	85.19	18	5	4	
	lần 2	23	85.19	19	4	4	0.303

Đập bóng số 4 chéo sân 3 quả, số 2 chéo sân 2 quả (điểm)	lần 1	20	74.07	15	5	7	
	lần 2	19	70.37	17	2	8	4.86
Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	lần 1	24	88.89	22	2	3	
	lần 2	23	85.19	20	3	4	0.783
Đập bóng trung bình chéo sân 5 quả (điểm)	lần 1	19	70.37	10	9	8	
	lần 2	18	66.67	13	5	9	4.003
Đập bóng trung bình số 3 toàn sân 5 quả (điểm)	lần 1	22	81.48	19	3	5	
	lần 2	24	88.89	21	3	3	1.524
Đập bóng nhanh 5 quả (Điểm)	lần 1	15	55.56	9	6	12	
	lần 2	17	62.96	8	9	10	1.525

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy đa số ý kiến lựa chọn các test đạt từ 75% ý kiến tán thành trở lên và có chỉ số $x^2_{tính} < x^2_{bảng} = 5.991$. Theo quy ước này đề tài chọn 10/16 test. Đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của test lựa chọn, kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu là sinh viên chuyên sâu bóng chuyền.

Bảng 2: Độ tin cậy giữa hai lần lập test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực xuyên suốt cho 05 học phần chuyên sâu bóng chuyền Trường Đại học Cần Thơ. (n=23)

TT	Chỉ số	*lần 1* *x ± SD*	*lần 2* *x ± SD*	r
1	Chuyền bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	5.13 ± 1.13	5.14 ± 1.01	0.81
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	4.75 ± 1.28	4.78 ± 1.18	0.75
3	Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	3.63 ± 1.09	3.71 ± 0.96	0.89
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	5.13 ± 0.92	5.14 ± 0.53	0.72
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	4.63 ± 1.30	4.64 ± 1.02	0.76
6	Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	4.75 ± 1.16	4.80 ± 1.13	0.78
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	4.25 ± 1.07	4.34 ± 0.98	0.92
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	4 ± 1.07	4.04 ± 0.98	0.72
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	3.82 ± 1.10	3.85 ± 1.01	0.78
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	3.56 ± 0.68	3.61 ± 0.84	0.73

Kết quả nghiên cứu được trình bày qua bảng 2, như vậy tất cả các test kiểm tra đều có $r_{tính} = 0.72$ đến 0.92 và lớn hơn $r_{bảng} = 0.6319$ với $P < 0.05$, nên các test trên đủ độ tin cậy để đánh trình độ kỹ thuật và thể lực cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ.

2.2 Kiểm tra ban đầu trước khi ứng dụng chương trình chuyên sâu môn bóng chuyền vào giảng dạy cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ

Đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu trước khi học tập học phần chuyên sâu môn bóng chuyền vào đầu học kỳ, áp dụng 10 test đã lựa chọn để đánh giá trình độ kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ. Kết quả thu được trình bày qua bảng sau:

Bảng 3: Kết quả kiểm tra ban đầu trình độ kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ (n=8)

TT	Chỉ số	$x \pm SD$	Cv	ε
1	Chuyền bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	5.13 ± 1.13	13.97	0.01
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	4.75 ± 1.28	16.98	0.01
3	Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	3.63 ± 1.09	10.17	0.01
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	5.13 ± 0.92	12.88	0.01
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	4.63 ± 1.30	13.16	0.01
6	Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	4.75 ± 1.16	14.53	0.01
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	4.25 ± 1.07	15.15	0.01
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	4 ± 1.07	16.73	0.01
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	3.82 ± 1.10	14.85	0.01
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	3.56 ± 0.68	12.03	0.01

Kết quả kiểm tra ban đầu trung bình đạt từ 3.63 ± 1.09 đến 5.13 ± 1.13 điểm. test có điểm thấp nhất là chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả và test có điểm cao nhất là chuyền bóng vào ô quy định 20 quả, qua đó cho thấy sự chênh lệch về điểm số của các nữ sinh viên là không đáng kể. Hệ số biến thiên Cv dao động từ 10.17 đến 16.98 % chứng tỏ trình độ kỹ thuật cơ bản ban đầu của sinh viên có sự phân tán, sai số tương đối của giá trị trung bình ε< 0.05 chứng tỏ đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

2.3 Kết quả ứng dụng chương trình học phần chuyên sâu bóng chuyền vào giảng dạy cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ

Đề tài tiến hành kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật của nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần. Kết quả được trình bày qua bảng 4.

Bảng 4: Diễn biến kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần

TT	Chỉ số	Ban đầu	Lần1	Lần2	Lần3	Lần4	Lần5
		$x \pm SD$	$x \pm SD$	$x \pm SD$	$x \pm SD$	$x \pm SD$	$x \pm SD$
1	Chuyền bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	5.13 ± 1.13	5.19 ± 1.00	5.88 ± 1.06	6.19 ± 1.00	6.5 ± 1.39	7.5 ± 1.51
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	4.75 ± 1.28	4.81 ± 1.19	5.38 ± 1.09	5.75 ± 1.36	6.06 ± 1.15	6.94 ± 1.29
3	Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	3.63 ± 1.09	3.75 ± 0.76	4 ± 0.93	4.19 ± 0.75	4.48 ± 0.96	5.13 ± 1.16
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	5.13 ± 0.92	5.19 ± 0.53	5.81 ± 1.03	6.06 ± 0.90	6.5 ± 1.07	7.5 ± 0.96

5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	4.63 ± 1.30	4.69 ± 1.22	5.25 ± 1.16	5.55 ± 0.96	5.88 ± 0.95	6.81 ± 1.10
6	Đệm bóng vài ô quy định 20 quả (điểm)	4.75 ± 1.16	4.81 ± 1.03	5.38 ± 0.92	5.63 ± 0.83	6 ± 0.96	6.94 ± 0.86
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	4.25 ± 1.07	4.44 ± 0.98	4.69 ± 1.19	4.88 ± 0.95	5.19 ± 1.07	6 ± 1.07
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	4 ± 1.07	4.06 ± 0.98	4.56 ± 1.18	4.75 ± 0.93	5.13 ± 0.79	5.88 ± 0.88
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	3.82 ± 1.10	3.88 ± 1.03	4.31 ± 0.88	4.5 ± 0.80	4.75 ± 0.65	5.56 ± 0.73
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	3.56 ± 0.68	3.63 ± 0.64	4.06 ± 0.78	4.25 ± 0.60	4.5 ± 0.65	5.25 ± 0.85

Kết quả kiểm tra cho thấy, các test đánh sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Cần Thơ qua 5 học phần cho thấy có sự diễn biến theo chiều hướng tốt, tăng dần qua từng học phần và đều đạt trên mức trung bình không có sinh viên nào thấp hơn so với lần kiểm tra ban đầu.

Để rõ hơn vấn đề này đề tài tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test sinh viên đạt được sau 5 học phần so với trước khi ứng dụng chương trình mới cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, bằng phương pháp toán học thống kê đề tài tiến hành so sánh tự đối chiếu trình độ kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ. Kết quả được trình bày qua bảng 5.

Bảng 5: Bảng so sánh tự đối chiếu trình độ kỹ thuật của nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần (n=8).

TT	Chỉ số	t1-2	t2-3	t3-4	t4-5	t5-6	t1-3	t1-4	t1-5	t1-6
1	Chuyền bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	0.12	1.34	0.61	0.52	1.38	1.37	2	2.2	3.56
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	0.1	0.98	0.61	0.5	1.43	1.05	1.51	2.2	3.4
3	Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	0.27	0.59	0.44	0.67	1.22	0.74	1.2	1.7	2.66
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	0.17	1.52	0.52	0.88	1.97	1.41	2.06	2.8	5.05
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	0.1	0.94	0.56	0.67	1.82	1.01	1.62	2.2	3.63

6	Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	0.13	1.15	0.57	0.83	2.05	1.19	1.73	2.3	4.27
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	0.37	0.46	0.35	0.62	1.52	0.77	1.23	1.8	3.27
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	0.12	0.92	0.35	0.87	1.8	1	0.08	2.4	3.84
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	0.12	0.91	0.44	0.68	2.35	1	1.43	2.1	3.75
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	0.19	1.23	0.54	0.8	1.98	1.37	2.15	2.8	4.4

Như vậy, qua việc so sánh tự đối chiếu ta thấy hầu hết các chỉ tiêu sử dụng để đánh giá trình độ kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền Trường Đại học Cần Thơ có sự khác biệt theo chiều hướng tích cực, tốt hơn hẳn so với ban đầu.

Nhằm khẳng định tính hiệu quả của chương trình chuyên sâu môn bóng có ý nghĩa quan trọng, thiết thực trong công tác giảng dạy. Căn cứ vào các kết quả nghiên cứu được, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng của các chỉ số kiểm tra nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền. Kết quả được trình bày qua bảng 6.

Bảng 6: Bảng nhịp tăng trưởng trình độ kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền Trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần (n=8)

TT	Chỉ số	W0-1	W1-2	W2-3	W3-4	W4-5	W0-2	W0-3	W0-4	W0-5
1	Chuyền bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	0.75	11.6	4.86	5.84	14.4	12.35	17.18	22.96	37.06
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	0.9	1.77	11.57	11.42	14.12	2.67	14.23	25.54	39.31
3	Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	2.22	12.37	11.01	3	11.9	14.58	25.49	28.43	40
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	1.22	2	2.73	14.29	13.08	3.21	5.94	20.18	33.05
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	1.34	2.62	0.86	6.21	19.24	3.96	4.81	11.02	30.1
6	Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	1.74	11.38	11.25	11.35	4.2	13.11	24.28	35.38	39.44

7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	19.47	9.23	5.71	5.08	7.92	28.57	34.15	39.05	46.62
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	0.97	3.31	5.43	0.88	18.61	4.28	9.7	10.57	29.05
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	1.07	4.17	2.52	2.46	20.09	5.24	7.75	10.2	30.14
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	1.38	2.7	3.49	5.43	15.73	4.08	7.57	12.99	28.57

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên của đề tài cho phép rút ra kết luận sau:

- Nghiên cứu đã xác định được 10 test giúp sinh viên lựa chọn đánh giá trình độ kỹ thuật chọn nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ bao gồm: Chuyền bóng vào ô quy định 20 quả (điểm); Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm); Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm); Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm); Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm); Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm); Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm); Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm); Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm); Đập bóng trung bình 5 quả (điểm).

- Quá trình kiểm tra qua 05 học phần, hầu hết các test nếu có sự tăng trưởng dao động từ 34.15% đến 38.30 %.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hiệp và cộng sự (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lẫm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Bùi Trọng Toại, Âu Xuân Đôn (1998), "Một số vấn đề về lý luận của kỹ thuật bóng chuyền", *Bản tin KHTDTT, Chuyên đề bóng chuyền, Viện KHTDTT*, Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. *Tạp chí khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, trường ĐH TDTT Bắc Ninh, số 6/ 2012.
7. PGS. TS Nguyễn Tiên Tiến, PGS. TS Lê Thiết Can, TS. Trần Hồng Quang, TS. Lương Thị Ánh Ngọc, 2015 *"Giáo trình Lý luận và Phương pháp giảng dạy đại học TDTT"*, NXB Đại học Quốc gia TP HCM.

8. PGS. TS. Nguyễn Anh Tuấn, TS. Nguyễn Quang Vinh (2011), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể chất sinh viên trường ĐHSP TDTT TP.HCM*, Hội thảo quốc tế, Nxb TDTT, Hà Nội, tr 106.

10. Phạm Thế Vượng (2008), *Xác định tiêu chí đánh giá và giải pháp chuyên môn nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật cơ bản ở hai năm đầu cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.

11. FIVB (2006), *World Grand Champions Cup 2004 - 2006 Final report* 2. FIVB: Vol1eybal1 World 2001 – 2005.

12. Ciarrochi Joseph, Forgas P.Joseph, *Mayer D,John (EDS): Emotional Intelligence in Everyday Life 2, Edition. Psychology Press, New York 2006*.

13. 利用混合动作捕捉方法辅助排球运动技术标准化. 刘江. 京体育大学学报.

14. 高水平排球运动员竞技能力诸因素特征之研究.屈东华. 京体育大学学报.

15. 程序教学法在普通高校排球选项课技术教学中的应用研究.丁庆龙. 东北师范大学

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SÔ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VĐV BƠI 100M TỰ DO 13 - 14 TUỔI TẠI TRUNG TÂM VĂN HÓA BÌNH LONG TỈNH BÌNH PHƯỚC

ThS. Đoàn Kim Bình[1], ThS Hoàng Đức Quý[1], ThS. Nguyễn Ngọc Thuận[2], TS. Phan Ngọc Huy[3], ThS. Trần Thị Cảng[3]

[1] Trường Đại học TDTT TP.HCM;
[2] Trường THPT Nguyễn Huệ tỉnh Bình Phước;
[3] Trường đại học Ngân hàng TP.HCM.

TÓM TẮT

Thông qua bốn bước nghiên cứu đảm bảo về tính khoa học và có tính logic, nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test và 25 bài tập có đủ độ tin cậy đánh giá và phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước. Sau 1 năm thực nghiệm 25 bài tập phát triển sức bền tốc độ, thành tích của cả hai nhóm đều có sự tiến bộ, tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự cải thiện nổi trội hơn về thành tích. Kết quả kiểm tra trung bình của hai nhóm sau thực nghiệm có sự khác biệt đáng kể cải 8/8 test có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất p <0.05.

Từ khóa: *bài tập, vận động viên bơi lội, sức bền tốc độ, Trung tâm Văn hóa Bình Long, tỉnh Bình Phước.*

ABSTRACT

Through four research steps that are scientific and logical, the research has selected 8 tests and 25 exercises with sufficient reliability to evaluate and develop speed resistance of male 100m free swimmers. 13-14 years old Binh Long Cultural Center in Binh Phuoc province. After 1 year of experimenting with 25 speed strength development exercises, the achievements of both groups improved, but the experimental group had a remarkable improvement in achievement. The mean test results of the two groups after the experiment had a significant difference, with 8/8 tests having a statistically significant difference at the threshold of probability
p <0.05.

Keywords: *exercises, swimmers, speed endurance, Binh Long Cultural Center, Binh Phuoc province.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay với sự phát triển vượt bậc của khoa học công nghệ, đòi hỏi phải không ngừng cập nhật thông tin, sử dụng các thành tựu khoa học kỹ thuật và trong công tác đào tạo huấn luyện. Trong qua trình huấn luyện VĐV bơi thì công tác huấn luyện các tố chất thể lực là rất quan trọng, đặc biệt tố chất sức bền tốc độ được coi là rất quan trọng trong bơi cự ly ngắn, bởi VĐV muốn nâng cao thành tích chính là việc phát triển khả năng duy trì tốc độ cao trong suốt cự ly, nhất là vào giai đoạn nước rút cuối ở các cự ly.

Vì vậy để không ngừng nâng cao thành tích bơi, Trung tâm văn hóa Bình Long với đặc thù là một đơn vị mới nên thành tích của các VĐV vẫn còn nhiều hạn chế đặc biệt là ở cự ly bơi 100m tự do, mặc dù trình độ kỹ thuật của VĐV đã hoàn thiện, nhưng thành tích chưa được như mong muốn. Vì vậy với mong muốn cải thiện về sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long, nên tôi mạnh dạn chọn nghiên cứu: *"Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước"*.

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

Khách thể nghiên cứu: 10 nam VĐV bơi 100m tự do 13-14 tuổi tại TTVH Bình Long tỉnh Bình Phước cùng 30 chuyên gia, HLV, giảng viên và nhà khoa học.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan về kiểm tra đánh giá năng lực sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi, nghiên cứu đã tổng hợp được 30 test đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi, sau khi tiến hành phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của test, đã xác định có 8 test đảm bảo yêu cầu trong kiểm tra đánh giá năng lực sức bền tốc độ gồm: *Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần), Co tay xà đơn 1 phút (lần), Nhảy dây 1 phút (lần), Bơi 50m tay sải (s), Bơi 50m chân sải (s), Bơi 100m tự do (s), Bơi 50m tay sải +50m chân sải (s).*

2.2 Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

2.2.1 Xây dựng một số bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

Bằng phương pháp tham khảo các tài liệu có liên quan, kết hợp quan sát các buổi tập, nghiên cứu đã lựa chọn được được 50 bài tập, sau đó tiến hành phỏng vấn bằng phiếu các chuyên gia, HLV, giảng viên và nhà khoa học. Phiếu phỏng vấn sau khi xây dựng để phỏng vấn huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện VĐV bơi lội trẻ, số phiếu phát ra 30, số phiếu thu về 30 cả hai lần đạt tỷ lệ 100%. Kết quả tính toán tỷ lệ % số ý kiến đồng ý theo từng mức độ sử dụng trình bày qua bảng 1.

Từ kết quả bảng 1, nghiên cứu quy ước chỉ chọn những bài tập qua hai lần phỏng vấn đều đạt tỷ lệ từ 80% trở lên đồng ý ở hai mức ít sử dụng và thường xuyên sử dụng. Kết quả đã lựa chọn được 25 bài tập: *Nằm sấp gập chân với tạ (50% - 60% 1RM); Bơi 50m chân sải x 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 40 giây; Bơi tay với bàn quạt có rào cản; Bơi kéo co dây cao su 1 phút; Bơi 50m chân sải x 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 40 giây; 6x50 chân vịt đi dưới 50 giây nghỉ giữa 20 giây; 6x50 tay bàn quạt đi dưới 45 giây*

nghỉ giữa 20 giây; 6x50 phối hợp bàn quạt đi dưới 40 giây nghỉ giữa 20 giây; Treo thang gióng gập bụng; 4x100 phối hợp tay bàn quạt dưới 1 phút 40 giây nghỉ giữa 30 giây; Bật cóc 25m TĐTB 3 – 5 tổ, r =1'; Nằm sấp chống đẩy 30" TĐC (3 tổ), r =1'; Gập bụng TĐTB 3 x 5 tổ x 1'; Gập lưng TĐTB 3 x 3 tổ x 1', r = 1'; Bật bục TĐC 30" x 3 – 5 tổ, r =1'30; Co tay xà đơn 15 x 2 – 3 tổ, r = 1'30; Nhảy dây tốc độ 1 chân, 2 chân 30" x 3 – 5 tổ, r =1'; Tập tạ 1 tay (3kg), 3 x 30", r = 30"; 4x25 tốc độ tối đa nghỉ giữa 10 giây, nghỉ giữa tổ bơi thả lỏng 50m tự do, thực hiện 4 tổ; Bơi 10 x 100m TS – HH với bàn quạt, r = 30"; Bơi bài tập bậc thang 100m B – 200m E – 300m N – 400m TS, r = 1'; Bơi 16 x 25m chân, r = 15"; Bơi 16 x 25m tay, r = 15"; Bơi 4 x 50m MC (35m TĐC – 15m thả lỏng); Bơi 4 – 6 (75m TĐC, 25m thả lỏng), R = 5'.

2.2.2 Ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

Việc xây dựng chương trình ứng dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại trung tâm văn hóa thị xã Bình Long tỉnh Bình Phước phải căn cứ vào kế hoạch huấn luyện và thi đấu của trung tâm, đồng thời phải xem xét kỹ cơ sở của chương trình, kế hoạch huấn luyện năm 2019 được chia thành 2 chu kỳ.

* Chu kỳ 1 hướng tới giải Thị xã Bình Long mở rộng vào tháng 8/2019

* Chu kỳ 2 hướng tới giải vô địch tỉnh Bình Phước vào tháng 12/2019

Vì vậy, chương trình ứng dụng thực nghiệm sẽ được phân chia theo 2 chu kỳ có 2 đỉnh, ứng với 2 đợt kiểm tra thi đấu vào mỗi chu kỳ. Chính vì vậy, đề tài tiến hành xây dựng kế hoạch sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi 100m tự do 13 – 14 tuổi tại trung tâm văn hóa thị xã Bình Long tỉnh Bình Phước được trình bày qua bảng 2 sau:

Bảng 1: Kế hoạch huấn luyện năm 2019 cho nam VĐV bơi 100m tự do 13 – 14 tuổi tại trung tâm văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

Tháng	5		6	7	8		9		10	11	12	
Chu kỳ	Chu kỳ I						Chu kỳ II					
Thời kỳ	Chuẩn bị			Thi đấu		Chuyển tiếp	Chuẩn bị			Thi đấu		Chuyển tiếp
Giai đoạn	Chuẩn bị chung		CB CM	Chuẩn bị thi đấu	Thi đấu	Chuyển tiếp	Chuẩn bị chung		CB CM	Chuẩn bị thi đấu	Thi đấu	Chuyển tiếp
Mục đích	TN GP	Sức mạnh	Sức bền	Phát triển sức bền tốc độ	Duy trì sức bền tốc độ		TN GP	Sức mạnh	Sức bền	Phát triển sức bền tốc độ	Duy trì sức bền tốc độ	

Tổng thời gian cho cả năm 228 tiết = 114 giáo án, mỗi giáo án là 120 phút, trong đó ứng dụng mỗi giáo án từ 5 - 6 bài tập tương ứng với thời gian từ 35 – 40 phút/giáo án.

Chu kỳ I: Gồm 60 giáo án được giảng dạy trong 20 tuần.

Chu kỳ II: Gồm 54 giáo án được giảng dạy trong 18 tuần.

Căn cứ vào từng thời kỳ, giai đoạn huấn luyện của chu kỳ I và chu kỳ II của kế hoạch huấn luyện năm 2019, nghiên cứu xây dựng tiến trình biểu để ứng dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ của từng giáo án theo từng giai đoạn, thời kỳ của cả hai chu kỳ I và II, làm cơ sở để ứng dụng trong thực tiễn.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do độ tuổi 13 -14 tại Trung tâm Văn hóa Bình Long, tỉnh Bình Phước

STT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n =30)							Kết quả phỏng vấn lần 2 (n =30)						
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng		Tổng điểm	Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng		Tổng điểm
		Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	Số lần	Điểm		Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	
1	Nằm sấp gập chân với tạ (50% - 60% 1RM);	23	69	7	14	0	0	83	24	72	5	10	1	0	82
2	Bơi 50m chân sải x 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 40 giây;	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86
3	Bơi tay với bàn quạt có rào cản;	28	84	1	2	1	0	86	27	81	2	4	1	0	85
4	Bơi kéo co dây cao su 1 phút;	25	75	5	10	0	0	85	26	78	4	8	0	0	86
5	Bơi 50m chân sải x 4 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 40 giây;	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86
6	6x50 chân vịt đi dưới 50 giây nghỉ giữa 20 giây;	24	72	4	8	2	0	80	25	75	4	8	1	0	83
7	6x50 tay bàn quạt đi dưới 45 giây nghỉ giữa 20 giây;	21	63	9	18	0	0	81	24	72	5	10	1	0	82
8	6x50 phối hợp bàn quạt đi dưới 40 giây nghỉ giữa 20 giây;	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86
9	Treo thang gióng gập bụng;	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86
10	4x100 phối hợp tay bàn quạt dưới 1 phút 40 giây nghỉ giữa 30 giây;	24	72	4	8	2	0	80	25	75	4	8	1	0	83
11	Bật cóc 25m TĐTB 3 – 5 tổ, r =1';	28	84	2	4	1	0	88	27	81	2	4	1	0	85
12	Nằm sấp chống đẩy 30" TĐC (3 tổ), r =1';	22	66	8	16	0	0	82	24	72	5	10	1	0	82
13	Gập bụng TĐTB 3 x 5 tổ x 1';	24	72	4	8	2	0	80	25	75	4	8	1	0	83
14	Gập lưng TĐTB 3 x 3 tổ x 1', r = 1';	21	63	9	18	0	0	81	24	72	5	10	1	0	82
15	Bật bục TĐC 30" x 3 – 5 tổ, r =1'30;	25	75	4	8	1	0	83	26	78	4	8	0	0	86
16	Co tay xà đơn 15 x 2 – 3 tổ, r = 1'30;	28	84	1	2	1	0	86	27	81	2	4	1	0	85
17	Nhảy dây tốc độ 1 chân, 2 chân 30" x 3 – 5 tổ, r =1';	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86
18	Tập tạ 1 tay (3kg), 3 x 30", r = 30";	27	81	1	2	2	0	83	28	84	1	2	1	0	86
19	4x25 tốc độ tối đa nghỉ giữa 10 giây, nghỉ giữa tổ bơi thả lỏng 50m tự do, thực hiện 4 tổ;	22	66	8	16	0	0	82	24	72	5	10	1	0	82
20	Bơi 10 x 100m TS – HH với bàn quạt, r = 30";	25	75	5	10	0	0	85	24	72	5	10	1	0	82
21	Bơi bài tập bậc thang 100m B – 200m E – 300m N – 400m TS, r = 1';	21	63	9	18	0	0	81	24	72	5	10	1	0	82
22	Bơi 16 x 25m chân, r = 15";	27	81	1	2	2	0	83	28	84	1	2	1	0	86
23	Bơi 16 x 25m tay, r = 15";	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86
24	Bơi 4 x 50m MC (35m TĐC – 15m thả lỏng);	21	63	9	18	0	0	81	24	72	5	10	1	0	82
25	Bơi 4 – 6 (75m TĐC, 25m thả lỏng), R = 5'	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86

2.2.2 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm các bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

Để đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập nghiên cứu đã sử dụng 8 test đã được lựa chọn ở mục 2.1 để kiểm tra lấy số liệu trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm, tiến hành đánh giá sự phát triển về sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long, tỉnh Bình Phước. Kết quả tính toán trình bày qua các bảng 3.

*** Trước thực nghiệm:** Kết quả kiểm tra và tính toán trình bày qua bảng 2.1

Bảng 3: So sánh thực trạng sức bền tốc độ ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n= 5)	Nhóm thực nghiệm (n= 5)	t	P
		$\overline{X}_1$	$\overline{X}_2$		
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	38.00	38.80	0.87	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	34.00	33.60	0.78	>0.05
3	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	12.80	13.60	1.79	>0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	56.80	57.00	0.25	>0.05
5	Bơi 50m tay sải (s)	53.80	54.20	0.33	>0.05
6	Bơi 50m chân sải (s)	66.60	66.40	0.22	>0.05
7	Bơi 100m tự do (s)	80.00	80.20	0.41	>0.05
8	Bơi 50m tay sải +50m chân sải (s)	114.40	114.20	0.45	>0.05

Qua bảng 3 ta thấy, thành tích trung bình giữa 2 nhóm ở cả 8/8 test đều không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05, vì đều có $t_{tính}$ = 0.22 - 1.79 < $t_{bảng}$ = 2.306. Điều này chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của 2 nhóm không có sự khác biệt, sự hơn kém trong thành tích chỉ mang tính ngẫu nhiên và trình độ ban đầu của 2 nhóm là tương đồng nhau.

*** Sau thực nghiệm:**

Qua một năm tập luyện nghiên cứu tiến hành lấy số liệu lần 2 của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm để đánh giá được sự tăng trưởng về sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long, tỉnh Bình Phước. Kết quả tính toán được trình bày qua bảng 4 và 5.

Bảng 4: Sự tăng trưởng năng lực sức bền tốc độ của nhóm đối chứng sau 1 năm tập luyện

TT	Test	Nhóm đối chứng (n = 5)										
		Ban đầu				Cuối chu kỳ II				W%	t	P
		$\overline{X}_1$	δ_1	*Cv%*	ε	$\overline{X}_2$	δ_2	*Cv%*	ε			
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	38.00	1.58	4.16	0.04	42.60	0.55	1.29	0.01	11.41	9.02	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	34.00	1.00	2.94	0.03	37.20	0.84	2.25	0.03	8.99	8.55	<0.05
3	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	12.80	0.84	6.54	0.04	16.00	0.71	4.42	0.05	22.22	9.98	<0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	56.80	1.48	2.61	0.03	62.60	1.52	2.42	0.03	9.72	8.75	<0.05
5	Bơi 50m tay sải (s)	53.80	1.92	3.58	0.04	50.60	1.52	3.00	0.03	6.13	2.15	>0.05
6	Bơi 50m chân sải (s)	66.60	1.14	1.71	0.02	63.20	1.30	2.06	0.02	5.24	2.27	>0.05
7	Bơi 100m tự do (s)	80.00	0.71	0.88	0.01	76.60	1.14	1.49	0.02	4.34	2.26	>0.05
8	Bơi 50m tay sải +50m chân sải (s)	114.40	0.89	0.78	0.01	111.60	0.55	0.49	0.01	2.48	2.29	>0.05

Bảng 5: Sự tăng trưởng sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm sau 1 năm tập luyện

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 5)										
		Ban đầu				Cuối học kỳ II				W%	t	P
		$\overline{X}_1$	δ_1	*Cv%*	ε	$\overline{X}_2$	δ_2	*Cv%*	ε			
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	38.80	1.30	3.36	0.04	45.20	0.45	0.99	0.01	15.24	9.44	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	33.60	0.55	1.63	0.02	39.20	0.84	2.13	0.02	15.38	9.64	<0.05
3	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	13.60	0.55	4.03	0.05	18.20	0.84	4.60	0.05	28.93	9.97	<0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	57.00	1.00	1.75	0.02	64.20	0.84	1.30	0.01	11.88	8.59	<0.05
5	Bơi 50m tay sải (s)	54.20	1.92	3.55	0.04	48.40	1.52	3.13	0.04	11.31	8.47	<0.05
6	Bơi 50m chân sải (s)	66.40	1.67	2.52	0.03	61.00	1.58	2.59	0.03	8.48	7.38	<0.05
7	Bơi 100m tự do (s)	80.20	0.84	1.04	0.01	74.60	1.14	1.53	0.02	7.24	6.41	<0.05
8	Bơi 50m tay sải +50m chân sải (s)	114.20	0.45	0.39	0.00	109.60	0.55	0.50	0.01	4.11	5.19	<0.05

Sau 1 năm tập luyện ta thấy:

- Nhóm đối chứng: Qua bảng 2.2 ta thấy cả 8 test của nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng trong đó có 4/8 test tăng trưởng có sự khác biệt đáng kể có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với P < 0.05 Còn lại 4/8 test sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt ứng với P > 0.05.

- Nhóm thực nghiệm: Qua bảng 2.3 ta thấy cả 8/8 test đều có sự tăng trưởng và có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với P < 0.05.

Nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau một năm tập luyện được trình bày qua biểu đồ 1 sau:

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng các test thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau một năm tập luyện

Để làm rõ hơn tính hiệu quả của các bài tập nghiên cứu tiến hành so sánh ngang để thấy rõ hơn sự khác biệt về giá trị trung bình kết quả kiểm tra sau thực nghiệm. Kết quả tính toán được trình bày qua bảng 6.

Bảng 6: So sánh thành tích kiểm tra giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm tập luyện

TT	Test	Nhóm đối chứng (n= 5)	Nhóm thực nghiệm (n= 5)	t	P
		$\overline{X}_1$	$\overline{X}_2$		
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	42.60	45.20	0.87	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	37.20	39.20	0.78	>0.05
3	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	16.00	18.20	1.79	>0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	62.60	64.20	0.25	>0.05
5	Bơi 50m tay sải (s)	50.60	48.40	0.33	>0.05
6	Bơi 50m chân sải (s)	63.20	61.00	0.22	>0.05
7	Bơi 100m tự do (s)	76.60	74.60	0.41	>0.05
8	Bơi 50m tay sải +50m chân sải (s)	111.60	109.60	0.45	>0.05

Qua bảng 6 ta thấy: Qua 1 năm ứng dụng chương trình thực nghiệm cả 8/8 test đánh giá sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm phát triển cao hơn nhóm đối chứng, và có 8/8 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Để minh họa cho sự khác biệt về kết quả kiểm tra các test của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm tập luyện đề tài tiến hành biểu thị qua biểu đồ 2.

Biểu đồ 2: Kết quả thành tích kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm tập luyện

Sau một năm ứng dụng thực nghiệm 25 bài tập cho thấy sức bền tốc độ của VĐV đã tăng trưởng đáng kể và khác biệt nhiều so với thời điểm trước thực nghiệm. Điều đó đã chứng minh được tính hiệu quả của hệ thống 25 bài tập cùng chương trình thực nghiệm mà nghiên cứu dày công xây dựng đã đem lại cho nhóm thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

1. Qua 4 bước *(hệ thống hóa, sơ lược lựa chọn, phỏng vấn hai lần, kiểm nghiệm độ tin cậy của test)* đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, đã lựa chọn được 8 test gồm *Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần), Co tay xà đơn 1 phút (lần), Nhảy dây 1 phút (lần), Bơi 50m tay sải (s), Bơi 50m chân sải (s), Bơi 100m tự do (s), Bơi 50m tay sải +50m chân sải (s),* có đủ độ tin cậy để đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long, tỉnh Bình Phước.

2. Kết quả nghiên cứu và tổng hợp và phỏng vấn đã lựa chọn được 25 bài tập dùng để phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi cùng kế hoạch tập luyện qua hai chu kỳ I và II của kế hoạch huấn luyện năm 2019. Với tổng số buổi là 114 buổi, mỗi buổi 120 phút để ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện tại cơ sở đào tạo.

3. Nghiên cứu đã đánh giá được tính hiệu quả của việc thực nghiệm các bài tập được lựa chọn và ứng dụng thông qua đánh giá sự phát triển sức bền tốc độ giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự tiến bộ, trong đó nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng thành tích cả 8/8 test đều cao hơn nhóm đối chứng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có W% =4.11 – 28.93% cao hơn nhóm đối chứng có W%= 2.48 – 22.22%. Điều đó đã chứng minh được tính hiệu quả của hệ thống 25 bài tập cùng chương trình thực nghiệm để phát triển sức bền tốc độ cho VĐV bơi 100m tự do 13 – 14 tuổi Trung tâm Văn hóa Bình Long, tỉnh Bình Phước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1985), Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao. Sở TDTT Tp. Hồ Chí Minh xuất bản.
2. Dương Nghiệp Chí, Phạm Danh Thái (2002), Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
3. D.Harre (1996), "Học thuyết huấn luyện", Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển biên dịch, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Lê Nguyệt Nga, *"Nghiên cứu thử các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lội trẻ (nữ 13 – 15, nam 13 -17) trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu"*.
5. Lê Nguyệt Nga Nhân tài học thể thao, tài liệu giảng dạy môn chuyên sâu, các môn thể thao cá nhân dành cho các lớp cao học, NCS Trường Đại Học TDTT II.
6. Nguyễn Thị Mỹ Linh luận văn Thạc sĩ (2006), *"Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV BNT TP HCM"*.
7. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự, (1999), *"Sách giáo khoa Bơi Lội"*, NXB TDTT Hà Nội
8. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), "Giáo Trình Đo Lường Thể Thao", NXB TDTT.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ HỌC SINH TRƯỜNG THPT THỰC HÀNH SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Lê Nguyễn Ngọc Yến[1], ThS. Lê Hoàng Minh[2]

[1] Trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ
[2] Trường Cao đẳng nghề Cần Thơ

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao (TDTT) thường quy, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển thể lực cho nữ HS Trường THPT Thực hành sư phạm – Đại học Cần Thơ (ĐHCT), đồng thời kiểm nghiệm hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực trong quá trình giảng dạy các môn học giáo dục thể chất. Những bài tập trên qua thực tiễn kiểm nghiệm, đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm kết quả so sánh cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p < 0,05.

Từ khóa: *Bài tập; Thể lực; Giáo dục thể chất; THPT Thực hành sư phạm Đại học Cần Thơ.*

ABSTRACT

Using scientific research methods on regular exercise and sports, the topic has selected 15 exercises to develop physical strength for female students at the Pedagogical Practice High School - CTU, and at the same time tested them. Effective application of exercises to develop physical fitness in the process of teaching physical education subjects. The above exercises, through practical testing, have confirmed the effectiveness in developing physical fitness for research subjects in the experimental group. The comparison results show that the difference is statistically significant at the probability threshold. p < 0.05.

Keywords: *Exercises; Physical; Physical education; Pedagogical Practice High School Can Tho University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Cần Thơ là một trường đại học có truyền thống về công tác đào tạo, công tác giáo dục thể chất và thể thao sinh viên, học sinh. Trường THPT Thực hành sư phạm là một trong những đơn vị trực thuộc của Trường Đại học Cần Thơ. Ngày 12/10/2011, trường THPT Thực hành Sư phạm trực thuộc Đại học Cần Thơ đã thành lập theo Quyết định số 2496/QĐ-UBND của UBND thành phố Cần Thơ và đến ngày 05/09/2012 Trường đã khai giảng khóa đầu tiên với 126 học sinh chia thành bốn lớp.

Sau hơn 9 năm thành lập, chất lượng của nhà trường không ngừng nâng cao, từng bước khẳng định vị thế của một trường THPT trong địa bàn thành phố và khu vực. Kết quả ấy được thể hiện rõ qua chất lượng tuyển sinh đầu vào, điều kiện học tập rèn luyện tại trường và kết quả đầu ra của học sinh các khóa. Hiện nay tổng số học sinh của trường là 567 HS trong đó có 324 Nữ chiếm tỷ lệ 57,14%; có 16 lớp bao gồm 6 lớp 10; 6 lớp 11 và 4 lớp 12.

Học sinh của trường ngoài việc học tập kiến thức văn hóa, các em còn được trang bị thêm những kỹ năng mềm thông qua các hoạt động trải nghiệm, văn hóa văn nghệ, thể dục thể thao phong phú khác.

Năm học 2019-2020 trường THPT Thực hành Sư phạm chính thức chuyển sang mô hình trường THPT Chất lượng cao. Trong nhiệm vụ mới này, trường tiếp tục được đầu tư trang thiết bị hiện đại để phục vụ dạy và học. 100% phòng học được trang bị máy điều hòa, tivi màn hình rộng,… Đặc biệt trong năm học này, trường Đại học Cần Thơ sẽ tiếp tục đầu tư trang thiết bị, các điều kiện phục vụ học tập cho học sinh như: Xây dựng mới sân bóng đá, hồ bơi, không gian sáng tạo,… để phục vụ công tác dạy và học được tốt nhất.

Thực tiễn công tác GDTC tại Trường THPT Thực hành sư phạm nhận thấy, trong các giờ học vẫn còn có nhiều học sinh nữ thể hiện tố chất thể lực (TCTL) còn hạn chế, điều này ít nhiều ảnh hưởng đến kết quả học tập của các học sinh và kết quả môn học GDTC. Vì vậy việc chuẩn bị thể lực cho nữ học sinh có vai trò quyết định trong tiếp thu và hình thành kỹ thuật động tác, cũng như giúp cho học sinh nữ đạt hiệu quả cao trong quá trình học tập của mình. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành: ***"Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ".***

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Kết quả phỏng vấn và lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ

3.1.1 Những dạng bài tập nhằm nâng cao thể lực học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ

Để giải quyết vấn đề này đề tài đã đưa ra các phiếu hỏi được soạn thảo và yêu cầu trả lời theo theo hình thức phủ định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nhóm bài tập nâng cao thể lực nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ (n = 22)

TT	Nhóm bài tập tập phát triển thể lực chung	Kết quả	
		Số người	Tỷ lệ%
1	**Trò chơi vận động**	**20**	**90.90**
2	**Bài tập bổ trợ**	**21**	**95.45**
3	**Bài tập thi đấu**	**14**	**63.63**
4	*Bài tập phát triển mềm dẻo*	*5*	*22.72*
5	**Bài tập phát triển sức mạnh**	**20**	**90.90**
6	**Bài tập phát triển sức nhanh**	**16**	**72.72**

7	**Bài tập phát triển sức bền**	**22**	**100**
8	*Bài tập phát triển linh hoạt khéo léo*	*4*	*18.18*
9	*Bài tập chiến thuật*	*5*	*22.72*

Kết quả trình bày ở bảng 1 cho thấy: Có 6/09 nhóm bài tập mà đều được các giảng viên, giáo viên và HLV tán thành với số phiếu trên 60%. Đây là các nhóm bài tập rất thông dụng và phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường.

3.1.2 Nghiên cứu xác định yêu cầu trong việc lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ

Sau khi tổng hợp tài liệu được 4 yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, giáo viên và HLV để có tính khách quan và tin cậy hơn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các yêu cầu lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ học sinh (n=22)

TT	Các yêu cầu	Kết quả trả lời	
		Số người	**Tỷ lệ %**
1	Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu đòi hỏi.	22	100
2	Việc lựa chọn các bài tập phải rõ ràng cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn.	19	86,3
3	Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.	22	100
4	Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng nghiên cứu.	20	90,9

Qua bảng 2 có thể nhận thấy: Cả 4 yêu cầu mà đề tài đưa ra phỏng vấn thì cả 4 yêu cầu đều được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 80% đến 100%.

3.1.3 Cơ sở khoa học của việc lựa chọn bài tập.

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

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên qua các tài liệu tham khảo.

Bước 2. Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên trên thực tế.

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 quãng, tính chất nghỉ ngơi và số lần lặp lại).

- Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy.

- Các bài tập được sử dụng phát triển toàn diện thể lực cho sinh viên

- Lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm thể chất của sinh viên cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại trường.

- Bài tập phải đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo tính chính xác và phù hợp với đối tượng kiểm tra.

3.1.4 Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ

Sau khi nghiên cứu các nguyên tắc và các yêu cầu lựa chọn bài tập, chúng tôi tiến hành tổng hợp và phân tích các tài liệu [2] [5]….đề tài đã lựa chọn ra được 22 bài tập để phát triển thể lực cho nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ cũng như phù hợp với cơ sở vật chất của nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ (n =22)

TT	Bài tập	Mức độ ưu tiên của bài tập					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	**Chạy 30m XPC x 2 lần; quãng nghỉ đầy đủ**	**15**	**68.18**	**4**	**18.18**	**3**	**13.63**
2	**Nằm sấp chống đẩy 20s x 2 lần; quãng nghỉ đầy đủ**	**19**	**86.36**	**2**	**9.09**	**1**	**4.54**
3	*Bật 3 bước tại chỗ x 2 lần*	*8*	*36.36*	*10*	*45.45*	*4*	*18.18*
4	**Chạy 1500m x 1 lần**	**15**	**68.18**	**5**	**22.72**	**2**	**9.09**
5	**Chạy 800m x 1 lần**	**14**	**63.63**	**6**	**27.27**	**2**	**9.09**
6	**Nằm sấp co cơ lưng 30 giây x 2 lần; quãng nghỉ đầy đủ**	**16**	**72.77**	**3**	**13.63**	**3**	**13.63**
7	**Nằm ngửa co cơ bụng 30 giây x 2 lần; lặp lại với quãng nghỉ đầy đủ**	**17**	**77.27**	**2**	**9.09**	**3**	**13.63**
8	**Nhảy dây 1 phút x 2 lần; quãng nghỉ ngắn**	**20**	**90.90**	**2**	**9.09**	**0**	**00**
9	**Chạy 100m x 1 lần**	**15**	**68.18**	**4**	**18.18**	**3**	**13.63**
10	*Cõng (vác) bạn di chuyển 30s x 1 lần*	*6*	*27.27*	*8*	*36.36*	*8*	*36.36*
11	**Chạy zích zắc luồn cọc 30m x 2 lần**	**18**	**81.81**	**3**	**13.63**	**1**	**4.54**
12	**Cướp cờ**	**19**	**86.36**	**2**	**9.09**	**1**	**4.54**
13	*Bật nhảy vỡn thân trên cát 20 giây x 2 lần*	*9*	*40.90*	*5*	*22.72*	*8*	*36.36*
14	**Lò cò tiếp sức**	**20**	**90.90**	**2**	**9.09**	**0**	**00**
15	**Bật xa tại chỗ x 3 lần; quãng nghĩ ngắn**	**21**	**95.45**	**1**	**4.54**	**0**	**00**
16	**Bóng chuyền 6**	**19**	**86.36**	**2**	**9.09**	**1**	**4.54**
17	**Bật cóc 15m x 1 lần**	**17**	**77.27**	**5**	**22.72**	**0**	**00**
18	*Chạy việt dã x 1 lần*	*8*	*36.36*	*4*	*18.18*	*10*	*45.45*
19	**Chạy 400m x 1 lần**	**20**	**90.90**	**0**	**00**	**2**	**9.09**
20	*Chạy tăng tốc độ 60m x 2 lần*	*7*	*31.81*	*5*	*22.72*	*10*	*45.45*
21	*Bóng đá mini*	*8*	*36.36*	*10*	*45.45*	*4*	*18.18*
22	*Trò chơi cướp bóng*	*7*	*31.81*	*6*	*27.27*	*9*	*40.90*

Từ bảng 3 cho thấy đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập với mức độ ưu tiên 1 có số phiếu đánh giá cao từ mức 60% trở lên. Vì vậy đề tài sẽ đưa ra 15 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào áp dụng cho đối tượng thực nghiệm là học sinh nữ Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ.

3.2 Đánh giá hiệu quả một số bài tập đối với sự phát triển thể lực của nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ

3.2.1 Tổ chức thực nghiệm sư phạm:

- Đối tượng thực nghiệm là 120 học sinh nữ, được chia ra thành 2 nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 60 học sinh được tập luyện theo các nội dung bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn được ở phần tập thể lực của buổi tập.

- Nhóm đối chứng: Gồm 60 học sinh được tập theo các nội dung bài tập theo chương trình môn học GDTC đưa ra.

- Địa điểm thực nghiệm: Tại Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ.

- Thời lượng thực nghiệm trong vòng 4 tháng (tương ứng với 1 học kỳ).

3.2.2 Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nữ Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ

* So sánh kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của 120 Nữ học sinh của Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ, kết quả thể hiện ở bảng 4

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n = 120)

Test		Đối chứng			Thực nghiệm		Độ tin cậy	
	n	$\overline{X}$	± δ	n	$\overline{X}$	± δ	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	60	27,49	1,47	60	27,22	1,39	1,063	**>0.05**
Chạy 30m XPC (s)	60	6,16	0,33	60	6,17	0,34	0,148	**>0.05**
Bật xa tại chỗ (cm)	60	157,13	3,83	60	156,63	3,81	0,717	**>0.05**
Nằm ngửa gập bụng30s(sl)	60	14,12	2,62	60	14,46	2,48	0,749	**>0.05**
Chạy 5 phút tùy sức (m)	60	765,5	74,58	60	763,92	78,61	0,113	**>0.05**
Chạy con thoi 4x10m (s)	60	12,65	0,47	60	12,67	0,49	0,162	**>0.05**

df = 118, $t_{0,05}$ *= 1,984 (Nữ)*

Kết quả kiểm tra các tiêu chí ở bảng 2 cho thấy sự khác biệt về các test thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng học sinh nữ là không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, $t_{tính} < t_{bảng} = 1,984$ ở ngưỡng xác suất P > 0,05. Hay nói cách khác, trình độ thể lực của học sinh nữ trường THPT Thực hành sư phạm – Đại học Cần Thơ ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Nhằm đánh giá sự phát triển thể lực của đối tượng thực nghiệm sau thời gian ứng dụng chương trình tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra các test thể lực. Việc kiểm tra được tiến hành sau thời gian tập luyện trong 4 tháng. Kết quả kiểm tra thể hiện ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau khi kết thúc học kỳ I

Test	Đối chứng			Thực nghiệm			Độ tin cậy	
	n	$\overline{X}$	± δ	n	$\overline{X}$	± δ	t	P
Lực bóp tay thuận (kg)	60	28,37	1,05	60	30,02	1,29	7,631	<0,05
Chạy 30m XPC (s)	60	6,14	0,35	60	5,97	0,29	2,819	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	60	158,6	2,86	60	163,6	2,74	9,676	<0,05
Nằm ngửa gập bụng30s(sl)	60	15,95	2,11	60	18,9	1,81	8,235	<0,05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	60	800,4	70,33	60	910,7	31,18	11,108	<0,05
Chạy con thoi 4x10m (s)	60	12,51	0,43	60	12,19	0,43	3,988	<0,05

df = 118, $t_{0,05}$ = 1,984 (Nữ)

Qua bảng 5 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng của nữ thì kết quả kiểm tra các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ = 1,984 và 2,042 ở ngưỡng xác suất P < 0,05. Hay nói khác đi, các bài tập thể lực mà đề tài lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập cũ mà hiện nay đang được sử dụng trong giảng dạy tại trường.

Với mục đích làm sáng tỏ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành đối chiếu kết quả của các nhóm thực nghiệm, đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được chúng tôi trình bày ở bảng 6.

Bảng 6: So sánh nhịp độ tăng trưởng 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm của học sinh trường THPT Thực hành sư phạm – Đại học Cần Thơ sau thời gian thực nghiệm

Nhóm	Đối tượng	NỮ (n=120)						
	Test	Trước TN		Sau TN		So Sánh		
		$\overline{X}$	± δ	$\overline{X}$	± δ	W	t	P
Nhóm ĐC (n=60)	Lực bóp tay thuận (kg)	27,49	1,47	28,37	1,05	3,15	3,761	<0,05
	Chạy 30m XPC (s)	6,16	0,33	6,14	0,35	**0,33**	**0,466**	**>0,05**
	Bật xa tại chỗ (cm)	157,13	3,83	158,6	2,86	0,93	2,431	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	14,12	2,62	15,95	2,11	12,17	4,223	<0,05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	765,5	74,58	800,4	70,33	4,46	2,638	<0,05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,65	0,47	12,51	0,43	**1,12**	**1,804**	**>0,05**
Nhóm TN (n=60)	Lực bóp tay thuận (kg)	27,22	1,39	30,02	1,29	9,78	11,374	<0,05
	Chạy 30m XPC (s)	6,17	0,34	5,97	0,29	3,29	3,527	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	156,63	3,81	163,6	2,74	4,35	11,475	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	14,46	2,48	18,9	1,81	26,62	11,163	<0,05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	763,92	78,61	910,7	31,18	17,53	13,449	<0,05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,67	0,49	12,19	0,43	3,86	5,607	<0,05

df = 59, $t_{0,05}$ = 2,00

Từ kết quả bảng 6 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm:

Kết thúc quá trình tập luyện trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự nâng cao rõ rệt. Ở tất cả các test kiểm tra đánh giá đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{tính} > t_{bảng} = 2,00$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng của học sinh nữ của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ khoảng 3% - 26%. Test có nhịp độ tăng trưởng cao nhất là test Nằm ngửa gập bụng 30s (sl) với W = 26.62% và test có nhịp độ tăng trưởng thấp nhất là test Chạy 30m XPC (s) với W = 3.29%.

Riêng nhóm đối chứng có 2/6 test đánh giá thể lực chưa có sự khác biệt với $t_{tính} < t_{bảng} = 2,00$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, đó là các test Chạy 30m XPC, test Chạy con thoi 4x10m, còn lại đều có 4/6 test thể lực đã xuất hiện sự khác biệt ($t_{tính} > t_{bảng} = 2,00$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$). Nhịp độ tăng trưởng của học sinh nữ của nhóm đối chứng sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ khoảng 1% - 12%. Test có nhịp độ tăng trưởng cao nhất là test nằm ngửa gập bụng 30s (sl) với W = 12,17% và test có nhịp độ tăng trưởng thấp nhất là test Chạy 30m XPC (s) với W = 0,33%.

Hay nói một cách khác, việc ứng dụng chương trình tập luyện với các bài tập được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho học sinh nữ trường THPT Thực hành sư phạm – Đại học Cần Thơ.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

- Bằng phương pháp quan sát và phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển thể lực cho nữ học sinh Trường THPT Thực hành sư phạm, Đại học Cần Thơ.

- Những bài tập trên qua thực tiễn kiểm nghiệm, đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm (thể hiện qua nhịp độ tăng trưởng ở các chỉ tiêu kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và kết quả so sánh cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. 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"*
3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (2006). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*. NXB TDTT.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006). *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*. NXB TDTT Hà Nội.
5. Lê Nguyễn Ngọc Yến (2011) "Nghiên cứu xây dựng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho học sinh trường THPT Nguyễn Việt Hồng, Quận Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ".

XÁC ĐỊNH ĐỘNG CƠ HỌC TẬP ĐÚNG ĐẮN GIÚP SINH VIÊN HỌC TỐT MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương

Giảng viên Trường Học viện Hàng không Việt Nam

TÓM TẮT

Nâng cao chất lượng đào tạo là nhiệm vụ quan trọng đặt ra đối với các trường đại học nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục hiện nay. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo, trong đó động cơ là yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động học tập, tự học của người học. Khi người học xây dựng được cho mình động cơ học tập đúng đắn sẽ học tập một cách tích cực, hứng thú, say mê... Ngược lại, việc học tập mang tính chất đối phó, miễn cưỡng thường xuất phát từ động cơ học tập không phù hợp. Vì vậy, nghiên cứu để xây dựng động cơ học tập đúng đắn cho người học là rất cần thiết để nâng cao chất lượng dạy và học trong các nhà trường đại học.

Từ khóa: *Động cơ, động cơ học tập, giáo dục thể chất.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hoạt động học tập, sinh viên sẽ chịu nhiều tác động từ nhà trường, gia đình, xã hội và hình thành nhiều loại động cơ học tập khác nhau cùng một lúc như: Động cơ bên trong *(học để hiểu biết),* động cơ bên ngoài *(học để được khen thưởng),* động cơ cá nhân *(học để trở thành sinh viên giỏi),* động cơ xã hội *(học để cha mẹ vui lòng, bạn bè tôn trọng)…* Tựu trung, trong các động cơ học tập đang tồn tại trong sinh viên, mỗi sinh viên sẽ dần hình thành, sắp xếp cho mình thứ bậc các động cơ, động cơ nào là ưu thế, cốt lõi, động cơ nào là thứ yếu, phụ thuộc. Do đặc điểm tâm lý, môi trường sống, nhận thức của mỗi sinh viên, các em sẽ có sự sắp xếp thứ bậc các động cơ khác nhau thậm chí loại bỏ các động cơ không còn tác dụng *(là sự sắp xếp có ý thức hay vô thức).*

Ngoài ra, để giúp sinh viên củng cố duy trì động cơ học tập đúng đắn, nhà trường, thầy cô giáo khi có dịp cần nhắc nhở sinh viên tự mình trả lời các câu hỏi về học tập như: Học để làm gì? *(mục đích),* Học vì cái gì? *(Động cơ học tập),* Tại sao phải học? *(nhu cầu)* và Học như thế nào? *(thái độ).* Bốn câu hỏi có sự liên hoàn chặt chẽ nhau, các câu trả lời nhận được cùng một thời điểm trên một sinh viên sẽ cho chúng ta một bức tranh về xây dựng, hình thành động cơ học tập của mỗi em như thế nào.

Động cơ học tập không có sẵn, cũng không thể áp đặt mà phải được hình thành dần dần trong quá trình sinh viên đi sâu chiếm lĩnh đối tượng học tập dưới sự tổ chức và điều khiển của giảng viên. Nếu trong dạy học, thầy cô luôn luôn thành công trong việc tổ chức cho sinh viên tự phát hiện ra những điều mới lạ, giải quyết thông minh các nhiệm vụ học tập, tạo ra được những ấn tượng tốt đẹp với việc học tập thì dần dần làm nảy sinh nhu cầu của các em đối với tri thức khoa học. Học tập dần dần trở thành nhu cầu không thể thiếu của các em. Muốn có được điều này phải làm cho những nhu cầu được gắn liền với một mặt hoạt động học tập hay với tất cả các mặt đó. Khi đó,

những mặt hoạt động học tập này sẽ biến thành các động cơ và bắt đầu thúc đẩy hoạt động học tập tương ứng. Nó sẽ tạo nên sức mạnh tinh thần thường xuyên thúc đẩy các em vượt qua mọi khó khăn để giành lấy tri thức.

Muốn có sức khỏe thì có rất nhiều giải pháp nhưng luyện tập thể dục thể thao thường xuyên là biện pháp hữu hiệu và đơn giản nhất giúp sinh viên củng cố và tăng cường sức khỏe. Tuy nhiên, thực tế luyện tập thể dục thể thao đòi hỏi mỗi con người phải có ý chí để vượt qua nhiều khó khăn như: Đau nhức các bộ phận cơ thể, mệt mỏi, khó thở… và có rất nhiều người đã không thể vượt qua những khó khăn đó. Để giúp sinh viên vượt qua những khó khăn, tạo được hứng thú trong luyện tập giảng viên phải giúp sinh viên xây dựng được động cơ học tập. Có động cơ học tập đúng đắn sinh viên sẽ tạo được hứng thú trong tập luyện, từ đó sinh viên sẽ tích cực rèn luyện để nắm được kỹ thuật động tác, biết vận dụng các kỹ thuật vào thi đấu đạt hiệu quả, sinh viên sẽ hoàn thành môn học theo chương trình quy định và sức khỏe được tăng cường.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Khái niệm động cơ học tập

Động cơ trong tiếng Latin là Motif, có nghĩa là nguyên nhân thúc đẩy con người hành động. Nguyên nhân này nằm bên trong chủ thể có thể xuất phát từ nhu cầu sinh lý hay tâm lý *(vì đói khát mà con người đi tìm thức ăn, nước uống; vì yêu quý thầy cô mà trẻ học hành…).*

Theo Từ điển Tiếng Việt: "*Động cơ là những gì thôi thúc con người có những ứng xử nhất định một cách vô thức hay hữu ý và thường gắn liền với những nhu cầu"*.

Theo Nguyễn Quang Uẩn: *"Động cơ là cái thúc đẩy con người hoạt động nhằm thoả mãn nhu cầu, là cái làm nảy sinh tính tích cực và quy định xu hướng của hướng tích cực đó. Động cơ là động lực kích thích trực tiếp, là nguyên nhân trực tiếp của hành vi"*.

Theo Phan Trọng Ngọ: *"Động cơ học tập là cái mà việc học của họ phải đạt được để thoả mãn nhu cầu của mình. Nói ngắn gọn, học viên học vì cái gì thì đó chính là động cơ học tập của học viên"*.

Như vậy, động cơ học tập là yếu tố định hướng, thúc đẩy hoạt động học tập, nó phản ánh đối tượng có khả năng thỏa mãn nhu cầu chiếm lĩnh tri thức của người học.

2.2 Sự hình thành động cơ học tập

Theo Phạm Minh Hạc*: "Động cơ tâm lý không phải cái thuần túy bên trong cá thể. Nó phải được vật thể hoá vào đối tượng của hoạt động. Điều đó có nghĩa động cơ phải có một hình thức tồn tại vật chất, hiện thực ở bên ngoài. Với ý nghĩa đó đối tượng của hoạt động là nơi hiện thân của hoạt động ấy"*.

Theo Piaget: "Động cơ là tất cả các yếu tố thúc đẩy cá thể hoạt động nhằm đáp ứng nhu cầu và định hướng cho hoạt động đó. Động cơ tồn tại ở hai dạng: Động cơ bên trong và động cơ bên ngoài. Động cơ bên trong của mỗi người được hình thành từ sự thích thú đối với hoạt động học tập nhằm thỏa mãn nhu cầu hiểu biết. Động cơ bên ngoài được hình thành không phải do sự hứng thú của bản thân trong việc học mà là sự hứng thú từ kết quả của việc học tập mang lại *(được điểm cao, được khen thưởng, tránh bị phạt, để làm vui lòng ai đó,…)"*.

Nguồn gốc bên trong của động cơ như: Hứng thú, chú ý, ý chí, nhu cầu… trong đó quan trọng nhất là nhu cầu của con người. Nhu cầu gặp được đối tượng có điều kiện thực hiện sẽ trở thành động cơ. Đối tượng của hoạt động học là những tri thức, kĩ năng, kĩ xảo. Đối tượng này tồn tại bên ngoài chủ thể, có ý nghĩa đối với chủ thể, làm nảy sinh chủ thể nhu cầu chiếm lĩnh nó. Khi nhu cầu chiếm lĩnh đối tượng được chủ thể ý thức sẽ trở thành động cơ thúc đẩy, định hướng, duy trì hoạt động học tập. Như vậy, động cơ gắn liền với nhu cầu, mong muốn của cá nhân. Nói cách khác nhu cầu, mong muốn chính là yếu tố bên trong quan trọng hình thành nên động cơ của chủ thể.

Nguồn gốc bên ngoài của động cơ: Giảng viên, nội dung học tập, phương pháp học tập, hình thức tổ chức dạy học, môi trường học tập, gia đình, xã hội… Khi nhu cầu học tập của người học chưa cao thì giảng viên cần phải khai thác và phát huy các thành tố của quá trình dạy học, khơi dậy tính tích cực của người học, chuyển hoá dần động cơ bên ngoài thành động cơ bên trong của người học.

2.3 Thực trạng việc xác định động cơ học tập của sinh viên hiện nay

Việc xây dựng động cơ học tập hết sức muôn hình muôn vẻ và rộng lớn. Muốn xác định được động cơ học tập trước hết cần khơi dậy mạnh mẽ ở các em nhu cầu nhận thức, nhu cầu chiếm lĩnh đối tượng học tập vì nhu cầu là nơi khơi nguồn của tính tự giác và sự tích cực trong học tập. Động cơ học tập của sinh viên hiện nay bị chi phối bởi các yếu tố:

Thứ nhất, động cơ học tập của sinh viên rất đa dạng, chịu sự chi phối của các yếu tố kinh tế - xã hội và điều kiện hoạt động khác nhau nhưng nhìn chung rất lành mạnh và luôn hướng tới các nhu cầu mưu sinh, lập nghiệp. Nhu cầu này luôn thích ứng với xã hội, thoả mãn được các chuẩn mực và xu thế phát triển của xã hội.

Thứ hai, động cơ học tập của sinh viên hiện nay chủ yếu hướng vào các động cơ mang tính cá nhân như học để nâng cao tri thức, phát triển nhân cách; học để có năng lực, đạo đức, có nghề nghiệp chuyên môn cao; học để kiếm việc, đảm bảo vững chắc cho tương lai của mình sau khi ra trường... Nếu sinh viên trang bị cho mình tri thức, bồi dưỡng những phẩm chất nhân cách để có nghề nghiệp chuyên môn cao giúp họ có điều kiện đảm bảo cuộc sống cá nhân thì họ càng có khả năng cống hiến cho xã hội nhiều hơn và góp phần đắc lực trong công cuộc xây dựng Việt Nam thành một nước công nghiệp hóa, hiện đại hóa.

Như vậy, mặc dù động cơ học tập của sinh viên rất đa dạng phong phú và có sự khác biệt nhau giữa các cá nhân, nhóm sinh viên ở điều kiện khác nhau nhưng nhìn chung những động cơ này luôn kích thích tạo hứng thú, động lực cho sinh viên học tập, rèn luyện đạt kết quả cao.

Trong học tập môn Giáo dục thể chất hiện nay còn nhiều sinh viên chưa thấy được lợi ích, tác dụng của môn học nên chưa xây dựng được động cơ học tập đúng đắn và còn một số hạn chế sau:

- Chưa thấy được lợi ích của môn học nên rất lười tập, chủ yếu tập để đối phó với kiểm tra, thi…

- Tập luyện TDTT là phải mệt mỏi, đau nhức cơ thể… nên các em sợ, chán nản không muốn tập.

- Phương pháp giảng dạy của giảng viên còn đơn điệu, nhàm chán chưa tạo được hứng thú tập luyện trong sinh viên.

- Nội dung môn học chưa đáp ứng được sở thích của sinh viên, dạy những môn trong điều kiện mà nhà trường, giảng viên có chứ chưa dạy những môn mà sinh viên cần.

- Cơ sở vật chất cũng chưa đáp ứng được yêu cầu môn học như sân bãi, dụng cụ…

2.4 Các giải pháp xây dựng động cơ học tập đúng đắn cho sinh viên

Để giúp sinh viên xây dựng được động cơ học tập đúng đắn trong môn Giáo dục thể chất, cần có một số giải pháp sau:

2.4.1 Giúp sinh viên hiểu được mục đích, tác dụng của môn học

Trước hết, trong mỗi giờ học giảng viên cần tăng cường giáo dục cho sinh viên biết được mục đích, tác dụng của môn GDTC. Trên cơ sở hiểu được mục đích, tác dụng của việc luyện tập TDTT sinh viên sẽ hình thành được động cơ học tập; sẽ tạo được hưng phấn, thích thú với môn học; sẽ tự giác, tích cực tập luyện, luyện tập đúng kỹ thuật, đúng phương pháp... và qua đó kết quả học tập sẽ tốt hơn, hình thành được lối sống lành mạnh, ăn uống nghỉ ngơi hợp lý, giảm bớt căng thẳng, mệt mỏi trong học tập, lao động và các sinh hoạt khác.

Ví dụ: Trong giảng dạy môn Cầu lông đầu tiên giảng viên phải giới thiệu cho sinh viên biết được tác dụng của môn Cầu lông để sinh viên biết được luyện tập môn Cầu lông có lợi như thế nào, có thể cho sinh viên xem một số phim ảnh về phong trào Cầu lông của Việt Nam và trên Thế giới, cho xem một số trận đấu Cầu lông của vận động viên hàng đầu Việt Nam để sinh viên thấy được con người Việt Nam cũng rất tài năng, làm các em tăng thêm tinh thần dân tộc và sẽ đam mê, yêu thích môn Cầu lông.

2.4.2 Xây dựng chương trình, nội dung môn học phù hợp

Xây dựng chương trình, nội dung môn học phải phong phú, đa dạng; đưa nhiều môn thể thao vào giảng dạy để sinh viên có sự lựa chọn theo sở thích, sở trường... Nội dung bài giảng phải phù hợp với trình độ, đáp ứng nhu cầu của sinh viên cũng góp phần hình động cơ học tập cho sinh viên. Trong mỗi học phần có thể đưa tối thiểu 2 môn thể thao để sinh viên lựa chọn theo sở thích, khi sinh viên yêu thích môn đó chắc chắn rằng sẽ có động cơ học tập tốt hơn.

2.4.3 Vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy

Để hình thành động cơ học tập cho sinh viên, vai trò của giảng viên rất quan trọng. Bên cạnh việc xác định mục tiêu học tập, giảng viên cần tăng hứng thú học tập cho sinh viên bằng cách chuẩn bị giáo án thật tốt, lựa chọn các phương pháp giảng dạy phù hợp, các phương tiện dạy học phải hấp dẫn... Thật vậy, cùng với sự hấp dẫn của nội dung bài học, thì sự vận dụng khéo léo, linh hoạt, phù hợp có hiệu quả các phương pháp dạy học và nhất là cách giao tiếp thân thiện, nhiệt tình, tôn trọng, nghiêm túc, vui vẻ, quan tâm chia sẽ tới người học… của giảng viên sẽ tạo những cảm xúc tích cực, trở thành động cơ thúc đẩy sinh viên tích cực trong học tập.

Không những thế, để tạo động cơ và hứng thú học tập cho sinh viên người giảng viên cần phải tăng cường tích cực hoá trong hoạt động học tập. Đây là một hoạt động nhằm làm chuyển biến vị trí của người học từ thụ động sang chủ động, từ đối tượng

tiếp nhận tri thức sang chủ thể tìm kiếm tri thức để nâng cao hiệu quả học tập. Để có thể tích cực hoá hoạt động nhận thức của sinh viên trong quá trình học tập chúng ta cần phải chú ý đến một số biện pháp chẳng hạn như: Tạo ra và duy trì không khí dạy học thoải mái trong lớp; xây dựng động cơ hứng thú học tập cho sinh viên; giải phóng sự lo sợ trong lòng sinh viên… Bởi chúng ta không thể tích cực hoá trong khi sinh viên vẫn mang tâm lý lo sợ, khi các em không có động cơ và hứng thú học tập và đặc biệt là thiếu không khí thoải mái. Do đó, với vai trò của mình, giảng viên phải là người góp phần quan trọng trong việc tạo ra những điều kiện tốt nhất để cho sinh viên học tập, rèn luyện và phát triển. Cụ thể như khởi động tư duy bằng một vài trò chơi hay câu đố đầu giờ, khai thác và phối hợp các phương pháp dạy học một cách có hiệu quả, đặc biệt chú trọng tới các phương pháp dạy học tích cực sẽ gây hứng thú học tập cho sinh viên. Trang phục đẹp, lời nói lưu loát, động tác làm mẫu chuẩn của giảng viên cũng góp phần tăng cường hứng thú học tập của sinh viên.

2.4.4 Chuẩn bị đầy đủ cơ sở vật chất, phương tiện dạy học

Yếu tố cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, khai thác hiệu quả công nghệ thông tin… cũng có ảnh hưởng đến động cơ học tập của sinh viên. Vì vậy, giảng viên cũng cần xem xét và kiến nghị với nhà trường để trang bị những cơ sở, phương tiện dạy học tốt nhất cho sinh viên trong điều kiện có thể.

Khi sân bãi thoáng mát, sạch sẽ; dụng cụ đẹp, đủ số lượng, chất lượng đảo bảo sẽ giúp sinh viên hứng thú tập luyện, sẽ tự giác tích cực tập luyện và chất lượng giờ giảng sẽ tốt hơn nhiều.

Trên đây là một số phương pháp cụ thể để giúp tăng cường động cơ học tập cho sinh viên. Tuy nhiên, để duy trì được hứng thú và động cơ học tập của sinh viên trong suốt quá trình giảng dạy không phải là một điều đơn giản. Người giảng viên cần phải cố gắng rất nhiều trong việc trau dồi cho mình các năng lực, phẩm chất nghề nghiệp, cùng với tấm lòng kiên nhẫn và tình yêu đối với sinh viên; cũng như biết kết hợp nhuần nhuyễn, khéo léo giữa hai loại động cơ bên trong và động cơ bên ngoài thì mới có thể giúp sinh viên hứng thú đi khám phá vốn tri thức to lớn của nhân loại được.

3. KẾT LUẬN

Động cơ học tập không có sẵn, cũng không thể áp đặt mà được hình thành dần dần trong quá trình sinh viên đi sâu chiếm lĩnh đối tượng học tập. Động cơ học tập có vai trò quyết định đối với chất lượng, hiệu quả học tập của sinh viên. Từ nhu cầu với các đối tượng học tập, từ những yếu tố bên ngoài mà hình thành nên động cơ thúc đẩy hoạt động học tập của sinh viên. Đối với giảng viên có thể tạo động cơ học tập cho sinh viên bằng cách thông qua nội dung bài giảng, sử dụng phương pháp, hình thức tổ chức dạy học, chuẩn bị đầy đủ cơ sở vật chất, truyền đạt cho sinh viên hiểu được mục đích tác dụng của môn học… nhằm kích thích tính tích cực, tạo hứng thú học tập để việc học trở thành nhu cầu không thể thiếu được của sinh viên.

Hơn thế nữa, động cơ học tập còn có những ảnh hưởng, chi phối mạnh mẽ đến việc hình thành phẩm chất năng lực và nhân cách của sinh viên trong quá trình học tập. Vì thế, trong giảng dạy, giảng viên cần có những tác động tích cực, trách nhiệm để giúp sinh viên tự hình thành và phát triển động cơ học tập cho mình phù hợp, đúng đắn theo phương châm:

- Dạy học là quan trọng, nhưng dạy cho sinh viên cách học còn quan trọng hơn.

- Dạy cách học là quan trọng nhưng dạy cho sinh viên cách hình thành và phát triển động cơ học tập còn quan trọng hơn./.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Bích (1998), *Tâm lý học nhân cách*, Nxb Giáo dục, Hà Nội;
2. Nguyễn Thị Duyên (2015), *Động cơ học tập một số môn học thực hành của học viên trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang*, Nxb ĐHQG, Hà Nội;
3. Phạm Minh Hạc (chủ biên) (1988), *Tâm lý học,* Nxb Giáo dục, Hà Nội;
4. Trần Đức Hiển dịch và Phan Thăng hiệu đính (2006), *Tâm lý học, nguyên lý và ứng dụng*, Nxb Lao động Xã hội;
5. Phan Trọng Ngọ (2005), *Dạy học và phương pháp dạy học trong nhà trường,* Nxb Đại học sư phạm, Hà Nội;
6. Nguyễn Cảnh Toàn (2004), *Học và dạy cách học,* Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
7. Huỳnh Mộng Tuyền (2015), *Động cơ học tập của sinh viên trường Đại học Đồng Tháp*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội;
8. Trần Quốc Thành (2015), *Thực trạng động cơ đi học lý luận chính trị của học viên Trường chính trị tỉnh Hà Nam*, Nxb Đại học Quốc Gia, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN BAN ĐẦU TRONG MÔN CHẠY VŨ TRANG NAM LỨA TUỔI 25 - 28 CỦA LỰC LƯỢNG TỰ VỆ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

TS. Trần Ngọc Cương, ThS. Đào Công Nghĩa

Trường Đại học Sài Gòn

TÓM TẮT

Để lựa chọn các test đánh giá sức bền ban đầu trong môn chạy vũ trang nam lứa tuổi 25 – 28 của lực lượng tự vệ trường ĐHSG, đề tài đã tham khảo các tài liệu liên quan, phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Đề tài xác định được 4 test đủ tiêu chuẩn đánh giá bao gồm: test 800m, 1000m, 1500m, 12 phút tùy sức với kết quả 2 lần phỏng vấn, tỷ lệ đồng ý đạt 70% trở lên, đảm bảo độ tin cậy với điều kiện $X^2 = 0.21$ đến $1.88 < 3,84$, thỏa mãn tính thông báo $r = 0.536$ đến $0.629 \geq 0.40$, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khoá: *Lựa chọn test, sức bền, chạy vũ trang, lực lượng tự vệ nam, Đại học Sài Gòn*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy vũ trang là một trong những nội dung tập luyện và thi đấu của ba môn thể thao quân sự phối hợp của lực lượng vũ trang nhân dân. Là môn chạy 3000 mét có trang bị súng tiểu liên đối với nam và 1500 mét đối với nữ. Đây là một môn thể thao có tính chất rèn luyện ý chí, tinh thần quyết chiến quyết thắng, đánh giá khả năng và trình độ tập luyện, rèn luyện thể lực của lực lượng vũ trang nói chung.

Trường ĐHSG hiện nay là trường giảng dạy và đào tạo trên 30 ngành, nghề với quy mô hơn 18.000 sinh viên và có trên 850 cán bộ công chức, viên chức… Trong những năm qua, LLTV của trường đã xuất sắc hoàn thành nhiệm vụ cấp trên giao phó và luôn dẫn đầu Cụm Tự vệ VII trong tất cả các hoạt động Hội thao. Mặt khác, việc củng cố và phát triển LLTV của trường ĐHSG, xây dựng lực lượng này vững mạnh, đáp ứng yêu cầu sẵn sàng chiến đấu, bảo vệ tại chỗ trong tình hình đất nước và khu vực có nhiều diễn biến phức tạp, nhất là vấn đề an ninh trật tự, an toàn xã hội. Vì thế, để phát huy thành tích và ưu thế có được của những năm qua của lực lượng Tự vệ, nhằm nâng cao sức khỏe và thể lực cho lực lượng này. Với những lý do trên, tôi tiến hành "Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sức bền ban đầu trong môn chạy vũ trang nam, lứa tuổi 25 – 28 của lực lượng Tự vệ trường Đại học Sài Gòn".

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thuần qui như: Phương pháp đọc và tham khảo tài liệu, hỏi ý kiến, phỏng vấn và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu là 34 nam lứa tuổi từ 25 – 28 trong lực lượng tự vệ trường Đại học Sài Gòn.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn các test đánh giá sức bền ban đầu trong môn chạy vũ trang nam lứa tuổi 25 – 28 của lực lượng tự vệ (LLTV) trường ĐHSG

Để tiến hành lựa chọn các test đánh giá sức bền ban đầu trong môn chạy vũ trang nam nhóm lứa tuổi từ 25 đến 28 của LLTV trường ĐHSG, chúng tôi đã tiến hành khảo sát, kiểm tra đánh giá các năng lực hoạt động của tất cả các đồng chí trong LLTV theo kế hoạch học tập, huấn luyện sẵn sàng chiến đấu. Gồm các bước thực hiện sau:

Bước thứ nhất: Tổng hợp các test đánh giá sức bền, các bài tập phát triển sức bền trong môn chạy vũ trang nam.

Bước thứ hai: Dùng phiếu phỏng vấn (phỏng vấn 2 lần) để lấy ý kiến các huấn luyện viên, các chuyên gia, các nhà khoa học, các đồng nghiệp, các giảng viên Giáo dục thể chất, những người đang làm công tác huấn luyện các lực lượng vũ trang.

Bước thứ ba: Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức bền trong chạy vũ trang của LLTV trường Đại học Sài Gòn.

2.1.1 Tổng hợp các test đánh giá sức bền trong môn chạy vũ trang nam:

Qua tổng hợp tài liệu và kết quả nghiên cứu của các tác giả, đề tài tổng hợp 09 test có liên quan đến việc đánh giá sức bền trong chạy vũ trang nam gồm: test Chạy 400m (s); test chạy 800m (p); test chạy 1000m xuất phát cao (p); test chạy 1500m (p); test chạy 3000m (p); test Chạy 5000m (p); test chạy 12 phút tùy sức (m); test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần); test co tay xà đơn trong 30 giây (lần).

2.1.2 Phỏng vấn chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên lựa chọn các test đánh giá sức bền ban đầu trong môn chạy vũ trang nam lứa tuổi 25 – 28 của LLTV trường ĐHSG

Để việc lựa chọn các test đánh giá sức bền ban đầu trong môn chạy vũ trang nam lứa tuổi 25 – 28 của LLTV trường ĐHSG được chính xác, khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu phỏng vấn.

Kết quả phỏng vấn các test đánh giá sức bền trong chạy vũ trang nam của LLTV trường ĐHSG được trình bày tại bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá sức bền ban đầu trong môn chạy vũ trang nam lứa tuổi 25 – 28 của LLTV trường ĐHSG

Stt	TEST	Kết quả lần 1 (n=27)				Kết quả lần 2 (n=26)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Chạy 400m (s)	16	59.26	11	40.74	14	53.85	12	46.15
2	Chạy 800m (p)	20	74.07	7	25.93	22	84.62	4	15.38
3	Chạy 1000m (p)	23	85.19	4	14.81	24	92.31	2	7.69
4	Chạy 1.500m (p)	23	85.19	4	14.81	25	96.15	1	3.85
5	Chạy 3000m (p)	27	100	0	0	25	96.15	1	3.85
6	Chạy 5000m (p)	15	55.56	12	44.44	16	61.54	10	38.46

7	Chạy12 phút tùy sức (m)	24	88.89	3	11.11	22	84.62	4	15.38
8	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15	55.56	12	44.44	14	53.84	12	47.15
9	Co tay xà đơn 30 giây (lần)	17	62.96	10	37.04	12	46.15	14	53.85

Như vậy qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 4 test có tỷ lệ người đồng ý cao từ 70% trở lên gồm các test: chạy 800m (p), chạy 1000m (p), chạy 1.500m (p), chạy 12 phút tùy sức (m).

2.1.2.1 So sánh hai tỷ lệ quan sát bằng test X^2

Chúng tôi tiến hành so sánh tỉ lệ phần trăm của hai lần phỏng vấn bằng test X^2. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: So sánh tỉ lệ phần trăm của 2 lần phỏng vấn các test đánh giá sức bền ban đầu trong môn chạy vũ trang nam lứa tuổi 25 – 28 của LLTV trường ĐHSG

Stt	**TEST**	**Kết quả lần 1 (n=27)**		**Kết quả lần 2 (n=26)**		**X^2**
		Tỉ lệ % đồng ý	Tỉ lệ % không đồng ý	Tỉ lệ % đồng ý	Tỉ lệ % không đồng ý	
1	Chạy 800m (p)	74.07	25.93	84.62	15.38	0.90
2	Chạy 1000m (p)	85.19	14.81	92.31	7.69	0.67
3	Chạy 1.500m (p)	85.19	14.81	96.15	3.85	1.88
4	Chạy 12 phút tùy sức (m)	88.89	11.11	84.62	15.38	0.21

Qua bảng 2 cho thấy:

Kết quả so sánh tỉ lệ phần trăm (X^2) của 2 lần phỏng vấn có giá trị từ 0,21 đến 1,88 nhỏ hơn 3,84 (X^2=0,21 đến 1,88 <3,84), nên sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy kết quả của 2 lần phỏng vấn không có sự khác biệt.

2.1.2.2 Kiểm nghiệm độ tin cậy và xác định tính thông báo của test

Để đảm bảo tính khoa học khi chọn và đưa các test vào ứng dụng kiểm tra đánh giá, đề tài tiến hành xác định độ tin cậy của 04 test đánh giá về năng lực sức bền của LLTV nam lứa tuổi từ 25 đến 28 trường ĐHSG, bằng phương pháp kiểm tra lặp lại (Retest). Thời gian kiểm tra của mỗi lần cách nhau 7 ngày. Tuần tự và điều kiện kiểm tra đảm bảo như nhau ở cả 2 lần test. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành trong cùng một buổi để đảm bảo sao cho ở lần lập test thứ hai các khách thể không bị ảnh hưởng thay đổi về điều kiện thời gian, thời tiết. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test. Kết quả được trình bày như sau:

Bảng 3: Hệ số tin cậy các test đánh giá sức bền ban đầu trong chạy vũ trang nam của LLTV lứa tuổi 25 đến 28 trường ĐHSG

TT	TEST	Kết quả lập Test			
		Lần 1 ($\overline{X} \pm S$)	Lần 2 ($\overline{X} \pm S$)	r	P
1	Chạy 800m (s)	192.41 ±12.50	196.06 ±13.07	0,84	<0,05
2	Chạy 1000m (s)	228.24 ± 9.52	232.18 ± 9.91	0,76	<0,05
3	Chạy 1500m (s)	386.53 ± 19.88	396.32 ± 21.15	0,84	<0,05
4	Chạy 12 phút tùy sức (m)	2281.03 ± 85.11	2270.41 ± 88.69	0,89	<0,05

Qua bảng 3.3, cho thấy: Ở cả 04 test kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $0,76 \leq r \leq 0,89$ với $P < 0.05$. Vậy, qua kết quả nghiên cứu cho thấy 04 test được lựa chọn qua phỏng vấn đã có cơ sở khoa học để đảm bảo độ tin cậy đánh giá sức bền ban đầu chạy vũ trang nam của LLTV lứa tuổi 25 đến 28 trường ĐHSG.

2.1.2.3 Xác định tính thông báo của các test đánh giá sức bền chạy vũ trang nam của LLTV trường ĐHSG: Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4: Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền với thành tích chạy 3000m mang vác súng TL (s) của LLTV trường ĐHSG

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Chạy 800m (p)	0.548	<0.05
2	Chạy 1000m (p)	0.536	<0.05
3	Chạy 1.500m (p)	0.565	<0.05
4	Chạy 12 phút tùy sức (m)	0.629	<0.05

Kết quả ở bảng 3.4, cho thấy:

Tất cả các test đánh giá sức bền chạy vũ trang nam của LLTV trường ĐHSG với 04 test đã lựa chọn qua phỏng vấn. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0.536 tới 0.629 ở ngưỡng xác suất $P<0.05$, thỏa mãn yêu cầu của tính thông báo với $r \geq 0.40$.

Như vậy, 04 test đánh giá sức bền chạy vũ trang nam của LLTV trường ĐHSG có tính thông báo.

Qua 4 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, đề tài đã chọn ra được 4 test đủ tiêu chuẩn đánh giá sức bền chạy vũ trang nam của LLTV trường ĐHSG gồm:

- Test chạy 800m (p)
- Test chạy 1000m (p)
- Test chạy 1.500m (p)
- Test chạy 12 phút tùy sức (m)

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 4 test có tỷ lệ người đồng ý cao từ 70% trở lên gồm các test: chạy 800m (p), chạy 1000m (p), chạy 1.500m (p), chạy 12 phút tùy sức(m).

Kết quả so sánh tỉ lệ phần trăm (X^2) của 2 lần phỏng vấn có giá trị từ 0,21 đến 1,88 nhỏ hơn 3,84 (X^2=0,21 đến 1,88 <3,84), nên sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy kết quả của 2 lần phỏng vấn không có sự khác biệt.

Ở cả 04 test kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $0,76 \leq r \leq 0,89$ với $P < 0.05$. Vậy, qua kết quả nghiên cứu cho thấy 04 test được lựa chọn qua phỏng vấn đã có cơ sở khoa học để đảm bảo độ tin cậy đánh giá sức bền ban đầu chạy vũ trang nam của LLTV lứa tuổi 25 đến 28 trường ĐHSG.

Tất cả các test đánh giá sức bền chạy vũ trang nam của LLTV trường ĐHSG với 04 test đã lựa chọn qua phỏng vấn. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0.536 tới 0.629 ở ngưỡng xác suất $P<0.05$, thỏa mãn yêu cầu của tính thông báo với $r \geq 0.40$.

Đề tài đã chọn ra được 4 test đủ tiêu chuẩn đánh giá sức bền chạy vũ trang nam của LLTV trường ĐHSG gồm: Test chạy 800m, test chạy 1000m, test chạy 1.500m, test chạy 12 phút tùy sức.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Tây (2004), Giáo trình Điền kinh, NXB TDTT Hà Nội;
2. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2008), "Thống kê học trong thể dục thể thao", NXB TDTT Hà Nội;
3. Đỗ Vĩnh – Nguyễn Anh Tuấn (2007), Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao, NXB TDTT Hà Nội;
4. Đỗ Vĩnh – Trịnh Hữu Lộc (2010), Giáo trình Đo lường Thể thao, NXB TDTT Hà Nội;
5. Giáo trình Giáo dục quốc phòng – an ninh (dùng cho sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng), NXB Giáo dục Việt Nam;
6. Nguyễn Quang Hưng (2004), Bài tập chuyên môn trong điền kinh, NXB TDTT Hà Nội;
7. PGS. PTS Trịnh Hùng Thanh, Trần Văn Đạo, Huấn luyện chạy cự ly trung bình dài và maratông, XXB TDTT;
8. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh và Trần Quốc Tuấn (2002), Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao, NXB TDTT Hà Nội.

KHẢO SÁT THỰC TRẠNG DINH DƯỠNG VÀ THỂ CHẤT CỦA TRẺ EM NAM BÉO PHÌ LỨA TUỔI 7-8 TRƯỜNG TIỂU HỌC TÔ HIỆU THÀNH PHỐ BUÔN MA THUỘT TỈNH ĐẮK LẮK

TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Trần Thị Thu[1],
ThS. Chu Vương Thìn, ThS. Nguyễn Thiện Tín[2]

[1] Trường Đại học Tây Nguyên
[2] Trường Tiểu học Tô Hiệu

TÓM TẮT

Thừa cân, béo phì trẻ em đang phát triển mạnh trong các thành phố lớn ở nước ta do chế độ ăn uống thiếu khoa học (mất cân bằng với nhu cầu cơ thể) và một số yếu tố có liên quan khác như ít vận động, stress, ô nhiễm môi trường, ... Béo phì trẻ em là mối đe dọa lâu dài đến sức khỏe, tuổi thọ và kéo dài tình trạng béo phì đến tuổi trưởng thành sẽ làm gia tăng nguy cơ đối với các bệnh như tim mạch và chuyển hóa. Béo phì ở trẻ em còn gây ảnh hưởng nặng nề về tâm lý ở trẻ như tự ti, kém hòa đồng, học kém. Để đánh giá vấn đề này, đề tài tiến hành khảo sát thực trạng chế độ dinh dưỡng và thể chất 30 trẻ em nam béo phì lứa tuổi 7-8 Trường Tiểu học Tô Hiệu, thành phố Buôn Ma Thuột tỉnh Đắk Lắk.

Từ khóa: *Trẻ em, Tuổi, Béo phì, Thể chất, Dinh dưỡng, Thực phẩm, tiêu thụ, Năng lượng.*

SUMMARY

Overweight and obese children are growing strongly in big cities in our country due to unscientific diets (imbalance with body needs) and a number of other related factors such as sedentary, stress, environmental pollution, ... Childhood obesity is a long-term threat to health, life expectancy and prolonging obesity into adulthood will increase the risk of diseases such as cardiovascular and metabolism. Obesity in children also causes severe psychological effects in children such as low self-esteem, poor sociability, poor learning. To assess this issue, the study conducted a survey on the nutritional and physical status of 30 obese male children aged 7-8 To Hieu Primary School, Buon Ma Thuot city, Dak Lak province.

Keywords: *Children, Age, Obesity, Fitness, Nutrition, Food, Consumption, Energy.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở nước ta, các công trình nghiên cứu về dinh dưỡng khá phổ biến, nhưng các nghiên cứu mang tính kết hợp giữa dinh dưỡng với hoạt động thể chất vẫn còn hạn hẹp, chưa được đầu tư đúng mực. Trong khi đó Nghiên cứu về béo phì và hoạt động thể chất luôn được sự quan tâm của các nhà khoa học ở các nước phát triển trên thế giới. Bordin và cộng sự (1995), béo phì, quá cân và hoạt động thể chất ở học sinh trung học cơ sở; Nemet và cộng sự (2006), nghiên cứu can thiệp về kết hợp hoạt động thể chất và giáo dục dinh dưỡng để trị trẻ béo phì; Nader và cộng sự (2006), xác định nguy cơ béo phì ở trẻ em; Fairclough (2005), tăng cường sức khỏe thông qua các hoạt động thể chất cho học sinh; Robert và cộng sự (2008), kết hợp giáo dục dinh dưỡng và tập bóng đá ở trẻ em quá cân; Atsuko SATOH và cộng sự (2007), sử dụng biểu đồ cân bằng năng lượng để giáo dục dinh dưỡng cho gia đình và trẻ em béo phì…

Một trẻ được gọi là béo phì khi sự tích lũy mỡ trong cơ thể tăng lên quá mức thông thường, do năng lượng ăn vào nhiều hơn nhu cầu hàng ngày của trẻ em liên tục trong một thời gian dài. Trẻ sống tại các thành phố lớn, trong các gia đình ít con, hiếm muộn, có điều kiện kinh tế khá giả là những "ứng viên" tốt nhất của căn bệnh béo phì. Các loại thức ăn "ngon và bổ", giàu chất béo, chất ngọt mà những người mẹ yêu con hết mực thường chăm chút lo lắng cho con là thủ phạm chính gây nên tình trạng béo phì.

Do đó để có biện pháp điều trị béo phì hữu hiệu, chúng ta cần khảo sát thực trạng chế độ ăn uống, sinh hoạt, hoạt động thể chất của trẻ, trên cơ sở đó xây dựng chương trình giáo dục dinh dưỡng, thay đổi lối sống theo hướng tích cực và tăng cường vận động rèn luyện thể chất.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Tìm đọc, phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan đến đề tài nghiên cứu như: các luận án tiến sĩ, luận văn thạc sỹ, các tạp chí sách báo chuyên ngành giáo dục và thể dục thể thao, các văn bản pháp quy về công tác giáo dục thể chất trường học, các chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước.

2.2 Phương pháp kiểm tra sư phạm

2.2.1* Dẻo gập thân (cm)*: Đánh giá đô mềm dẻo.

2.2.2 Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Đánh giá sức mạnh bền nhóm cơ bụng

2.2.3 Bật xa tại chỗ (cm): *Đánh giá sức mạnh chân*

2.2.4 Chạy 30m xuất phát cao (s): *Đánh giá sức nhanh*

2.2.5 Chạy con thoi 4 x 10m (s): Đánh giá khả năng phối hợp vận động.

***2.2.6 Chạy 5 phút tùy sức* (m):** Đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

2.3 Phương pháp toán thống kê

Để xử lý các số liệu thu được qua nghiên cứu, chúng tôi đã Sử dụng Phần mềm SPSS, sử dụng phần mềm Vietnam Eiyokun và phần mềm "Calorie expenditure through exercise and other activities" để tính năng lượng tiêu hao trong 24 giờ của khách thể nghiên cứu.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Khảo sát thực trạng dinh dưỡng của trẻ em nam béo phì lứa tuổi 7-8 Trường Tiểu học Tô Hiệu, TP.BMT Tỉnh Đắk Lắk

3.1.1 Thực trạng dinh dưỡng của trẻ em nam béo phì lứa tuổi 7-8 Trường Tiểu học Tô Hiệu, TP.BMT

Để xác định được lượng thực phẩm tiêu thụ hàng ngày, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 phụ huynh của khách thể nghiên cứu. Sau đó, sử dụng phần mềm Vietnam Eiyokun để tính toán năng lượng cung cấp cho khách thể nghiên cứu trong 24 giờ [7]. Kết quả như bảng 3.1.

Bảng 3.1: Năng lượng cung cấp trong 24 giờ của khách thể nghiên cứu

	MIN (Kcal)	MAX (Kcal)	TRUNG BÌNH (Kcal)	Cv%
NL cung cấp	2117	2426	2259±91	4.02

Để xác định năng lượng tiêu hao hàng ngày của khách thể nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn phụ huynh về hoạt động sinh hoạt hàng ngày của khách thể nghiên cứu trong 24 giờ.

- Sử dụng phần mềm ‘‘Calorie expenditure through exercise and other activities’’ để tính năng lượng tiêu hao trong 24 giờ của khách thể nghiên cứu[5], [6]. Kết quả như bảng 3.2:

Bảng 3.2: Năng lượng tiêu hao trong 24 giờ của khách thể nghiên cứu

Min (Kcal)	Max (Kcal)	Trung bình (Kcal)	Cv%	Cv%
NL tiêu hao	1882.9	1898.3	1889.5	0.26

- Thói quen ăn uống và sinh hoạt:

+ 25/30 em ăn thêm rất nhiều bữa phụ ngoài 3 bữa chính thức chiếm 83.3%.

+ 30/30 em uống rất nhiều nước ngọt và sữa chiếm tỷ lệ 100%.

+ 27/30 em mê xem tivi, chơi điện tử, game online chiếm tỷ lệ 90%.

+ 30/30 em rất thích ăn quà vặt chiếm tỷ lệ 100%.

+ 30/30 em ăn uống nhiều hơn so với trẻ cùng tuổi chiếm 100%.

Từ kết quả nghiên cứu bảng 2.1 và 2.2 cho thấy lượng thừa trung bình hàng ngày:

NLcc – NLth =2259±91 Kcal - 1889±5 Kcal = 370 Kcal

NLcc: Nguồn năng lượng bình quân cung cấp trong 24 giờ.

NLth: Nguồn năng lượng bình quân tiêu hao trong 24 giờ.

(Xem bảng 2.3)

Bảng 3.3: Nhu cầu năng lượng cho trẻ em dưới 10 tuổi

Nhóm tuổi		Nhu cầu năng lượng
Trẻ em (tháng)	Dưới 6 tháng	555
	Dưới 12 tháng	710
Trẻ nhỏ (tuổi)	1-3	1180
	4-6	1470
	7-9	1825

Kết quả nghiên cứu bảng 2.1 so với kết quả bảng 3.2 cho thấy, năng lượng đầu vào của các em nam béo phì lứa tuổi 7-8 nhiều hơn so với trẻ cùng tuổi là 434 Kcal (2259Kcal-1825Kcal).

3.2 Khảo sát thực trạng thể chất của trẻ em nam béo phì lứa tuổi 7-8 Trường Tiểu học Tô Hiệu, TP.BMT

Kết quả nghiên cứu bảng 3.4 về chiều cao, cân nặng, BMI và tỷ lệ trọng lượng mỡ trong cơ thể đồng thời dựa trên tài liệu[3], [4] đề tài Trường Tiểu học Tô Hiệu là béo phì. Về năng lượng vận động, so sánh thực trạng về tố chất vận động của 30 em nam béo phì Trường Tiểu học Tô Hiệu với năng lực vận động của trẻ em thành thị lứa tuổi 7-8 (năm 2001) được trình bày ở bảng 3.5.

Bảng 3.4: Thực trạng thể chất của khách thể nghiên cứu

	Hình thái				Test					
	Chiều cao (cm)	**Cân nặng (kg)**	**BMI (kg/m2)**	**Độ mỡ (%)**	**Dẻo gập thân (cm)**	**Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)**	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Chạy 30m XPC (s)**	**Chạy con thoi 4*10m (s)**	**Chạy tùy sức 5 phút (m)**
Min	122	37	24.49	25.0	1.9	6	108	8.9	18.5	542
Max	146	57	33.22	31.5	3.7	9	115.5	7.1	13.5	725
TB	131.23± 7.42	47.73± 5.95	27.67± 0.17	28.2± 0.46	2.86± 0.03	7.63± 0.18	113.03± 0.19	8.05± 0.09	16.49± 0.03	654.87± 0.73
Cv%	5.65	12.47	0.61	1.63	1.05	2.63	0.17	1.12	0.18	0.11

Bảng 3.5: Bảng so sánh thể lực giữa trẻ em béo phì trường tiểu học Tô Hiệu với trẻ em 7 tuổi thành thị

TT	Test	Trẻ em béo phì	Trẻ em 7 tuổi thành thị [1]
1	Dẻo gập thân (cm)	2.86	4.00
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	7.63	10.00
3	Bật xa tại chỗ(cm)	113.03	125.00
4	Chạy 30m XPC(s)	8.05	6.36
5	Chạy con thoi 4*10m(s)	16.49	13.12
6	Chạy con thoi 5 phút(m)	654.87	744.00

Kết quả so sánh bảng 3.5 cho thấy:

Mềm dẻo: Chỉ số dẻo gập thân trung bình của 30 em thừa béo phì là 2.86 ± 0.03cm. So với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 cho thấy chỉ số dẻo gập thân của trẻ em nam béo phì lứa tuổi 7-8 trước quá trình thực nghiệm so với trẻ em thành thị năm 2001 cùng lứa tuổi là quá thấp, nhỏ hơn 1.14 cm.

Sức mạnh bền: Chỉ số nằm ngửa gập thân trung bình của 30 em béo phì là 7.63 ± 0.18 lần/30s. So với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 cho thấy chỉ số nằm ngửa gập thân của trẻ em nam béo phì lứa tuổi 7-8 trước quá trình thực nghiệm so với trẻ em thành thị năm 2001 cùng lứa tuổi là quá thấp, nhỏ hơn khoảng 2.37 lần/30s.

Sức mạnh tốc độ: Thành tích bật xa tại chỗ trung bình của 30 em béo phì là 113.03 ± 0.19cm, so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 cho thấy chỉ số bật xa tại chỗ của trẻ em nam béo phì lứa tuổi 7-8 trước quá trình thực nghiệm so với trẻ em thành thị năm 2001 cùng lứa tuổi là quá thấp, nhỏ hơn khoảng 11.97 cm.

Tốc độ: Chạy 30m xuất phát cao trung bình của 30 em béo phì là 8.05 ± 0.09s, so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 cho thấy chỉ số chạy 30m XPC của trẻ em nam béo phì lứa tuổi trước quá trình thực nghiệm so với trẻ em thành thị năm 2001 cùng lứa tuổi là quá chậm, chậm hơn khoảng 1.69s.

Linh hoạt, khéo léo: Chạy con thoi 4*10m trung bình của 30 em béo phì là 16.49 ± 0.03s, so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 cho thấy chỉ số chạy con thoi 4*10m của trẻ em nam béo phì lứa tuổi trước quá trình thực nghiệm so với trẻ em thành thị năm 2001 cùng lứa tuổi là quá chậm, chậm hơn khoảng 3.37s.

Sức bền: Chạy tùy sức 5 phút trung bình của 30 em béo phì là 654.87 ± 0.73m, so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 cho thấy chỉ số chạy 5 phút tùy sức của trẻ em nam béo phì trước quá trình thực nghiệm so với trẻ em thành thị năm 2001 cùng lứa tuổi là quá thấp, thấp hơn khoảng 89.12m.

4. KẾT LUẬN

Năng lượng cung cấp đầu vào trung bình hàng ngày của trẻ em nam béo phì Trường Tiểu học Tô Hiệu thành phố Buôn Ma Thuột nhiều hơn năng lượng tiêu hao của bản thân khoảng 370 Kcal và cũng cao hơn khuyến nghị dành cho trẻ em cùng lứa tuổi khoảng 434 Kcal.

Trẻ em nam béo phì Trường Tiểu học Tô Hiệu có thói quen ăn ngọt, giải trí thụ động và ít tham gia hoạt động TDTT.

Năng lực vận động về sức nhanh, sức mạnh sức bền, mềm dẻo và khéo léo của trẻ em nam béo phì Trường Tiểu học Tô Hiệu thể hiện hạn chế hơn nhiều so với học sinh cùng lứa tuổi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi (thời điểm 2001), NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Công Khẩn, Phạm Văn Hoan (chủ biên) (2007) Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, Nhà xuất bản y học.
3. TínhBMIcholứatuổi20http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/calculator.aspx?calculatortype=metric.
4. Phần mềm tính phần trăm mỡ trong cơ thể: http://www.linear-software.com/online.htm.
5. Phần mềm tính năng lượng sử dụng trong 24 giờ - calorie expenditure through exercise and other activities, http://www.afic.org/burner.htm.
6. Phần mềm tính năng lượng sử dụng trong 24 giờ. http://www.health-calc.com/diet/energy-expenditure-advanced.
7. Phần mềm tính thành phần dinh dưỡng trong thực phẩm "Viet Nam eiyoKuN", trung tâm dinh dưỡng tp. HCM 2011.

NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ ĐÀ NẴNG HIỆN NAY

Nguyễn Đoàn Quang Thọ
Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng

TÓM TẮT

Bài viết nghiên cứu thực trạng dạy và học môn Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng. Trong những năm qua, Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng rất chú trọng công tác giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên và đã đạt được nhiều thành tựu đáng ghi nhận. Tuy nhiên, công tác Giáo dục thể chất của nhà trường vẫn gặp nhiều khó khăn, nên hiệu quả mang lại chưa cao. Bài viết cũng đề xuất một số giải pháp nâng cao chất lượng dạy và học Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng hiện nay.

Từ khóa: *Cao đẳng Nghề Đà Nẵng; giáo dục thể chất; sinh viên.*

ABSTRACT

The article studies the current situation of teaching and learning Physical Education at Danang Vocational Training College. Over the years, Da Nang Vocational Training College has paid great attention to physical education for students and has achieved many remarkable achievements. However, the school's physical education work is still facing many difficulties, so the effectiveness is not high. The article also proposes some solutions to improve the quality of teaching and learning Physical Education at Da Nang Vocational Training College today.

Keywords: *Da Nang Vocational Training College; physical education; student.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một trong năm mặt giáo dục không thể thiếu trong chương trình đào tạo của mỗi trường đại học như: Đức, trí, thể, mỹ, lao động. Trong đó, GDTC nhằm mục đích phát triển thể chất và kéo dài tuổi thọ cho con người. GDTC có mối liên hệ mật thiết với các mặt giáo dục khác. Nhận thức được vai trò quan trọng của GDTC, Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng rất coi trọng và đưa vào giảng dạy với tư cách là môn học bắt buộc. Tuy nhiên, việc dạy và học môn GDTC trong nhà trường vẫn còn nhiều khó khăn, hạn chế, nên chất lượng giáo dục chưa cao. Chính vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng dạy và học môn giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng, qua đó đề xuất một số giải pháp nâng cao chất lượng dạy học giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng hiện nay là việc làm cần thiết, có ý nghĩa thực tiễn.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết được thực hiện trên cơ sở phương pháp luận duy vật biện chứng, kết hợp phân tích, tổng hợp, so sánh. Để thực hiện bài nghiên cứu, tác giả đã tiến hành khảo sát ý kiến đánh giá của sinh viên năm thứ 2 các khoa Công nghệ ô tô, Điện – Điện tử, Du lịch và May – Thiết kế thời trang. Trong đó, có 66 sinh viên nam và 44 sinh viên nữ.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

3.1 Vai trò của giáo dục thể chất trong trường học

Giáo dục thể chất là môn học điều kiện của học sinh, sinh viên mọi cấp học. Đây là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục với mục đích cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua những bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh sinh viên. Giáo dục thể chất là một trong mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và nhà nước ta, nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. Giáo dục thể chất được hiểu là: "Quá trình sư phạm nhằm giúp giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người".

Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh với nguyên tắc sư phạm. Giáo dục thể chất chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác và giáo dục tố chất thể lực. Trong hệ thống giáo dục nội dung đặc trưng của giáo dục thể chất được gắn liền với giáo dục, trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động. Giáo dục thể chất là một lĩnh vực thể dục thể thao xã hội với nhiệm vụ là: "Phát triển toàn diện các tố chất thể lực và trên cơ sở đó phát triển các năng lực thể chất, bảo đảm hoàn thiện thể hình, củng cố sức khỏe hình thành theo hệ thống và tiến hành hoàn thiện đến mức cần thiết các kỹ năng và kỹ xảo quan trọng cho cuộc sống". Đồng thời chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp nhằm giải quyết các nhiệm vụ giáo dục đó là: "Trang bị kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể lực cho học sinh sinh viên".

Giáo dục thể chất là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh sinh viên. Nhà nước có chính sách dành đất đai đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường, đảm bảo đủ giảng viên, giảng viên thể dục thể thao cho các bậc học ... Nhưng thực tế từ trước tới nay môn giáo dục thể chất vốn không ít trường coi là môn học phụ. Chính vì vậy, sự quan tâm và đầu tư của không ít trường đối với môn học này chưa thật đầy đủ, thiết bị phục vụ giảng dạy, học tập còn thiếu thốn, không chú trọng đầu tư, thậm chí rất nhiều trường đại học, cao đẳng diện tích chật hẹp không có sân tập nên phải đi học nhờ.

Thông qua rèn luyện thân thể bằng hệ thống các môn GDTC Với những đòi hỏi sự nỗ lực cao của mỗi môn thể thao khác nhau, có thể hình thành và giáo dục được những phẩm chất đạo đức nhân cách của con người một cách tự nhiên như: Ý chí, lòng dũng cảm, lòng quyết tâm, sự tự tin, tính kiên trì và nhẫn nại, ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể ý thức đồng đội… GDTC làm lành mạnh đời sống văn hóa tinh thần của xã hội, góp phần đẩy lùi các tệ nạn xã hội; đặc biệt là xây dựng niềm tin và lối sống lành mạnh cho thế hệ trẻ. Cùng với sự chăm lo tới đời sống vật chất và tinh thần của HSSV, GDTC và thể thao với bản chất là vận động, là một phương tiện hữu ích, hợp lý giữa chế độ học tập và nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao sức khỏe, năng lực hoạt động trong tất cả các thời kỳ học tập. Việc học GDTC còn có tác dụng quan trọng trong quá trình rèn luyện đạo đức, ý chí và thẩm mỹ cho lớp trẻ.

Đối với thế hệ trẻ, GDTC và thể thao lại càng quan trọng hơn bao giờ hết. Vì đây là thời kỳ nhạy cảm nhất để phát triển và hoàn thiện thể chất, nhân cách trong cuộc đời của con người. Một phương pháp hiệu quả nhất, nhằm giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, trong hiện tại và cả tương lai của dân tộc. Được thực hiện ngay từ tuổi đi học cho tới suốt cả quá trình lao động nghề nghiệp. Cùng với sức khỏe, trí tuệ, hoàn thiện các năng lực thể chất là yếu tố cơ bản của con người lao động mới. Mỗi người cần phải có một lối sống lành mạnh, một sự phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần, nhất là trong hoàn cảnh nhiều mặt trái của nền kinh tế thị trường như hiện nay. 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. Nhất là trong tình hình hiện nay của đất nước.

3.2 Thực trạng công tác dạy và học môn Giáo dục thể chất ở Trường Cao đẳng Nghề hiện nay

Trường Cao đẳng nghề Đà Nẵng được thành lập theo Quyết định số: 194/QĐ-BLĐTB&XH ngày 31/1/2007 của Bộ Lao động Thương binh và Xã hội trên cơ sở nâng cấp Trường Kỹ thuật - Kinh tế Đà Nẵng. Trường có sứ mệnh đào tạo nguồn nhân lực cho thành phố Đà Nẵng và các địa phương lân cận. Trong tương lai, trường được UBND thành phố Đà Nẵng quan tâm, đầu tư xây dựng thành trường chất lượng cao, hướng mục tiêu đào tạo mang tầm khu vực và quốc tế.

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc trong chương trình dạy nghề trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng. Giáo dục thể chất là một trong những nội dung quan trọng của đào tạo nghề nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện người lao động. Mục tiêu của môn học là trang bị cho người học nghề một số kiến thức, kỹ năng thể dục thể thao cần thiết và phương pháp tập luyện nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực chung và thể lực chuyên môn nghề nghiệp để học tập và tham gia lao động, sản xuất. Giáo dục cho người học nhân cách, phẩm chất, ý chí, tính tập thể, tinh thần vượt khó khăn. Trong những năm qua, bên cạnh các hoạt động đào tạo nghề nghiệp, nhà trường cũng rất chú trọng đến công tác giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên. Trong đó, bộ môn GDTC được đưa vào giảng dạy ở năm thứ 1 và thứ 2 trong chương trình chính khóa hệ đào tạo cao đẳng Nghề và trung cấp Nghề.

Về đội ngũ giảng viên: Hiện đội ngũ giảng viên giảng dạy của nhà trường hiện có 3 giảng viên cơ hữu và 2 giảng viên là cán bộ quản lý tham gia giảng dạy. Hầu hết các giảng viên đều có trình độ Đại học trở lên, vững vàng về chuyên môn, nắm bắt được tâm lý của học sinh, sinh viên.

Về chương trình, giáo trình phục vụ hoạt động dạy học: Việc dạy học môn GDTC trong nhà trường được áp dụng theo quyết định số 06/2008/QĐ-BLĐTBXH về ban hành chương trình môn học GDTC dùng cho các trường trung cấp Nghề, trường cao đẳng Nghề. Theo đó, chương trình môn học GDTC quy định 60 giờ đối với trình độ Cao đẳng Nghề và 30 giờ đối với trình độ Trung cấp Nghề. Nhìn chung, nội dung các vấn đề phù hợp với khả năng của sinh viên, thời lượng môn học cũng phù hợp với mục tiêu đào tạo của nhà trường.

Về điều kiện cơ sở vật chất – kỹ thuật phục vụ hoạt động dạy học: Nhà trường đã quan tâm đầu tư sân bãi, dụng cụ học tập khá đầy đủ và hoàn thiện phục vụ việc dạy học môn GDTC cũng như phục vụ các phong trào thể dục thể thao trong nhà trường. Nhà trường đã xây dựng sân bóng đá mini, sân bóng chuyền và sân bãi học tập các môn điền kinh,…

Về thái độ học tập của sinh viên: Trong các giờ học GDTC, đa số sinh viên rất hào hứng, thể hiện thái độ tích cực, tự giác trong quá trình học tập. Kết quả khảo sát 110 sinh viên tại nhà trường về thái độ học tập cho thấy (xem bảng 1).

Bảng 1: Thái độ học tập môn GDTC của sinh viên Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng

TT	Nội dung khảo sát	Kết quả	
		SL	%
1	Có mặt đầy đủ trong các giờ học, học chuyên cần, tích cực	32	29,1
2	Tập trung chú ý, tập luyện theo hướng dẫn của giảng viên	11	10
3	Chỉ chú ý khi giờ học hấp dẫn	13	11,8
4	Chỉ chú ý học tập khi giảng viên nhắc nhở	16	14,5
5	Buồn khi bị điểm kém	9	8,2
6	Rất lười đi học, thỉnh thoảng	18	16,4
7	Nhờ bạn đi học thay, học đối phó	11	10

(Nguồn: Kết quả tổng hợp do tác giả thực hiện)

Như vậy, đa số sinh viên đều có thái độ tích cực, tự giác trong học tập (29,1%), sinh viên cảm thấy buồn khi kết quả học tập không như mong muốn. Tuy nhiên, vẫn còn một bộ phận sinh viên chưa tích cực trong học tập, chỉ chú ý học khi bị giảng viên nhắc nhở (14,5%), hoặc trong những buổi học hấp dẫn mà sinh viên thấy thích thú (11,8%), tỷ lệ sinh viên lười tham gia học tập vẫn còn cao 16,4% và 10% có tình trạng nhờ bạn đi học thay, hoặc mang tính chất đối phó.

Ngoài ra, hoạt động dạy và học môn GDTC trong nhà trường còn tồn tại những khó khăn, hạn chế như sau:

Cơ sở vật chất, sân bãi, trang thiết bị phục vụ cho các hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường còn nhiều thiếu thốn. Đội ngũ giảng viên còn thiếu, trình độ và năng lực chuyên môn chưa đồng đều. Những khó khăn đã ảnh hưởng đến công tác giáo dục thể chất trong nhà trường những năm qua còn nhiều hạn chế, tình trạng thể lực của học sinh chưa đáp ứng được nhu cầu đào tạo trở thành công dân tương lai để phục vụ cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

Ý thức học tập của sinh viên chưa thật sự cao, các em chưa tự giác tích cực tập luyện (chủ yếu ở các phần điền kinh) vì nội dung này khô khan mang tính kỹ thuật phức tạp. Các em rất lười vận động, chỉ khi nào giảng viên bắt buộc hoặc tỏ ra thái độ cứng rắn thì lúc đó mới "chịu khó" tập luyện. Sinh viên cũng chưa nhận thức được tầm quan trọng của việc học GDTC, còn xem nhẹ, tập luyện mang tính đối phó để thi cho xong nên các em chưa có ý thức tập luyện một cách tích cực.

Trong các giờ lên lớp, một số giảng viên vẫn thực hiện các bước lên lớp cứng nhắc, các hình thức lên lớp còn đơn điệu, chưa sử dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy, cách đánh giá và thang điểm đánh giá thường xuyên chưa thống nhất.

Cơ sở vật chất – kỹ thuật, dụng cụ học tập còn thiếu, sân bãi còn chật hẹp chưa đáp ứng được yêu cầu môn học. Số lượng sinh viên một số lớp quá đông đối với việc giảng dạy môn học thực hành nên có những khi không đủ sân để tập luyện, nhất là trong các giờ học tập nội dung bóng đá.

3.3 Một số giải pháp nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng

3.3.1 Về phía nhà trường

Nhà trường cần có phương thức tổ chức tuyên truyền, phổ biến nhận thức về vai trò của công tác GDTC trong nhà trường. Với mục đích là tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể, các phòng ban chức năng có liên quan của nhà trường, cũng như tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của sinh viên nhận thức vị trí, vai trò của rèn luyện thể dục thể thao nhằm nâng cao sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh. Khuyến khích và tạo điều kiện tăng cường các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao của sinh viên trong toàn trường.

Đảm bảo và nâng cao hiệu quả điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ học tập phục vụ việc dạy học môn GDTC. Để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao cho sinh viên phải đảm bảo những điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho việc giảng dạy môn học thể dục nội khóa cũng như các hoạt động ngoại khóa và tự tập luyện thể thao của sinh viên. 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. Đảm bảo mua sắm trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ số lượng và đảm bảo về chất lượng.

Bên cạnh đó, tổ chức những hoạt động ngoại khóa cho sinh viên, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khóa và các tiêu chuẩn rèn luyện thể thao. Đồng thời, tổ chức xây dựng các câu lạc bộ thể thao, các hoạt động thể thao quần chúng. Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, cuốn hút sinh viên tham gia cổ vũ với số lượng ngày càng nhiều. Xây dựng đội tuyển thể thao của nhà trường ở những môn có thế mạnh để thi đấu giao lưu, thi đấu giành giải thưởng trong những dịp tổ chức trong và ngoài trường.

Đổi mới nội dung, chương trình giảng dạy. Lược bỏ những nội dung mà các em đã được học ở chương trình trung học phổ thông gây tâm lý nhàm chán trong sinh viên. Lược bỏ những nội dung lý thuyết không quan trọng để thay vào đó là những nội dung thực hành. Tăng cường những môn thể thao tự chọn mà sinh viên ham thích. Nên đưa một số môn thể thao như Bóng rổ và Bóng đá để kích thích sự vận động liên tục cho sinh viên khi tham gia học tập và tập luyện.

Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào thể dục thể thao của trường, đảm bảo phân công của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của ban giám hiệu phối hợp chặt chẽ hoạt động của bộ môn giáo dục thể chất với các tổ chức đoàn thể và phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào thể dục thể thao của nhà trường dưới nhiều hình thức.

Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý bộ môn giáo dục thể chất. Với mục đích phân công trách nhiệm cho từng môn, từng cán bộ giảng dạy, đảm bảo hoàn thành nhiệm vụ, chức trách của giảng viên đó là giảng dạy nội khóa, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào thể dục thể thao của nhà trường; đề xuất sáng kiến kinh nghiệm khoa học.

Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khóa của sinh viên và huấn luyện viên các đội tuyển tham gia các giải thể thao của cấp trường, ngành, bộ... Cần phân công các tổ chuyên môn cho phù hợp với điều kiện giảng dạy và phù hợp với đội ngũ giảng viên.

Nhà trường cần tăng cường công tác giáo dục chính trị tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giảng viên đối với việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất của sinh viên và phong trào thể dục thể thao của nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, hoàn thiện đào tạo bậc học trên đại học cho cán bộ giảng viên nhất là giảng viên trẻ.

3.3.2 Về phía giảng viên

Giáo dục vai trò, ý nghĩa của môn học: Tăng cường giáo dục ý nghĩa môn học, giáo dục thái độ tự giác và hứng thú đối với mục đích học tập và tập luyện. Giảng viên phải biết khêu gợi cho sinh viên hiểu được giá trị chân chính của việc học tập và rèn luyện thể dục thể thao và dựa trên những động cơ ban đầu đó mà khéo léo dẫn dắt sinh viên hiểu được bản chất xã hội sâu sắc của công tác GDTC – một phương tiện quan trọng để củng cố và phát triển sức khỏe cho bản thân vì ngày mai lập nghiệp. Tập luyện thể dục thể thao là trách nhiệm và là bổn phận của mỗi một người dân yêu nước như chủ tịch Hồ Chí Minh đã từng kêu gọi.

Đổi mới quan điểm dạy học, lấy sinh viên làm trung tâm trong quá trình dạy học: Học sinh, sinh viên phải hiểu rõ và ý thức được tầm quan trọng của môn học. Từ đó học sinh, sinh viên tự rèn luyện, tự trau dồi phẩm chất đạo đức và hình thành nhân cách của mình. Hướng dẫn sinh viên tham khảo, đọc tài liệu phân tích kỹ thuật động tác, luyện tập ngoại khoá. Sử dụng câu hỏi, nêu tình huống có vấn đề để sinh viên tổ chức thảo luận, tổ chức khám phá, tổ chức luyện tập trước. Để sinh viên thường xuyên tham gia kiểm tra, tự kiểm tra, tự đánh giá.

Đổi mới cách đánh giá, hình thức thi: Kết quả đánh giá thi kết thúc học phần nên có hai giáo viên tham gia chấm thi và đánh giá để mang tính công bằng và khách quan hơn. Phải có thang điểm rõ ràng cho học sinh và sinh viên biết để từ đó học sinh, sinh viên có tinh thần phấn đấu trong học tập và rèn luyện. Khi kiểm tra thực hành nên kiểm tra cả thành tích lẫn kỹ thuật thực hiện động tác. Có thang điểm (ở nội dung thực hành) phù hợp cho từng đối tượng, trình độ, sức khỏe của sinh viên.

Thay đổi phương pháp dạy học: Khi giảng viên sử dụng nhóm phương pháp dùng lời nói (phương pháp giảng giải, quy nạp, phát vấn, đàm thoại, mệnh lệnh) để truyền thụ kiến thức cho sinh viên, nếu dạy động tác, kỹ thuật mới, giảng viên cần nói ngắn gọn, dễ hiểu, dùng thuật ngữ chính xác, xoáy vào trọng tâm, vào những yếu lĩnh kỹ thuật quan trọng. Các động tác bổ trợ không nhất thiết phải phân tích mà chỉ cần làm mẫu và tổ chức cho sinh viên tập luyện ngay.

Khi giảng viên sử dụng nhóm phương pháp trực quan (làm mẫu, cho xem tranh ảnh, biểu đồ, phim....) chú ý đến vị trí làm mẫu, chọn hướng làm mẫu để sinh viên có thể nhìn rõ, nhìn thấy biên độ, góc độ động tác. Tăng cường sử dụng tranh ảnh, biểu đồ... giúp cho sinh viên nắm được kỹ thuật một cách nhanh hơn mà không tốn thời gian và có thể tự so sánh giữa động tác của mình với tranh ảnh kỹ thuật. Luân chuyển giữa các nội dung một cách hợp lý, đưa ra lượng vận động và cường độ vận động phải thích hợp với trình độ và thể trạng của sinh viên. Mạnh dạn áp dụng các phương pháp, các hình thức lên lớp như: Dòng chảy, phân nhóm, phân nhóm xoay vòng. Tuỳ theo từng bài mà giảng viên áp dụng phương pháp, hình thức cho linh hoạt.

3.3.3 Về phía sinh viên

Sinh viên cần có nhận thức đúng đắn về tác dụng của thể dục thể thao và ý nghĩa quan trọng của môn học. Ý thức của con người quyết định đến hiệu quả của hoạt động, muốn vậy sinh viên cần phải có nhận thức đúng đắn về tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao đối với bản thân và xã hội. Sinh viên phải xác định được tầm quan trọng của môn học cũng như phát huy tính tự giác tích cực trong học tập, phát huy năng lực cá nhân trong học tập GDTC.

Tích cực tham gia các hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường, tăng cường tham gia các hoạt động ngoại khóa. Tham gia hoạt động thể dục thể ngoại khóa là một trong những sân chơi lành mạnh đối với sinh viên, giúp cho sinh viên xa rời các hoạt động không lành mạnh trong thời gian rãnh. Đặc biệt trong giai đoạn hiện nay, khi các tệ nạn xã hội ngày càng nhiều, sinh viên dễ bị kích động và cám dỗ trước những thay đổi của nền kinh tế thị trường và sự phát triển như vũ bão của công nghệ thông tin. Tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa sẽ giúp cho sinh viên có được sự chuẩn bị tốt về thể lực chung và thể lực chuyên môn để từ đó các em có được một cơ thể khỏe mạnh, nhanh nhẹn và sẽ tích cực tự giác trong các giờ học GDTC.

4. KẾT LUẬN

Như vậy, công tác dạy và học môn GDTC luôn được nhà trường quan tâm, tạo điều kiện về bồi dưỡng đội ngũ giảng viên, tăng cường cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ dạy và học, cũng như rà soát, bổ sung chương trình, giáo trình phục vụ hoạt động dạy học. Tuy nhiên, qua thực tiễn chúng tôi thấy, công tác GDTC của nhà trường trong những năm qua tuy đã đáp ứng được một số yêu cầu nhất định, song vẫn còn nhiều hạn chế, chưa phát huy hết được những chức năng của nó. Chính vì vậy, trong thời gian tới, nhà trường cần tiếp tục có những quan tâm, hỗ trợ thiết thực hơn nữa đối với công tác dạy và học môn Giáo dục thể chất. Đội ngũ giảng viên cần tích cực đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng hiện đại, lấy người học làm trung tâm nhằm tạo động lực và hứng thú học tập cho sinh viên. Sinh viên cần có nhận thức đúng đắn về vai trò và ý nghĩa của môn học, tích cực tham gia học tập cũng như các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa tại nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hà Quang Ánh, Đàm Xuân (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,* số 3.
2. Ban Bí thư trung ương Đảng (1994), *Chỉ thị 36/CT-TW về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới,* ngày 24/3/1994, Hà Nội.
3. Bộ giáo dục và đào tạo, Tổng cục Thể dục thể thao (1993), *Thông tư liên tịch số 04/93/GDĐT-TDTT về công tác thể dục thể thao và GDTC trong trường học các cấp đến năm 2000,* Hà Nội.
4. Lê Đông Dương (2017), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh các trường tiểu học ở Thanh Hóa,* Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

5. Hà Quang Tiến, Phạm Thị Lệ Hằng (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 Đại học sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, tập 14, số 10.
6. Lê Đức Thọ (2018), "Vận dụng quan điểm của Đảng Cộng sản Việt Nam vào thực tiễn phát triển thể dục thể thao quần chúng ở Đà Nẵng hiện nay", Kỷ yếu *Hội nghị Khoa học toàn quốc về công tác giáo dục thể chất và thể dục thể thao các trường Đại học, Cao đẳng năm 2018,* Đại học Cần Thơ, tr.674-681.
7. Lê Đức Thọ, Nguyễn Đoàn Quang Thọ (2018), "Phát triển thể dục thể thao trường học trong các trường Đại học, Cao đẳng ở Đà Nẵng hiện nay – Thực trạng và giải pháp", Kỷ yếu Hội thảo khoa học: *"Nâng cao chất lượng thể thao trường học và phát triển mô hình giáo dục thể chất theo hình thức câu lạc bộ"*, Đại học Huế, tr.197-206.
8. Võ Văn Vũ (2014), *Đánh giá thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường trung học phổ thông ở Đà Nẵng*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục thể thao.

BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN VOVINAM TẠI CÁC TRƯỜNG TRỰC THUỘC ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

TS. Võ Xuân Thủy[1], TS. Đào Thị Thanh Hà[2]

[1] Trường ĐHSP – ĐH Thái Nguyên

[2] Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Phong trào tập luyện môn Vovinam học đường hiện nay tại tỉnh Thái Nguyên đang trên đà phát triển. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, phong trào tập luyện của sinh viên những trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên chiếm tỉ lệ thấp hơn so với các đơn vị khác. Qua quá trình khảo sát, đánh giá thực trạng, tìm ra những nguyên nhân hạn chế sự phát triển phong trào tập luyện, đề tài đã tiến hành lựa chọn ra 05 nhóm biện pháp phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam cho sinh viên các trường thuộc Đại học Thái Nguyên. Trên cơ sở kiểm chứng khoa học, các nhóm biện pháp mà đề tài lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả với mức tăng trưởng rõ rệt của các thông số đánh giá cụ thể.

Từ khóa: *Vovinam, Đại học Thái Nguyên, phong trào, biện pháp, câu lạc bộ.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại tỉnh Thái Nguyên, phong trào tập luyện môn võ Vovinam được bắt đầu từ tháng 10 năm 2010 tại Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên. Trải qua 10 năm phát triển, Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên đã có 42 câu lạc bộ trải đều trên tất cả các địa bàn khác nhau, thu hút khoảng 6300 lượt người tham gia tập luyện trong năm 2020. Đây là một con số thật sự ấn tượng đối với sự phát triển của phong trào thể thao một tỉnh trung du miền núi với nhiều khó khăn về điều kiện kinh tế và cơ sở vật chất.

Phong trào tập luyện chủ yếu phát triển mạnh trong trường học, với sự tham gia của đông đảo học sinh, sinh viên. Số lượng câu lạc bộ (CLB) so sánh theo đơn vị cấp học cho thấy, đông nhất là khối các trường mầm non với 18 CLB (chủ yếu là những trường mầm non tư thục trên địa bàn thành phố Thái Nguyên); khối các trường phổ thông có 14 CLB; các cơ sở khác có 10 CLB; trong khi đó, khối các trường Đại học, Cao đẳng chiếm số lượng thấp nhất với 04 CLB và 06 huấn luyện viên (HLV), trợ giảng viên (TGV), cùng 250 thành viên đang tham gia tập luyện. Điều đó cho thấy, so với quy mô hiện nay của Đại học Thái Nguyên (ĐHTN) – một đại học vùng với hơn 10 trường và đơn vị trực thuộc thì những thống kê trên là rất khiêm tốn và chưa tương xứng với tiềm năng hiện có. Do vậy, việc đưa ra những giải pháp nhằm thúc đẩy sự phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam cho sinh viên là rất cần thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Những 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; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm chứng giải pháp; toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Thực trạng phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên

3.1.1 Thực trạng số lượng câu lạc bộ, HLV và học viên môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên

Bảng 1: Thống kê số lượng CLB, thành viên, HLV môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên (tháng 6 năm 2020)

TT	Thông số thống kê	Số lượng CLB	Số lượng thành viên đang tập luyện	Số lượng HLV, TGV
1	Khối trường ĐH, cao đẳng	04	250	06
2	Khối các trường Phổ thông	14	600	16
3	Khối trường mầm non	18	750	18
4	Khác	06	600	06
	Tổng	**42**	**2200**	**46**

- Căn cứ vào số liệu thống kê từ Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên cho thấy:

+ Phong trào tập luyện môn Vovinam ở thời điểm khảo sát (tháng 6/2020) rất phát triển với tổng số 42 CLB trên toàn tỉnh, số người tham gia tập luyện thường xuyên là 2200 môn sinh, số lượng HLV và TGV trực tiếp đứng lớp có 46 người.

+ Số lượng CLB so sánh theo đơn vị cấp học cho thấy, đông nhất là khối các trường mầm non với 18 CLB (chủ yếu là những trường mầm non tư thục trên địa bàn thành phố Thái Nguyên); Trong khi đó, khối các trường Đại học, Cao đẳng chiếm số lượng thấp nhất với *04 CLB/ 09 trường thành viên.*

3.1.2 Thực trạng phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thống kê, đề tài đi đến kết luận về thực trạng phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên như sau:

- Phong trào tập luyện môn Vovinam của tỉnh Thái Nguyên ở thời điểm khảo sát rất phát triển. Tuy vậy, phong trào tại các trường trực thuộc ĐHTN chưa thực sự phát triển mạnh: Tại 09 đơn vị thành viên mới có 04 CLB/42 CLB toàn tỉnh; 06 HLV, TGV; 250 sinh viên thường xuyên tham gia tập luyện – chủ yếu là sinh viên năm thứ nhất và 06 HLV, TGV; 03/04 CLB tập luyện ngoài trời, không có mái che và dụng cụ tập luyện còn ít so với số lượng thành viên đang tham gia.

- Mức độ hiểu biết về môn Vovinam của sinh viên các trường thành viên chưa cao (56,8% số người được hỏi trả lời là đã biết đến CLB Vovinam của trường); tuy vậy, nhu cầu được tham gia tập luyện tại các CLB là rất lớn (87,6% số sinh viên được hỏi có nhu cầu tham gia tập luyện môn Vovinam).

- Những yếu tố hạn chế và mức độ ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện Vovinam của sinh viên các trường trực thuộc ĐHTN được xác định chủ yếu là: lo ngại về điều kiện sân bãi, cơ sở vật chất không đảm bảo có thể dẫn đến chấn thương khi tham gia (82,0%); Chưa có nhiều thông tin về CLB Vovinam của trường (78,0%); Lo

ngại kinh phí dành cho tập luyện cao (64,0%); Chưa hiểu rõ về ý nghĩa và tác dụng của môn Vovinam (63,0%). Còn lại các yếu tố hạn chế thứ yếu khác chiếm tỷ lệ thấp như: Lịch học quá dày, không có thời gian dành cho tập luyện ngoại khóa (19,4%); Lo ngại không có HLV hướng dẫn, chương trình tập luyện không phù hợp (14,6%); Bản thân không ham thích võ thuật, tinh thần tự giác chưa cao (12,0%).

- Công tác truyền thông, quảng bá về CLB và môn Vovinam tại các đơn vị chưa thật sự hiệu quả (thể hiện ở tỉ lệ sinh viên biết đến những hoạt động của CLB trong trường; công tác tuyên truyền, xã hội hóa chưa hiệu quả,…).

Những kết quả thu được thấy so với quy mô và tiềm năng của các trường trực thuộc ĐHTN thì những thống kê trên là khiêm tốn và chưa tương xứng. Do vậy, việc đưa ra những giải pháp nhằm thúc đẩy sự phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc ĐHTN là cần thiết.

3.2 Lựa chọn và xây dựng nội dung các biện pháp phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên

3.2.1 Cơ sở đề xuất biện pháp

Việc đề xuất các biện pháp phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên, trước hết phải dựa trên quan điểm đường lối lãnh đạo của Đảng và Nhà nước về công tác Thể dục thể thao và chiến lược phát triển con người toàn diện, đã được quán triệt trong các văn kiện Đại hội Đảng, Chỉ thị của Ban Bí thư TW Đảng và của Thủ tướng Chính phủ về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới; Mặt khác, xây dựng các biện pháp phát triển phong trào phải căn cứ vào điều kiện đảm bảo về cơ sở vật chất, đội ngũ cán bộ của Đại học Thái Nguyên; Đặc biệt là phải căn cứ vào những kết luận, đánh giá thực trạng việc tập luyện cũng như các yếu tố thuận lợi và khó khăn ảnh hưởng tới việc phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên.

3.2.2 Xác định yêu cầu đề xuất giải pháp và đề xuất giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam tại các trường trực thuộc Đại học Thái Nguyên:

- Khi lựa chọn các biện pháp để ứng dụng vào thực tiễn, nghiên cứu đã dựa vào các cơ sở đã trình bày ở phần 3.2.1 từ đó xác định các yêu cầu cần phải đảm bảo của các biện pháp được lựa chọn:

+ Biện pháp phải mang tính thực tiễn: Tức là biện pháp phải xuất phát từ đòi hỏi của thực tiễn và đi vào giải quyết vấn đề của thực tiễn.

+ Biện pháp phải có tính khả thi cao: Phải có khả năng áp dụng vào thực tế và đem lại hiệu quả cao.

+ Biện pháp phải mang tính hợp lý: Là phải phù hợp với điều kiện con người và cơ sở vật chất của Trường Đại học.

+ Biện pháp phải mang tính đồng bộ để tạo ra hiệu ứng tổng thể của các biện pháp.

+ Biện pháp phải phù hợp với cơ sở lý luận của khoa học quản lý.

- Để xây dựng được nội dung cụ thể cho từng nhóm biện pháp, đề tài đã tiến hành phỏng vấn, tọa đàm, trao đổi trực tiếp với các giảng viên, nhà quản lý, huấn luyện viên nhiều kinh nghiệm của các trường thuộc ĐHTN và Liên đoàn võ thuật tỉnh

Thái Nguyên. Từ đó thống nhất và hoàn thiện nội dung cụ thể của từng nhóm biện pháp để triển khai áp dụng vào thực tế. Cụ thể 5 nhóm biện pháp như sau:

1/ Nhóm biện pháp về truyền thông

- Mục đích: Tăng cường quảng bá hình ảnh, nội dung hoạt động của CLB Vovinam nhà trường; Tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò, giá trị văn hoá của môn võ Vovinam cho sinh viên, cán bộ quản lý và giáo viên;

- Nội dung và cách làm:

+ Phối hợp với các phòng ban chức năng, đặc biệt là Hội sinh viên và Đoàn thanh niên nhà trường quán triệt các Chỉ thị, Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong trường học.

+ Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của nhà trường; thông qua hệ thống pano, apphic, khẩu hiệu; các trang mạng xã hội, truyền thông của đơn vị để thông báo về tầm quan trọng, vai trò và ý nghĩa của công tác GDTC trong Nhà trường – đặc biệt là đối với môn Vovinam.

+ Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu, những chương trình biểu diễn, thi đấu môn Vovinam trong đơn vị - đặc biệt là ở khu kí túc xá nhà trường nhằm thu hút sự quan tâm của đông đảo của sinh viên.

- Tổ chức thực hiện: Ban Giám hiệu, các khoa/ Bộ môn GDTC phối hợp với Đoàn thanh niên, Hội sinh viên các trường đại học, cao đẳng, các cơ quan truyền thông địa phương, đơn vị tuyên truyền đến sinh viên, cán bộ quản lý và giáo viên.

- Các tiêu chí đánh giá:

+ Số lượng CLB mở mới tại các đơn vị, mức độ tham gia tập luyện môn Vovinam của sinh viên trong nhà trường;

+ Số lượng các băng rôn, phóng sự, bài viết đưa tin, những chương trình biểu diễn, thi đấu môn Vovinam.

2/ Nhóm biện pháp về giảng viên (GV), HLV

- Mục đích: Nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện và công tác tổ chức thi đấu, trọng tài môn Vovinam.

- Nội dung và cách làm:

+ Chú trọng công tác đào tạo, hợp tác xây dựng đội ngũ GV, HLV, HDV, trọng tài môn Vovinam về chất lượng và số lượng thông qua những lớp tập huấn của Liên đoàn võ thuật tỉnh Thái Nguyên, của Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Tỉnh, …

+ GV các đơn vị (đặc biệt là GV TDTT) có những định hướng, ưu tiên, khuyến khích cho sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa tại CLB Vovinam của nhà trường.

+ Mời những chuyên gia, HLV có trình độ về môn Vovinam đến đơn vị tập huấn và phổ biến kiến thức, luật thi đấu cho đội ngũ GV, HLV, HDV.

+ Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy, hình thức tập luyện, kiểm tra, đánh giá giúp sinh viên có động lực, quyết tâm để duy trì việc tập luyện lâu dài thông qua các hoạt động tập luyện ngoại khóa.

- Tổ chức thực hiện: GV, HLV, HDV; khoa/ Bộ môn GDTC phối hợp với phòng công tác học sinh, sinh viên; Đoàn thanh niên, Hội sinh viên các trường đại học, cao đẳng; Liên đoàn võ thuật tỉnh Thái Nguyên, Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Tỉnh phối hợp thực hiện.

- Các tiêu chí đánh giá:

+ Số lượng các GV, HLV, HDV môn Vovinam mới, số lượt tham gia các lớp tập huấn chuyên môn.

+ Cơ chế ưu tiên, khuyến khích, số lượng sinh viên tham gia các hoạt động tập luyện ngoại khóa tại CLB Vovinam của Trường.

+ Hứng thú của sinh viên khi tham gia tập luyện tại CLB.

3/ Nhóm biện pháp về cơ sở vật chất

- Mục đích: Sử dụng hiệu quả; tăng cường điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ tập luyện, thi đấu cho CLB Vovinam của đơn vị.

- Nội dung và cách làm:

+ Đảm bảo hệ thống chiếu sáng; Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập, phòng tập,... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường phục vụ giảng dạy, tập luyện và thi đấu môn Vovinam trong giờ chính khoá cũng như hoạt động ngoại khoá của sinh viên.

+ Đối với trường đã đưa môn Vovinam vào giảng dạy chính khóa (ĐH Sư phạm): Các GV, Bộ môn, Khoa TDTT lập dự trù, kế hoạch mua mới, bổ sung thêm cơ sở vật chất và trang thiết bị dụng cụ, đảm bảo cho việc phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam trình Ban giám hiệu phê duyệt.

+ Tăng cường công tác vận động, đóng góp từ các cá nhân, tổ chức trong và ngoài đơn vị về dụng cụ tập luyện, kinh phí,…

- Tổ chức thực hiện: Ban giám hiệu, các khoa/ Bộ môn GDTC phối hợp với phòng công tác học sinh, sinh viên; Đoàn thanh niên, Hội sinh viên, CLB Vovinam; các trường đại học, cao đẳng, các cơ quan truyền thông địa phương và cơ sở phối hợp thực hiện.

- Các tiêu chí đánh giá:

+ Số lượng sân bãi, nhà thi đấu, phòng tập; điều kiện chiếu sáng,... dành cho môn Vovinam.

+ Số lượng trang thiết bị, dụng cụ tập luyện và thi đấu môn Vovinam

+ Số lượng các dự án, kế hoạch đề xuất tăng cường về cơ sở vật chất, kinh phí dành cho môn Vovinam.

4/ Nhóm biện pháp về công tác tổ chức, thi đấu

- Mục đích: Xây dựng và mở rộng các CLB Vovinam tại đơn vị; xây dựng được nội dung, chương trình giảng dạy phù hợp với sinh viên của trường; tạo môi trường hoạt động, thi đấu thường xuyên, phong phú và đa dạng; giúp sinh viên tiếp cận công tác tổ chức, điều hành, cũng như tuyển chọn sinh viên và đội tuyển của trường.

- Nội dung và cách làm:

+ Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban giám hiệu để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu Vovinam hợp lý, hiệu quả.

+ Xây dựng và mở rộng các CLB Vovinam tại trường cho sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa; tổ chức giờ tập phù hợp với sinh viên từng đơn vị.

+ Đơn vị chủ quản (Hội Sinh viên, Đoàn trường) đề xuất lãnh đạo đơn vị, Liên đoàn Võ thuật tỉnh Thái Nguyên hỗ trợ, tạo cơ sở pháp lý cần thiết để phát triển môn Vovinam

+ Xây dựng nội dung, chương trình tập luyện phù hợp với tình hình thực tế từng đơn vị

- Tổ chức định kỳ những hoạt động ngoại khoá môn Vovinam (giao lưu, biểu diễn, tham gia công tác xã hội,…)

+ Xây dựng hệ thống giải đấu Vovinam truyền thống của đơn vị (cấp khoa, trường; cấp Đại học)

+ Liên kết hệ thống thi đấu giải mở rộng môn Vovinam với các đơn vị ngoài ĐHTN.

+ Ban hành quy chế khen thưởng, động viên khuyến khích cho những cá nhân và tập thể có thành tích trong công tác phát triển phong trào, tham gia thi đấu môn Vovinam.

- Tổ chức thực hiện: Các khoa/ bộ môn GDTC, Công đoàn; phòng công tác học sinh, sinh viên; Đoàn thanh niên, Hội sinh viên, CLB Vovinam; Liên đoàn võ thuật tỉnh Thái Nguyên, Sở VH, TT&DL Tỉnh phối hợp phối hợp tổ chức tổ chức các giải thi đấu Vovinam nhân dịp các ngày lễ lớn của nhà trường, của Ngành Giáo dục, Ngành TDTT và của đất nước...

- Các tiêu chí đánh giá:

+ Số lượng các CLB được mở, số lượng sinh viên tham gia tập luyện tại CLB Vovinam của trường.

+ Số lượng các chương trình biểu diễn; các giải thi đấu nội bộ trong năm học dành cho sinh viên.

+ Số lượng các giải thi đấu, giao hữu tại các trường trực thuộc ĐHTN tham gia.

+ Quy mô của các giải thi đấu Vovinam dành cho sinh viên (số lượng các trường tham gia thi đấu, số lượng sinh viên tham gia thi đấu).

5/ Nhóm biện pháp về công tác xã hội hóa

- Mục đích: thu hút sự tham gia của các thành phần khác (trong và ngoài trường) đóng góp cho CLB Vovinam về kinh tế, cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện; cơ chế, chính sách,...

- Nội dung và cách làm: Tích cực vận động, đẩy mạnh công tác xã hội hóa trong quá trình phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam tại đơn vị (miễn giảm lệ phí cho sinh viên khi tham gia CLB, kêu gọi tài trợ, liên kết,…từ các cá nhân, tập thể, doanh nghiệp địa phương).

- Các tiêu chí đánh giá:

+ Số tiền mà các nhà tài trợ đóng góp cho CLB

+ Địa điểm tập luyện, nhân lực (HLV, chuyên gia,..), cơ chế mà các cá nhân, cơ quan, tổ chức tạo điều kiện cho CLB hoạt động.

+ Số lượng những trang thiết bị, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện, thi đấu và tổ chức giải do các cá nhân, cơ quan, tổ chức tài trợ.

+ Mức kinh phí được miễn, giảm khi sinh viên tham gia tập luyện tại CLB.

3.3 Kết quả đánh giá hiệu quả của các nhóm biện pháp phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam cho sinh viên các trường thuộc Đại học Thái Nguyên

3.3.1 Tổ chức tiến hành thực nghiệm

Với mục đích xác định hiệu quả của các nhóm biện pháp đã lựa chọn nhằm phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam cho sinh viên các trường thuộc ĐHTN, đề tài tiến hành thực nghiệm trong thời gian 06 tháng tại 04 trường đã có sẵn CLB Vovinam đang hoạt động (ĐH Sư phạm, ĐH Y Dược, ĐH Kỹ thuật Công nghiệp, ĐH KT&QTKD) và 02 trường chưa thành lập CLB Vovinam (ĐH Nông Lâm, ĐH Khoa học) nhằm đánh giá mức độ hiệu quả của các nhóm biện pháp này.

3.3.2 Kiểm tra sau thực nghiệm

Biểu đồ 3.1: So sánh kết quả các thông số thống kê về phong trào tập luyện môn Vovinam tại 06 trường thuộc ĐHTN trước và sau thực nghiệm

Sau 06 tháng áp dụng 05 nhóm biện pháp tại 06 trường thuộc ĐHTN, kết quả về những thông số thống kê đều cho thấy có sự tăng trưởng đáng kể so với thời điểm khảo sát trước thực nghiệm:

- Về số lượng CLB: Tăng 02 (từ 04 lên 06 CLB);

- Về số lượng thành viên tham gia CLB: Tăng 225 người (từ 250 người lên 475 người);

- Về số lượng HLV, TGV môn Vovinam: Tăng 08 người (từ 06 người lên 14 người).

- Về cơ sở vật chất, kinh phí cũng có sự thay đổi tích cực sau khi áp dụng các biện pháp về xã hội hóa. Cụ thể:

+ Thảm xốp: tăng từ 150m^2 lên 650m^2 (tăng thêm 500m2, tất cả các CLB đều được trang bị thảm tập luyện); 100% đều do các CLB, HLV, nhà tài trợ đầu tư.

+ Phòng tập: Tăng 01 phòng (CLB ĐH Nông Lâm).

+ Dụng cụ tập luyện (găng, giáp, binh khí): Tăng từ 10 lên 50 bộ (tăng thêm 40 bộ), chủ yếu do các CLB, HLV và nhà tài trợ đầu tư.

- Về lệ phí tham gia CLB: Thông qua công tác tuyên truyền, vận động, tài trợ nên lệ phí tham gia CLB của sinh viên được duy trì thống nhất ở mức phù hợp từ (150.000đ đến 170.000đ/ tháng 04 buổi tập). Lệ phí này chủ yếu được dùng cho việc tổ chức các hoạt động chung của CLB, đầu tư dụng cụ tập luyện,…

Tiếp đó, đề tài tiến hành phỏng vấn lần 2 đối với 250 sinh viên năm thứ nhất các trường về hình thức và mức độ hiểu biết đối với môn Vovinam sau 03 tháng áp dụng các nhóm biện pháp nêu trên. Kết quả về hình thức và mức độ hiểu biết về môn Vovinam của 250 sinh viên các trường thuộc ĐHTN có tỉ lệ tăng trưởng đáng kể, dao động từ 38,0% đến 74,8%.

Kết quả này cho thấy việc áp dụng những biện pháp đã lựa chọn vào thực tiễn là hiệu quả, phù hợp với các tiêu chí đưa ra.

3.3.3 Đánh giá thực hiện cụ thể từng nhóm biện pháp đã lựa chọn trong việc phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam cho sinh viên các trường thuộc Đại học Thái Nguyên

1/ Nhóm biện pháp về truyền thông:

+ Bộ môn Vovinam, phối hợp với Đoàn thanh niên, Hội sinh viên, các CLB, cá nhân,… đăng 469 bài viết về chuyên môn, hoạt động của môn Vovinam lên các trang website, fanpage, nhóm Facebook, báo Thái Nguyên; Kết hợp với Đài Truyền hình Tỉnh thực hiện 04 phóng sự về môn Vovinam; treo 20 băng rôn, pano, apphic.

+ Phát động 05 cuộc thi tìm hiểu về môn Vovinam cho các CLB; 01 cuộc thi ảnh đẹp Vovinam; thực hiện và tham gia 15 chương trình biểu diễn; tổ chức 01 cuộc thi hội diễn và 01 giải thi đấu môn Vovinam cho sinh viên các trường tham dự.

2/ Nhóm biện pháp về giảng viên, HLV:

- Số lượng HLV, TGV môn Vovinam xây dựng mới: 08 người (một số là thành viên của CLB, GV TDTT các trường sau khi được tập huấn, thi khảo sát đạt yêu cầu; một số được tăng cường từ Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên).

- Số lớp tập huấn do các CLB tổ chức; Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên, Liên đoàn võ thuật Tỉnh, Sở VH, TT&DL Tỉnh tổ chức là 05 lớp với 730 lượt võ sinh, GV, HLV tham gia.

3/ Nhóm biện pháp về cơ sở vật chất:

- Số lượng phòng tập: Tăng 01 phòng (tổng số phòng tập hiện có là 02 phòng tại CLB Trường ĐHSP và Trường ĐH Nông Lâm; mỗi phòng rộng 140m^2, có đầy đủ điều kiện đảm bảo về ánh sáng, thảm xốp, dụng cụ tập luyện).

- Đối với 04 CLB tập ngoài trời: Điều kiện ánh sáng đảm bảo, tuy nhiên vẫn bị ảnh hưởng bởi yếu tố thời tiết.

- Số lượng trang thiết bị, dụng cụ tập luyện đều tăng đáng kể.

4/ *Nhóm biện pháp về công tác tổ chức, thi đấu:*

- Căn cứ vào nội dung và hướng dẫn của Liên đoàn Vovinam Việt Nam, Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên đã phối hợp với 06 CLB xây dựng được 01 chương trình huấn luyện và nội dung thi lên đai phù hợp với đối tượng tập luyện (sinh viên).

- Số lượng các CLB và thành viên tăng rõ rệt sau thực nghiệm. Khung giờ tập của các CLB chủ yếu diễn ra trong khoảng thời gian từ 18h00 đến 21h00.

+ Các CLB đã phối hợp với Đoàn trường, Hội sinh viên, Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên, Liên đoàn võ thuật Tỉnh, Sở VH, TT&DL Tỉnh tổ chức và tham gia 15 chương trình biểu diễn, 03 hoạt động từ thiện xã hội; tổ chức 01 cuộc thi hội diễn và 01 giải thi đấu môn Vovinam thu hút 218 sinh viên đến từ các CLB tham gia; thành lập đội tuyển các trường để tham dự các giải đấu trong và ngoài đơn vị.

+ Xây dựng được hệ thống giải đấu Vovinam truyền thống do Hội sinh viên Trường ĐH Sư phạm Thái Nguyên, ĐH Y Dược tổ chức 2 năm một lần.

5/ Nhóm biện pháp về công tác xã hội hóa:

- Số tiền mà các nhà tài trợ đóng góp cho 06 CLB: 60.000.000đ (chủ yếu vận động từ các cá nhân, doanh nghiệp, tổ chức của địa phương).

- Các HLV, TGV đã đầu tư cơ sở vật chất và thuê thêm 01 phòng tập với đầy đủ trang thiết bị cần thiết; số lượng trang thiết bị do các cá nhân, doanh nghiệp và tổ chức tài trợ tăng thêm 40 bộ.

- Quá trình tổ chức các lớp tập huấn và giải đấu, hội diễn đều nhận được sự giúp đỡ về nhân lực (trọng tài, chuyên gia,..), cơ sở vật chất từ Bộ môn Vovinam tỉnh Thái Nguyên.

- Đơn vị chủ quản, phụ trách các CLB thường xuyên tạo điều kiện, cơ chế thuận lợi trong quá trình tuyên truyền vận động sinh viên tham gia tập luyện; về điều kiện tập luyện; hỗ trợ kinh phí tổ chức và tham gia thi đấu cho sinh viên.

- Lệ phí tham gia CLB của các đơn vị được duy trì từ 150.000đ đến 170.000đ, được đánh giá là phù hợp với điều kiện của sinh viên hiện nay. Bên cạnh đó các CLB xây dựng tiêu chí miễn giảm lệ phí cho thành viên tập luyện lâu năm, có nhiều thành tích và đóng góp cho sự phát triển phong trào Vovinam.

4. KẾT LUẬN

Hiện nay phong trào tập luyện môn Vovinam trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên rất phát triển. Tuy nhiên, tại 09 trường thuộc ĐHTN (trước thực nghiệm) số lượng CLB và thành viên tham gia chiếm tỉ lệ khá thấp; cơ sở vật chất và dụng cụ tập luyện còn thiếu so với số lượng thành viên tham gia; lệ phí tham gia CLB còn cao; Mức độ hiểu biết về môn Vovinam tại các trường trực thuộc ĐHTN chưa cao; nhu cầu được tham gia tập luyện môn Vovinam của sinh viên là rất lớn.

Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 05 nhóm biện pháp phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam cho sinh viên các trường thuộc Đại học Thái Nguyên, bao gồm: Nhóm biện pháp về truyền thông; Nhóm biện pháp về giảng viên, HLV; Nhóm biện pháp về cơ sở vật chất; Nhóm biện pháp về công tác tổ chức, thi đấu; Nhóm biện pháp về công tác xã hội hóa. Trên cơ sở kiểm chứng khoa học, các nhóm biện pháp mà đề tài lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 06 tháng áp dụng với mức tăng trưởng rõ rệt của các thông số đánh giá cụ thể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư 25/2015, *Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*

2 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2010), "CV Số 4267/BGDĐT-CTHSSV VV: Phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam trong nhà trường".

3 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư 25/2015, *Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*

4 Đại học Thái Nguyên - Đại học Sư phạm (2019), *Chương trình GDTC (Không chuyên TDTT).*

5 Hà Quang Tiến, Phạm Thị Lệ Hằng, "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 ĐHSP TPHCM,* (Tập 14, Số 10/2017), tr.141-152.

6 Trần Kim Tuyến, Lưu Văn Hùng, "Các biện pháp nâng cao hiệu quả dạy học môn Vovinam cho sinh viên trường Đại học FPT – Cơ sở Hà Nội", *Tạp chí khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao,* (Số 2/2018), tr.65-68.

7 Vũ Thị Phúc (2019), *Đề xuất biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn võ thuật cho sinh viên không chuyên Thể dục thể thao Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên.*

THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT CÁC GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO BÓNG CHUYỀN CHO NGƯỜI ĐỒNG BÀO DÂN TỘC H'RE TRÊN ĐỊA BÀN HUYỆN SƠN HÀ-TỈNH QUẢNG NGÃI

TS. Nguyễn Ngọc Long[1], ThS. Nguyễn Thị Thuận[2]

[1] Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

[2] Trường Đại học Quảng Nam

TÓM TẮT

Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, trên cơ sở tìm hiểu thực trạng và xác định những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng đến phong trào Bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn Huyện Sơn Hà-Tỉnh Quảng Ngãi. Từ đó làm căn cứ để lựa chọn và đề xuất các giải pháp phù hợp với điều kiện thực tế ở địa phương nhằm định hướng phong trào bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc H're ngày càng được phát triển.

Từ khóa: *Bóng chuyền, Người đồng bào dân tộc H're, Huyện Sơn Hà -Tỉnh Quảng Ngãi...*

ABSTRACT

By methods of routine research, based on finding out the current situation and identifying the basic causes affecting the volleyball movement for ethnic Hre people on the table, Son Ha District, Quang Ngai Province. Since then, as a basis for selecting and proposing solutions suitable to local real conditions in order to orient the volleyball movement for ethnic H're ethnic minority people to be increasingly developed.

Keywords: *Volleyball, H're ethnic minority, Son Ha District, Quang Ngai Province ..*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huyện Sơn Hà là một huyện Miền núi của tỉnh Quảng Ngãi. Người đồng bào dân tộc thiểu số chiếm hơn 70% dân số của huyện. Phong trào bóng chuyền ở đây tuy phát triển nhưng còn hạn chế. Đã có một số xã trong huyện thành lập đội bóng chuyền và thường xuyên tập luyện, tuy nhiên, qua khảo sát thực tế chúng tôi thấy rằng môn bóng chuyền của huyện vẫn chưa được sự quan tâm đầu tư đúng mức. Hầu hết các đội được thành lập là do sự yêu thích và đam mê của một bộ phận quần chúng nhân dân nên chỉ mới dừng lại ở mức tự phát. Tuy nhiên việc phát triển phong trào bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc H're còn gặp nhiều khó khăn, việc thiếu thốn cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ, số lượng và chất lượng đội ngũ cán bộ TDTT còn thiếu và chưa chuẩn về trình độ..., đã làm ảnh hưởng không nhỏ đến phong trào tập luyện môn bóng chuyền. Từ thực tế trên cần nghiên cứu tìm ra những nguyên nhân cơ bản. Trên cơ sở đó đề ra các giải pháp hữu hiệu nhằm phát triển phong trào bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc thiểu số.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp điều tra xã hội học; phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng phong trào tập luyện các môn thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng của đồng bào dân tộc H're trên địa bàn Huyện Sơn Hà - tỉnh Quảng Ngãi

3.1.1 Thực trạng về phong trào tập luyện các môn thể thao của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn Huyện Sơn Hà - tỉnh Quảng Ngãi

Huyện Sơn Hà là một huyện Miền núi của tỉnh Quảng Ngãi. Với dân số 75.000 người (thống kê năm 2018), trong đó người đồng bào dân tộc thiểu số chiếm hơn 70% dân số của huyện. Huyện Sơn Hà có 14 đơn vị hành chính cấp xã trực thuộc, gồm 13 Xã và 1 thị trấn. Để tìm hiểu thực trạng phong trào tập luyện các môn thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn Huyện Sơn Hà - tỉnh Quảng Ngãi. Chúng tôi tiến hành khảo sát đánh giá thông qua số lượng người tham gia tập luyện các môn thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng, số giải tổ chức. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng phong trào tập luyện các môn thể thao của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà

TT	Các môn thể thao	Số lượng người tập luyện		Số lần giải tổ chức (cấp cơ sở, cấp huyện)	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Điền kinh	85	3.34	3	13.7
2	Bóng đá	760	29.86	5	22.7
3	Bắn nỏ	60	2.35	1	4.55
4	Cầu lông	150	5.90	4	18.2
5	Bơi lội	250	9.82	1	4.55
6	Bóng chuyền	680	26.72	4	18.2
7	Võ thuật	175	6.87	2	9.1
8	Bóng bàn	45	1.77	0	0
9	Kéo co	265	10.42	1	4.55
10	Đẩy gậy	75	2.95	1	4.55
Tổng		**2545**	**100%**	**22**	**100%**

Qua kết quả điều tra ở bảng 1 cho thấy, phong trào tập luyện các môn thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà rất đa dạng và phong phú. Với 10 môn thể thao và có 2545 người tham gia tập luyện với 22 giải được tổ chức. Tuy nhiên qua thống kê cho thấy môn bóng chuyền có đông người tham gia tập luyện nhưng lại chủ yếu là người kinh, còn người đồng bào dân tộc H're ít người tham gia tập luyện. Bên cạnh đó các giải thi đấu tổ chức hàng năm nhiều nhưng hiệu quả các giải chưa cao. Vì vậy, đòi hỏi ngành TDTT

của huyện cần tìm ra những mặt còn tồn tại và hạn chế để từ đó đưa ra những giải pháp khả thi thúc đẩy phong trào TDTT của huyện nói chung và phong trào tập luyện bóng chuyền nói riêng cho người đồng bào dân tộc H're là vấn đề cần được quan tâm.

3.1.2 Thực trạng về nhu cầu tập luyện môn bóng chuyền người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi.

Để có cơ sở xác định nhu cầu tập luyện môn bóng chuyền của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 960 người tham gia tập luyện môn bóng chuyền ở các lứa tuổi khác nhau. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Nhu cầu tập luyện môn bóng chuyền của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn Huyện Sơn Hà- Tỉnh Quảng Ngãi. (n=960)

TT	Nhóm đối tượng	Nhu cầu tập luyện		
		Trên 3 lần/tuần	Từ 2 - 3 lần/tuần	1 lần/tuần
1	Học sinh (n=320)	45 *14.06%*	96 *30%*	179 *55.94%*
2	Cán bộ công nhân viên chức và Lực lượng vũ trang (n=110)	15 *13.65%*	37 *33.63%*	58 *52.72%*
3	Công nhân, nông dân (n=350)	40 *11.42%*	75 *21.43%*	235 *67.15%*
4	Thành phần khác (n=180)	27 *15%*	35 *19.45%*	118 *65.55%*

Qua kết quả điều tra ở bảng 2 cho thấy, nhu cầu tham gia tập luyện môn bóng chuyền của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn Huyện Sơn Hà- Tỉnh Quảng Ngãi chưa cao. Chủ yếu là học sinh, công nhân, nông dân. Qua phỏng vấn 320 học sinh thì có 45 người thường xuyên tham gia tập luyện từ 3 lần/tuần trở lên với tỷ lệ 14.06%, phỏng vấn 350 người công nhân, nông dân thì có 40 người tham gia tập luyện thường xuyên với tỷ lệ 11.42%, thành phần khác phỏng vấn 180 người thì có 62 người tập từ 2-3 lần trở lên chiếm tỉ lệ 34,45%. Còn tập luyện 1 buổi/tuần chiếm tỉ lệ cao từ *52.72% đến 67.15%.* Nguyên nhân là do người đồng bào chưa nhận thức đầy đủ về lợi ích tập luyện môn bóng chuyền nhằm nâng cao sức khỏe cũng như thi đấu, bên cạnh đó cơ sở vật chất và sân bãi còn thiếu, kém chất lượng chưa gây được hứng thú cho người tập.

3.1.3 Thực trạng đội ngũ cán bộ TDTT thuộc trung tâm VHTT huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi.

Đội ngũ cán bộ TDTT là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển phong trào TDTT nói chung và bóng chuyền nói riêng trên địa bàn huyện. Vì vậy chúng tôi tiến hành tìm hiểu thực trạng đội ngũ cán bộ TDTT của trung tâm VHTT huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi. Kết quả điều tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả điều tra đội ngũ cán bộ TDTT thuộc trung tâm VHTT huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi

TT	Thành phần	Số lượng	Trình độ
1	Giám đốc	1	Đại học
2	Phó giám đốc	1	Đại học
3	Nhân viên	10	Đại học và cao đẳng
4	Cộng tác viên	16	Đại học và cao đẳng

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy đội ngũ cán bộ TDTT của huyện với 28 người, trong đó có 10 cán bộ là trong biên chế, 02 hợp đồng và 16 cộng tác viên là những giáo viên dạy môn thể dục trên địa bàn huyện. Với số lượng như vậy cũng phần nào đáp ứng được phong trào TDTT nói chung và bóng chuyền nói riêng của huyện, tuy nhiên những cán bộ này không chuyên về bóng chuyền nên cũng ảnh hưởng phần nào đến phong trào tập luyện bóng chuyền trên địa bàn huyện.

3.1.4 Thực trạng về cơ sở vật chất tập luyện môn bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi

Cơ sở vật chất là yếu tố quan trọng đảm bảo cho tập luyện. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu tìm hiểu thực trạng về cơ sở vật chất tập luyện môn bóng chuyền ở các xã, thị trấn cho người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả điều tra sân bãi tập luyện môn bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi

TT	Tên các đơn vị, khối	Số lượng sân tập BC	Chất lượng	
			Đạt	Không đạt
1	Thị Trấn Di Lăng	3	2	1
2	Xã Sơn Thượng	2	1	1
3	Xã Sơn Bao	3	0	3
4	Xã Sơn Trung	2	0	2
5	Xã Sơn Hải	3	1	2
6	Xã Sơn Thủy	2	1	1
7	Xã Sơn Kỳ	3	1	2
8	Xã Sơn Ba	2	1	1
9	Xã Sơn Cao	1	0	1
10	Xã Sơn Linh	1	0	1
11	Xã Sơn Giang	2	1	1
12	Xã Sơn Hạ	3	1	2
13	Xã Sơn Thành	3	1	2
14	Xã Sơn Nham	2	0	2
Tổng cộng		**32**	**10**	**22**

Qua kết quả điều tra ở bảng 4 có thể nhận thấy rằng, sân bãi phục vụ cho tập luyện môn bóng chuyền tương đối đầy đủ, tuy nhiên chất lượng chưa đảm bảo nên cũng ảnh hưởng không nhỏ đến nhu cầu tập luyện của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi.

3.1.5 Những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng đến phong trào tập luyện môn bóng chuyền của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn Huyện Sơn Hà- Tỉnh Quảng Ngãi.

Nhằm xác định các nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng đến phong trào tập luyện môn bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc Hre trên địa bàn huyện Sơn Hà – tỉnh Quảng Ngãi, chúng tôi xây dựng phiếu hỏi và tiến hành phỏng vấn với 25 cán bộ quản lý, các nhà chuyên môn, HLV, HDV, cộng tác viên để tìm ra những nguyên nhân cơ bản nhất ảnh hưởng đến phong trào tập luyện môn bóng chuyền của người đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà, Tỉnh Quảng Ngãi. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn những nguyên nhân ảnh hưởng đến phong trào tập luyện môn bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc Hre trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi (n=25)

TT	Nguyên nhân	Mức độ ảnh hưởng					
		Nhiều		Trung bình		Ít	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Thiếu sự quan tâm chỉ đạo, lãnh đạo của các cấp	20	*80%*	3	*12%*	2	*8%*
2	Điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí hoạt động còn hạn chế	21	*84%*	2	*8%*	2	*8%*
3	Công tác tuyên truyền và hình thức tổ chức chưa tốt	21	*84%*	1	*4%*	3	*12%*
4	Đội ngũ cán bộ hướng dẫn viên còn thiếu và yếu về chuyên môn	23	*92%*	1	*4%*	1	*4%*
5	Hứng thú người tập.	14	*56%*	6	*24%*	5	*20%*
6	Thiếu sự quan tâm chặt chẽ giữa các cơ sở trên địa bàn huyện	22	*88%*	2	*8%*	1	*4%*
7	Điều kiện thời gian tập luyện và an toàn tập luyện	3	*12%*	18	*72%*	16	*52%*
8	Do nhận thức, thái độ của của người dân với phong trào tập luyện TDTT	21	*84%*	3	*12%*	1	*4%*
9	Những nguyên nhân khác.	8	*32%*	8	*32%*	9	*36%*

Qua kết quả phỏng vấn của bảng 5 cho thấy, các nguyên nhân chính ảnh hưởng nhiều đến phong trào tập luyện bóng chuyền của đồng bào dân tộc Hre trên địa bàn huyện Sơn Hà được các nhà chuyên môn, CBQL, hướng dẫn viên... đánh giá mức độ ảnh hưởng chiếm tỉ lệ từ (80%) trở lên, gồm các nguyên nhân sau:

(1) Thiếu sự quan tâm chỉ đạo, lãnh đạo của các cấp

(2) Điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí hoạt động còn hạn chế

(3) Công tác tuyên truyền và hình thức tổ chức chưa tốt

(4) Đội ngũ cán bộ hướng dẫn viên còn thiếu và yếu về chuyên môn

(5) Thiếu sự quan tâm chặt chẽ giữa các cơ sở trên địa bàn huyện.

(6) Do nhận thức, thái độ của của người dân với phong trào tập luyện TDTT.

3.2 Đề xuất các giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện môn bóng chuyền cho đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi

3.2.1 Cơ sở lí luận và thực tiễn để lựa chọn các giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn bóng chuyền cho đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi.

Để lựa chọn giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện môn bóng chuyền cho đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan để xác định các nguyên tắc khi lựa chọn giải pháp. Trên cơ sở đó chúng tôi xác định 4 nguyên tắc đó là:

- *Nguyên tắc tính thực tiễn:* Các giải pháp đưa ra phải sát với đối tượng nghiên cứu và phù hợp với điều kiện của địa phương.

- *Nguyên tắc tính đồng bộ:* Các giải pháp đưa ra phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề thực tiễn.

- *Nguyên tắc tính khả thi:* Các giải pháp đưa ra phải thực thi căn cứ vào điều kiện môi trường và đặc điểm tâm lý lứa tuổi để xây dựng những giải pháp phù hợp.

- *Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học:* Các giải pháp phải mang tính khoa học để giải quyết vấn đề một cách có quy luật, hợp tình hợp lý và mang lại hiệu quả nhất.

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, căn cứ vào các nguyên tắc, chúng tôi đã đưa ra được 09 giải pháp phát triển phong trào bóng chuyền cho đồng bào dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi. Để lựa chọn các giải pháp có tính khả thi và đảm bảo cơ sở khoa học, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, cán bộ quản lý, HLV, HDV, Cộng tác viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn các giải pháp phát triển phong trào bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc Hre trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi (n=25)

STT	Nội dung các giải pháp	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Tăng cường sự quan tâm, lãnh đạo, chỉ đạo của các cấp chính quyền, các ban ngành trong Huyện.	22	88%	03	12%
2	Đầu tư xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện, kinh phí phục vụ cho phong trào tập luyện môn bóng chuyền của người đồng báo dân tộc H're trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi	23	92%	02	8%
3	Đẩy mạnh công tác tuyên truyền nâng cao nhận thức của người đồng bào dân tộc Hre trên địa bàn huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi về lợi ích và sự quan trọng của tập luyện môn bóng chuyền	20	80%	05	20%
4	Bổ sung, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ làm công tác chuyên môn về bóng chuyền	23	92%	02	8%

5	Phối hợp với các ban ngành có liên quan trọng việc phát triển phong trào bóng chuyền trên địa bàn huyện.	10	40%	15	60%
6	Mở thêm các lớp tập huấn để trang bị kiến thức, luật thi đấu … cho đông đảo những người tham gia tập luyện.	11	44%	14	56%
7	Có hình thức động viên khen thưởng kịp thời các đơn vị, cá nhân đạt thành tích	5	20%	20	80%
8	Kêu gọi, xã hội hóa các chủ doanh nghiệp, các tổ chức xã hội tài trợ, hỗ trợ để tổ chức tập luyện và thi đấu	24	96%	01	4%
9	Tăng cường tổ chức các trận đấu, giải đấu giao lưu giữa các Xã, thôn xóm trong và ngoài Thị trấn	25	100%	0	0%

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 6 cho thấy: Các chuyên gia, cán bộ quản lý, HLV, HDV, Cộng tác viên đã lựa chọn được 6 giải pháp chiếm tỉ lệ đồng ý cao từ 80% trở lên để phát triển phong trào bóng chuyền cho đồng bào dân tộc H’re trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi gồm các giải pháp sau:

Giải pháp 1: Tăng cường sự quan tâm, lãnh đạo, chỉ đạo của các cấp chính quyền, các ban ngành trong Huyện.

Giải pháp 2: Đầu tư xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện, kinh phí phục vụ cho phong trào tập luyện môn bóng chuyền của người đồng báo dân tộc H’re trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi.

Giải pháp 3: Tăng cường tổ chức các trận đấu, giải đấu giao lưu giữa các Xã, thôn xóm trong và ngoài Thị trấn.

Giải pháp 4: Đẩy mạnh công tác tuyên truyền nâng cao nhận thức của người đồng bào dân tộc Hre trên địa bàn huyện Sơn Hà tỉnh Quảng Ngãi về lợi ích và sự quan trọng của tập luyện môn bóng chuyền.

Giải pháp 5: Kêu gọi, xã hội hóa các chủ doanh nghiệp, các tổ chức xã hội tài trợ, hỗ trợ để tổ chức tập luyện và thi đấu.

Giải pháp 6: Bổ sung, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ làm công tác chuyên môn về bóng chuyền.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài, cho phép rút ra các kết luận sau:

- Qua kết quả đánh giá thực trạng về phong trào tập luyện môn bóng chuyền cho đồng bào dân tộc H’re trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi. Chúng tôi đã đưa ra được 6 nguyên nhân cơ bản nhất ảnh hưởng đến phong trào tập luyện môn bóng chuyền cho đồng bào người dân tộc H’re trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi.

- Kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn và đề xuất được 6 giải pháp nhằm phát triển phong trào bóng chuyền cho người đồng bào dân tộc H’re trên địa bàn huyện Sơn Hà, tỉnh Quảng Ngãi. Những giải pháp này đã được chúng tôi phân tích cụ thể trong đề tài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban bí thư trung ương Đảng, chỉ thị số 17CT/TW ngày 23/10/2002 về phát triển TDTT đến năm 2020.
2. Báo cáo tổng kết 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08- NQ/TW, ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020 trên địa bàn huyện Sơn Hà.
3. Chính phủ, Nghị quyết số 05/2005 NQ-CP ngày 18/04/2005 về đẩy mạnh các hoạt động văn hóa giáo dục và y tế và TDTT.
4. Nghị quyết số 08-NQ/TW, ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.
5. Phạm Đình Bẩm, Đặng Đình Minh (1998) – "*Giáo trình quản lí TDTT"* – Trường đại học TDTT I – nhà xuất bản TDTT Hà Nội.

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN TRẦN ĐẠI NGHĨA, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Lê Hoàng Sơn Châu, ThS. Trần Hồng Phước

Trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa Tp.HCM

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường trung học phổ thông chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh trên cơ sở: Thực trạng cơ sở vật chất; Thực trạng đội ngũ giáo viên. Trên cơ sở đó lựa chọn được 03 tiêu chí đánh giá chất lượng công tác GDTC và tiến hành đánh giá thực trạng chất lượng công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh.

Từ khóa: *Thực trạng, giáo dục thể chất, trung học phổ thông*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường trung học phổ thông Chuyên Trần Đại Nghĩa là trường trung học phổ thông (THPT) công lập chuyên ở TP. Hồ Chí Minh (dành cho học sinh từ lớp 6 đến lớp 12 có năng khiếu), hoạt động theo hình thức bán trú. Hiện nay là một trong hai ngôi trường chuyên lớn thuộc hạng nhất nhì TP. Hồ Chí Minh.

Cơ sở vật chất: Trường có 02 cơ sở với 98 phòng học cho cả bậc THCS và bậc THPT, trong đó có 12 phòng học bộ môn phục vụ nhu cầu thí nghiệm nghiên cứu của các em học sinh. Khu bán trú rộng 3000m2 cho các em học sinh học bán trú tại trường.

Hoạt động học tập: Trường có hệ chuyên cho THCS và THPT. THCS được dự tuyển theo hình 3 môn Văn, Toán, Anh. Đến đầu năm 2013 - 2014 nhà trường tổ chức thêm lớp chuyên Sinh cho học sinh khối THPT. Mô hình học tập của trường là khối chuyên Anh theo giáo trình của Solutions của Oxford University. Hàng năm số lượng học sinh được trao thưởng học bổng từ các tổ chức giáo dục đều đứng đầu thành phố. Đặc biệt, trường có hàng loạt các CLB nhằm giúp các em học sinh phát triển các kỹ năng cũng như thế mạnh của mình trong môi trường thực tế.

Với khẩu hiệu: Học để biết – Học để làm – Học để tự khẳng định mình – Học để chung sống.

Trong quá trình phát triển, Nhà trường luôn đặt chất lượng giáo dục lên hàng đầu và đã đào tạo được rất nhiều học sinh đạt giải cao trong các kỳ thi học sinh giỏi quốc gia và quốc tế. Tuy nhiên, vì mục tiêu chính của trường Chuyên Trần Đại Nghĩa là tuyển chọn và đào tạo học sinh năng khiếu các môn văn hóa, ngoại ngữ trên toàn TP. Hồ Chí Minh nên công tác GDTC đôi khi còn chưa thực sự được coi trọng và chưa phát triển xứng đáng với tiềm năng của nhà trường.

Vì vậy cùng với giáo dục trí tuệ, giáo dục thẩm mỹ, giáo dục đạo đức thì Giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận không thể thiếu trong việc tạo ra một con người phát triển toàn diện. Đây là hình thức giáo dục nhằm chuẩn bị thể lực và nâng cao sức khoẻ cho học sinh, những người lao động trí óc trong tương lai.

Trong các bậc học phổ thông ở Việt Nam, tiểu học là bậc học nền tảng rất quan trọng. Là bậc học đặt nền móng cho quá trình phát triển toàn diện của mỗi con người. Công tác GDTC cho học sinh tiểu học được thực hiện không chỉ với vai trò là một mặt của giáo dục toàn diện (*trang bị cho HS một số kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cần thiết nhằm rèn luyện tư thế cơ bản đúng, làm giàu vốn kỹ năng vận động, giúp các em làm quen với một số nề nếp, nội dung học tập, rèn luyện cho HS nếp sống lành mạnh, vui tươi, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật và một số phẩm chất đạo đức khác. Bước đầu vận dụng những kỹ năng đã học vào trong hoạt động ở trường và ở gia đình*), mà còn có mục đích trực tiếp tác động tới quá trình phát triển thể chất cho các em.

Đánh giá thực trạng công tác GDTC của Nhà trường là căn cứ để giáo viên có thể tác động các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành: ***Nghiên cứu thực trạng công tác GDTC cho học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh.***

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp tham khảo 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 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho học sinh trường trung học phổ thông chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh

Thực trạng cơ sở vật chất của Nhà trường có ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng công tác GDTC. Tuy nhiên, trong điều kiện kinh tế hiện tại của Việt Nam, việc đầu tư cơ sở vật chất toàn diện cho trường học các cấp còn nhiều khó khăn, do đó, việc tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có, có biện pháp bảo quản và sử dụng số lượng cơ sở vật chất sẵn có của từng trường có vai trò vô cùng quan trọng.

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho học sinh THPT trường Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành khảo sát và phỏng vấn trực tiếp các giáo hiện hiện đang làm công tác GDTC về số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân tập, dụng cụ tập luyện Thể dục thể thao của Nhà trường.

Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho học sinh THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Năm học 2018-2019			
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém
Sân tập cầu lông ngoài trời	04	-	03	-
Sân tập cầu lông trong nhà	01	01	-	-
Sân bóng đá + điền kinh: 01	01	-	01	-

Sân đá cầu	02	-	02	-
Sân bóng ném	01	-	01	-
Nhà tập đa năng	01	-	01	-
Thảm thể dục	01	-	01	-

Qua bảng 1 cho thấy: Mặc dù được ban giám hiệu nhà trường quan tâm đầu tư nhưng thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động GDTC của Nhà trường còn có nhiều hạn chế.

- Về số lượng sân tập: Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tất cả các trường đều phải có sân tập đảm bảo từ $3.5m^2 – 4m^2$/1 học sinh, con số này ở trường chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh là chưa đảm bảo. Thực tế, nhà trường chỉ có 01 sân điền kinh (được sử dụng luôn phần trong sân điền kinh làm sân bóng đá); 01 nhà tập đa năng; 04 sân cầu lông cả trong nhà và ngoài trời; 02 sân đá cầu; 01 thảm thể dục. Con số này so với toàn bộ học sinh nhà trường và phục vụ cả hoạt động TDTT nội khóa và ngoại khóa thì còn ít. Đồng thời, chất lượng các sân chủ yếu ở mức trung bình, chỉ có 01 sân cầu lông trong nhà được các giáo viên hiện đang làm công tác GDTC của Nhà trường Đánh giá ở mức độ tốt.

- Các loại sân bóng như bóng đá, đá cầu, Cầu lông... còn quá ít và chiếm tỉ lệ thấp so với học sinh toàn trường, trong khi đó nhu cầu học sinh tham gia tập thể dục, ngoại khoá ngày càng tăng.

Tóm lại chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện GDTC cho học sinh trường chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy và học và tập luyện GDTC của Nhà trường.

2.2 Thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác GDTC cho học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh

Thống kê thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác giáo dục thể chất tại trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa TP. Hồ Chí Minh cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác giáo dục thể chất tại trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh

TT	Nội dung		Năm học		
			2017-2018	2018-2019	2019-2020
1	Số lượng giáo viên		12	14	14
2	Giới tính	Nam	9	10	10
		Nữ	3	4	4
3	Tổng số học sinh		2989	2991	3222
4	Tỷ lệ học sinh/giáo viên		249	214	231
5	Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	2	3	3
		Trên 5 năm	10	10	10
6	Trình độ chuyên môn	Sau đại học	3	4	6
		Đại học	9	10	8
		Dưới đại học	0	0	0

7	Trình độ tin học	A	14	14	13
		B	0	0	1
		C	0	0	1
8	Trình độ ngoại ngữ	A	4	4	4
		B	8	10	10
		C	0	0	0

Qua bảng 2. cho thấy:

- Trong khi số lượng học sinh nhà trường có xu hướng tăng dần theo hàng năm thì số lượng giáo viên tăng ít. Tuy nhiên, con số này tăng cao hơn ở năm học 2019-2020 là 3222 học sinh.

- Về trình độ giáo viên: Trường không có giáo viên ở trình độ Cao đẳng. Có 06 giáo viên đạt trình độ Thạc sỹ và trong năm học 2019-2020 có 02 giáo viên tham gia chương trình học tập nâng cao trình độ (thạc sỹ giáo dục học TDTT), dự kiến hoàn thành chương trình vào năm 2022. Điền này nói lên trình độ của giáo viên là một thế mạnh của nhà trường để có thể áp dụng vào giảng dạy và nghiên cứu khoa học môn học GDTC trong Nhà trường.

- Về thâm niên công tác: Độ tuổi trung bình của các giáo viên là 30 -45 tuổi, Đây là một ưu thế mạnh của trường vì giáo viên có thời gian công tác lâu năm lên kinh nghiệm giảng dạy phong phú, và lực lượng trẻ có thể tiếp cận khoa học kỹ thuật, do vậy trình độ chuyên môn của giáo viên trong GDTC dần dần được nâng lên theo yêu cầu mới của Bộ Giáo Dục và Đào tạo. Tất cả các giáo viên có ý thức vươn lên trong việc học tập, bồi dưỡng nâng cao trình độ, trong giảng dạy và trong nghiên cứu khoa học. Đây là lực lượng quan trọng quyết định tới sự phát triển của công tác giáo dục thể chất của nhà trường và được chúng tôi trình bày ở bảng 2.

2.3 Lựa chọn tiêu chí đánh giá chất lượng công tác GDTC cho học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh

Để lựa chọn tiêu chí đánh giá chất lượng công tác GDTC cho học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành phân tích và tổng hợp các tài liệu quy định về phân phối chương trình GDTC cho học sinh THPT của Bộ Giáo dục và Đào tạo; Tham khảo các tài liệu liên quan tới đánh giá chất lượng GDTC cho học sinh các trường phổ thông. Kết quả thu được 04 nội dung:

- Đánh giá qua điểm học tập môn học GDTC

- Đánh giá qua các chỉ số hình thái của học sinh

- Đánh giá qua số lượng học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa

- Đánh giá thể chất theo QĐ 53/2008 của Bộ GDĐT

Để lựa chọn được những tiêu chuẩn phù hợp nhất đánh giá chất lượng GDTC cho học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh và thông qua các nguồn tư liệu khác nhau, kết hợp với kết quả phỏng vấn thông qua hình thức phiếu hỏi cán bộ có trách nhiệm trong và ngoài nhà trường giảng dạy trong GDTC ở các trường trường THPT để lựa chọn được các kết quả mang tính khách quan và khoa học, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lí và giáo viên thể dục bằng phiếu hỏi. Số lượng phiếu phát ra là 30 phiếu và số phiếu thu về là 28 phiếu.

Cách trả lời cụ thể:

Số 1: Rất quan trọng

Số 2: Quan trọng

Số 3: Không quan trọng

Trên cơ sở kết quả phỏng vấn, sơ bộ đề tài lựa chọn những tiêu chí được từ 80% ý kiến tán thành ở đánh giá quan trọng và rất quan trọng để đánh giá chất lượng công tác GDTC cho học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Lựa chọn tiêu chí đánh giá chất lượng công tác GDTC cho học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh (n=30)

TT	Tiêu chí	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Đánh giá qua điểm thi cuối học phần môn học GDTC	26	92.85	2	7.15	0	0
2	Đánh giá qua các chỉ số hình thái của học sinh	19	67.86	4	14.28	5	17.86
3	Đánh giá qua số lượng học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa	24	85.71	3	10.71	1	3.58
4	Đánh giá theo QĐ 53/2008 của Bộ GDĐT	27	96.42	1	3.58	0	0.00

Từ bảng 3 cho thấy: đề tài lựa chọn được 03 tiêu chí đánh giá chất lượng công tác GDTC cho học sinh THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Thành phố Hồ Chí Minh. Cụ thể gồm:

- Đánh giá qua điểm thi cuối học phần môn học GDTC số phiếu tán thành chiếm 92.85%.

- Đánh giá qua số lượng học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa số phiếu tán thành chiếm 85.71%.

- Đánh giá thông qua tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo Dục và Đào tạo phiếu tán thành chiếm 85.71%, còn chỉ tiêu đánh giá các chỉ số hình thái của học sinh có tỉ lệ tán thành là 67.86% nên không hợp lệ. Qua phỏng vấn lựa chọn được 03 tiêu chí đánh giá chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu.

2.4 Thực trạng kết quả giáo dục thể chất của học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh

Thống kê thực trạng kết quả GDTC của học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh năm học 2017-2020 . Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng kết quả GDTC của học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh

TT	Năm học	Kết quả học tập		
		Tốt - Khá	**Trung bình**	**Không đạt**
1	**Năm 2017 - 2018 (n=2989)**	**79.2%**	**18.5%**	**2.3%**
2	**Năm 2018 - 2019 (n=2991)**	**85.5%**	**39.9%**	**1.6%**
3	**Năm 2019 - 2020 (n=3222)**	**86.3%**	**12.8%**	**0.9%**
		Kết quả rèn luyện thân thể		
4	**Năm 2017 - 2018 (n=2989)**	35.5%	59.2%	5.3%
5	**Năm 2018 - 2019 (n=2991)**	37.9%	57.5%	4.6%
6	**Năm 2019 - 2020 (n=3222)**	39.5%	59.5%	4.2%
		Tỷ lệ HS tập luyện TDTT ngoại khóa		
		Có tham gia	Không tham gia	
7	**Năm 2017 - 2018 (n=2989)**	31.5	68.5	
8	**Năm 2018 - 2019 (n=2991)**	33.8	66.2	
9	**Năm 2019 - 2020 (n=3222)**	35.7	64.3	

Qua bảng 4. cho thấy:

- Thực trạng kết quả học tập của của học sinh THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh chủ yếu ở mức độ Tốt - Khá, tỷ lệ Khá, Tốt khá cao.

- Thực trạng kết quả rèn luyện theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học sinh cũng tương tự như kết quả học tập môn GDTC và phổ biến ở mức trung bình. Tỷ lệ học sinh tốt đạt mức thấp, tỷ lệ học sinh chưa đạt tiêu chuẩn còn ở mức cao 19-23%.

- Về tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa: Tỷ lệ học sinh tập luyện ngoại khóa đạt chưa cao. Có lẽ vì vậy mà kết quả học tập môn GDTC và kết quả kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cũng thấp hơn.

3. KẾT LUẬN

1. Thực trạng đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ GDTC cho học sinh trường chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh còn thiếu cả về số lượng và chất lượng.

2. Khi đánh giá chất lượng GDTC cho học sinh TDPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh cần chú ý đánh giá số lượng học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa và đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

3. Thực trạng kết quả GDTC của học sinh trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh phổ biến ở mức độ trung bình và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể còn ít; Tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa thấp.

4. Trên cơ sở vận dụng và phát huy những ưu điểm của các tiêu chí đã ứng dụng, đề tài cần được tiếp tục nghiên cứu và kiểm định với các biện pháp để nâng cao hơn nữa chất lượng GDTC cho học sinh trường chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh.

5. Nâng cao nhận thức về vị trí vai trò của công tác GDTC trong nhà trường, đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí ở mức có thể để phục vụ công tác GDTC, cải tiến phương pháp giảng dạy môn học thể dục nội khoá, tổ chức xúc tiến hoạt động ngoại khoá, xây dựng các câu lạc bộ TDTT và tổ chức tham gia các giải thể thao trong và ngoài trường ngày càng phát triển có chất lượng tốt hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Như An (1999), *Phương pháp dạy học và giáo dục,* Nxb đại học quốc gia, Hà Nội.
2. 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.
3. Bộ Giáo Dục và Đào tạo và Đào tạo (1994), Văn bản chỉ đạo công tác giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp.
4. Lê Khánh Bằng (2002), Nâng cao chất lượng và hiệu quả dạy - học ở Đại học cho phù hợp với những yêu cầu mới của đất nước và thời đại tài tiêu dùng để nghiên cứu chuyên đề - Giáo dục học Đại học", Hà Nội 2000; tr 116.
5. 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.
6. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.
7. Đặng Bá Lãm (1995), *Các phương pháp kiểm tra đánh giá trong giảng dạy đại học,* Nxb đại học quốc gia, Hà Nội.
8. Novicop A.D - Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lẫm, Nxb TDTT, Hà Nội.
9. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ LỨA TUỔI 15 – 16 SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

ThS. Trần Xuân Quang[1], ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn[2],
ThS. Đào Vũ Nguyên[2]

[1] Trường Đại học Văn Hiến
[2] Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Đối với con người, sức khỏe và trí tuệ là hai điều đáng quý nhất. Chỉ có sức khỏe tốt thì mới giúp ích cho quá trình rèn luyện trí tuệ phát triển tốt. Vì vậy, hình thành thói quen tập thể dục thể thao thường xuyên sẽ giúp bạn có sức khỏe tốt để học tập tốt, hiệu quả hơn. Xã hội phát triển nhanh chóng, đời sống con người cũng phát triển và được nâng cao hơn. Đặc biệt ý thức rèn luyện sức khỏe càng được nhận thức quan trọng khi cả Thế giới đã và đang sống cùng đại dịch Covid 19. Để góp phần phát huy phong trào tập luyện thể dục thể thao, nâng cao thể chất...theo hướng khoa học và bài bản, chúng tôi xin mạnh dạn đi sâu vào "Nghiên cứu đánh giá thể lực cho Nam học viên Bóng rổ lứa tuổi 15-16 sau 06 tháng tập luyện"

Từ khóa: *đánh giá, thể lực, nam học viên, bóng rổ, ĐHCT.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội hiện đại, nhu cầu giải trí càng cao thì việc chú ý rèn luyện thân thể càng ít được chú trọng, nhất là trẻ em. Điều này sẽ gây nhiều bất lợi cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ. Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể hàng ngày hay còn gọi đơn giản là tập thể dục – thể thao là một chế độ rèn luyện lành mạnh cho cả trí não và thân thể. Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực của người học một mặt là điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với lứa tuổi và trình độ đào tạo, mặt khác để tạo niềm vui và sự hứng khởi của học sinh để học tập tốt và sẵn sàng phục vụ cho sự nghiệp, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cũng như hội nhập quốc tế.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thể lực của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 trong giờ ngoại khóa năm học 2020

2.1.1 Thực trạng thể lực của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 trong giờ ngoại khóa năm học 2020

Về thực trạng thể lực của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 trong giờ ngoại khóa năm học 2020, đề tài sử dụng:

- 02/06 chỉ tiêu đánh giá thể lực học sinh của Bộ GD & ĐT ban hành kèm theo Quyết định 53/2008 /QĐ/BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT về tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên gồm: nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), chạy 30m XPC (s)

- 03 tiêu chí đánh giá thể lực trong Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực Vận động viên, Chủ biên GS.TS. Lê Quý Phượng, Nhà Xuất bản Thể dục thể thao: nằm sấp chống đẩy (lần), 30 giây bật nhảy bền (lần), Test thăng bằng ở tư thế đứng 1 chân kiễng (giây).

Đề tài tiến hành kiểm tra sư phạm nam học viên bóng rổ lứa tuổi 15-16. Kết quả thực trạng thể lực được trình bày cụ thể ở bản 2.1

Bảng 2.1: Kết quả kiểm tra lần 1, thực trạng thể lực của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 (tháng 5/2020)

TT	TEST KIỂM TRA	NAM HỌC VIÊN BÓNG RỔ 15 – 16 TUỔI					
		$\overline{X}$	Σ	C_v(%)	ε	x_{min}	x_{max}
1	Chạy 30m XPC (s)	5”12	0”37	9.16	0.01	6”02	4”54
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.6	0.68	7.63	0.01	14	24
3	Nằm sấp chống đẩy (lần)	19.8	1.46	9.27	0.01	8	48
4	30 giây bật nhảy bền (lần)	23.6	0.48	8.56	0.01	18	32
5	Test thăng bằng ở tư thế đứng 1 chân kiễng (giây)	27”62	0”92	9.04	0.01	16”73	41”66

Qua bảng 2.1, ta thấy:

+ Chạy 30m XPC (s): Giá trị kiểm tra trung bình của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT là: 5”12 ± 0”37, với hệ số biến sai C_v = 9.16 < 10%, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích chạy 30m XPC (s) của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lớn nhất là 6”02, thấp nhất là 4”54, với số sai tương đối là 0.01.

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Giá trị kiểm tra trung bình của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT là: 17.7 ± 0.68, với hệ số biến sai C_v = 7.63 < 10%, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích Nằm ngửa gập bụng của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lớn nhất là 24 lần, thấp nhất là 14 lần, với số sai tương đối là 0.01.

+ Nằm sấp chống đẩy (lần) Giá trị kiểm tra trung bình của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT là 19.8 ± 1.46, với hệ số biến sai C_v = 9.27 < 10%, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích Nằm sấp chống đẩy của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lớn nhất là 48 lần, thấp nhất là 8 lần, với số sai tương đối là 0.01.

+ 30 giây bật nhảy bền (lần) Giá trị kiểm tra trung bình của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT là: 23.66 ± 0.48, với hệ số biến sai C_v = 8.56 < 10%, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích 30 bật nhảy bền của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT tốt nhất là 32 lần, thấp nhất là 18 lần, với số sai tương đối là 0.01

+ Test thăng bằng ở tư thế đứng 1 chân kiễng (giây): Giá trị kiểm tra trung bình của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT là: 27”6 ± 0”92, với hệ số biến sai C_v = 9.04 < 10%, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích Thăng bằng ở tư thế 1 chân kiểng của nam học viên bóng rổ tốt nhất là 41”66, thấp nhất là 16”73, với số sai tương đối là 0.01.

2.2 Đánh giá thể lực cho Nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16

2.2.1 So sánh thể lực của Nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 sau 06 tháng tập luyện

Đề tài tiến hành kiểm tra lần 2 thể lực của nam học viên bóng rổ lứa tuổi 15-16 (tháng 11/2020)

- Kết quả được trình bày ở bảng 2.2

Bảng 2.2: Thực trạng thể lực chung của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 ở lần kiểm tra 2 (tháng 11/2020)

		Tháng 5/2020	**Tháng 11/2020**	**Tiêu chuẩn**
1	Chạy 30m XPC (s)	5”12 ± 0”37	5”07± 0”32	Tốt: < 5”00 Đạt: ≤ 6”20
2	Gập bụng(lần/30 giây)	17.6 ± 0.68	19.3±0.71	Tốt: > 19 Đạt: ≥ 13
3	Nằm sấp chống đẩy (lần)	19.8±1.46	21.4±1.22	Tốt: > 47 Khá: [35;47) TB: [19;35)
4	30 giây bật nhảy bền (lần)	21.6±0.48	22.8±0.45	
5	Test thăng bằng ở tư thế đứng 1 chân kiễng (giây)	27”62 ± 0”92	27”81 ± 0”96	Tốt: >40” Khá: [25”;40”) TB: [10”;25”)

Qua bảng 2.2 ta nhận thấy:

- Thành tích chạy 30m XPC: Cho thấy kết quả trung bình kiểm tra lần 2 nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 là 5”07 so với lần kiểm tra 1 là 5”12. Đối chiếu với bảng tiêu chuẩn theo Quyết định 53/2008 /QĐ/BGDĐT thì cả 2 lần kiểm tra, kết quả trung bình của test chạy 30m XPC của nam học viên CLB bóng rổ lứa tuổi 15-16 đều nằm ở mức tiệm cận với Tốt, lần kiểm tra 2 có tiến bộ hơn lần kiểm tra 1 ở số liệu trung bình

- Thành tích Gập bụng (lần/30 giây): Kết quả trung bình kiểm tra lần 2, nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 là 19.3 (lần) tốt hơn so với lần kiểm tra 1 là 17.6 (lần). Đối chiếu với Bảng tiêu chuẩn theo Quyết định 53/2008/QĐ/BGDĐT thì cả 2 lần kiểm tra, kết quả Trung bình của test nằm ngửa gập bụng của nam học viên CLB bóng rổ lứa tuổi 15-16 từ mức Đạt đến Tốt: lần 1 là Đạt (17.6 > 13), lần 2 là Tốt (19.3>19).

- Thành tích Nằm sấp chống đẩy (lần) Kết quả trung bình lần kiểm tra 2 của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 tốt hơn kiểm tra lần 1: 21.4 (lần) so với 19.8 (lần). Đối chiếu với Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực VĐV (2009) (lứa tuổi 17-19, chưa cập nhật lứa tuổi 15-16) thì nằm ở mức Trung bình [19;35) so với 19.8 và 21.4 ở 2 lần kiểm tra, thành tích này tương đối khá tốt vì đang so sánh với nhóm tuổi lớn hơn (từ 2-4 tuổi).

- Thành tích 30 giây bật nhảy bền (lần)**:** Kết quả trung bình kiểm tra lần 2 nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 là 22.8 (lần) so với lần kiểm tra

1 là 21.6 (lần). Hiện tại, trong Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV (2009) chưa cập nhật được tiêu chí đánh giá ở test này, chỉ đánh giá càng nhiều thì càng tốt, lần kiểm tra 2 có sự tăng tiến không nhiều so với lần 1.

- Thành tích Test thăng bằng ở tư thế đứng 1 chân kiễng (giây): Kết quả trung bình lần kiểm tra 2 của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 tốt hơn kiểm tra lần 1: 27”81 so với 27”62 nhưng mức tiến bộ không đáng kể. Đối chiếu với Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực VĐV (2009) thì cả 2 lần kiểm tra đều nằm ở mức Khá [25;40).

Kết quả so sánh thực trạng thể lực chung của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 qua 2 lần kiểm tra còn được thể hiện ở biểu đồ 2.1:

Biểu đồ 2.1: So sánh giá trị trung bình thể lực chung của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng tập luyện

2.2.2 Đánh giá phân loại thể lực chung của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng tập luyện

A/. Theo quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định đánh giá xếp loại thể lực học sinh - sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại:

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.
2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.
3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

B/. Theo Cẩm năng Test kiểm tra thể lực VĐV có nhiều tiêu chí đánh giá: Rất Tốt – Tốt – Khá – Trung bình – Yếu – Kém – Rất Kém. Đề tài chúng tôi xin phép gom lại theo 3 tiêu chí: Tốt – Khá – Trung bình tương ứng với các mức Tốt – Đạt – Chưa Đạt mà không ảnh hưởng đến các số liệu của cẩm nang. Riêng Test 30s bật nhảy bền sẽ chỉ 2 tiêu chí: Đạt – Chưa đạt dựa vào kết quả Trung bình ở nội dung này

Đề tài tiến hành đánh giá phân loại thể lực chung của nam học viên bóng rổ lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng tập luyện, kết quả được trình bày ở bảng 2.3:

Bảng 2.3: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực chung của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 ở lần kiểm tra 1 (tháng 5/2020) theo từng chỉ tiêu

Đánh giá, xếp loại	**KIỂM TRA THÁNG 5/2020**				
	Chạy 30m XPC (s)	Gập bụng (lần/30 giây)	Nằm sấp chống đẩy (lần)	30 giây bật nhảy bền (lần)	Test thăng bằng tư thế 1 chân kiễng
Tốt	6	8	2		3
Đạt	15	14	7	16	14
Chưa đạt	3	2	15	8	7
Tổng cộng	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**

Kết quả đánh giá, phân loại thể lực chung của nam học viên bóng rổ lứa tuổi 15- 16 ở lần kiểm tra 1 (tháng 5/2020) được thể hiện theo tỉ lệ phần trăm (%) cụ thể qua biểu đồ 2.2:

Biểu đồ 2.2: Kết quả đánh giá, phân loại thể lực chung của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15- 16 (tháng 5/2020)

Bảng 2.4: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực chung của nam học viên bóng rổ lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng tập luyện theo từng chỉ tiêu

Đánh giá, xếp loại	**KIỂM TRA THÁNG 5/2020**				
	Chạy 30m XPC (s)	Gập bụng (lần/30 giây)	Nằm sấp chống đẩy (lần)	30 giây bật nhảy bền (lần)	Test thăng bằng tư thế 1 chân kiễng
Tốt	5	15	2		2
Đạt	17	9	10	19	18
Chưa đạt	2	0	12	5	4
Tổng cộng	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**

Kết quả đánh giá, phân loại thể lực chung của nam học viên bóng rổ lứa tuổi 15- 16 ở lần kiểm tra 2 (tháng 11/2020) được thể hiện theo tỉ lệ phần trăm (%) cụ thể qua biểu đồ 2.3:

Từ biểu đồ 2.3, ta có thể thấy sau 6 tháng tập luyện:

- Phân loại thành tích Chạy 30m XPC (s) của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại tốt là 5 học viên chiếm tỉ lệ 20,9%, xếp loại đạt là 17 học viên chiếm tỉ lệ 70,8% và xếp loại Chưa đạt là 2 học viên chiếm tỉ lệ 8,4%.

- Phân loại thành tích Nằm ngửa gập bụng của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại Tốt là 15 học viên chiếm tỉ lệ 62,5%, xếp loại Đạt là 9 học viên chiếm tỉ lệ 37,5% và không còn học viên xếp loại Chưa đạt.

- Phân loại thành tích Nằm sấp chống đẩy của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại Tốt là 2 học viên chiếm tỉ lệ 8,4%, xếp loại Đạt là 10 học viên chiếm tỉ lệ 41,6% và xếp loại Chưa đạt là 12 học viên chiếm tỉ lệ 50%.

- Phân loại thành tích 30s bật nhảy bền (số lần) nam học viên bóng rổ lứa tuổi 15-16 xếp loại Đạt là 19 học viên chiếm tỉ lệ 79,1% và xếp loại Chưa đạt là 5 học viên chiếm tỉ lệ 20.9%.

- Phân loại thành tích Thăng bằng ở tư thế 1 chân kiễng của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại Tốt là 2 học viên chiếm tỉ lệ 8,3%, xếp loại Đạt là 18 học viên chiếm tỉ lệ 75% và xếp loại Chưa đạt là 4 học viên chiếm tỉ lệ 16,7%.

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận

Từ những tiêu chí đánh giá thể lực HSSV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008, kết hợp Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực VĐV (2009), chúng tôi đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực nam học viên bóng rổ lứa tuổi 15-16 đạt kết quả như sau:

Thành tích Chạy 30m XPC (s) của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại tốt là 5 học viên chiếm tỉ lệ 20,9%, xếp loại đạt là 17 học viên chiếm tỉ lệ 70,8% và xếp loại Chưa đạt là 2 học viên chiếm tỉ lệ 8,4%.

Thành tích Nằm ngửa gập bụng của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại Tốt là 15 học viên chiếm tỉ lệ 62,5%, xếp loại Đạt là 9 học viên chiếm tỉ lệ 37,5% và không còn học viên xếp loại Chưa đạt

Thành tích Nằm sấp chống đẩy của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại Tốt là 2 học viên chiếm tỉ lệ 8,4%, xếp loại Đạt là 10 học viên chiếm tỉ lệ 41,6% và xếp loại Chưa đạt là 12 học viên chiếm tỉ lệ 50% (so với tiêu chuẩn đánh giá của nhóm tuổi 17-19).

Thành tích 30s bật nhảy bền (số lần) nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại Đạt là 19 học viên chiếm tỉ lệ 79,1% và xếp loại Chưa đạt là 5 học viên chiếm tỉ lệ 20.9%.

Thành tích Thăng bằng ở tư thế 1 chân kiễng của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT lứa tuổi 15-16 xếp loại Tốt là 2 học viên chiếm tỉ lệ 8,3%, xếp loại Đạt là 18 học viên chiếm tỉ lệ 75% và xếp loại Chưa đạt là 4 học viên chiếm tỉ lệ 16,7%

Tóm lại thực trạng thể lực của nam học viên CLB bóng rổ Trường ĐHCT tương đối tốt thể hiện ở sức nhanh (chạy 30m XPC) và khả năng thăng bằng kiểng 1 chân tổng tỷ lệ Tốt và Đạt hơn 80%, còn sức mạnh và sự linh hoạt phần thân trên cần cải thiện thêm.

Kiến nghị

- Đề nghị Ban huấn luyện CLB bóng rổ đưa thêm những bài tập nhằm nâng cao được thể lực chung cho các em học viên nhưng cần lưu ý yếu tố giới tính và độ tuổi phù hợp. Kết hợp thể lực chung và thể lực chuyên môn, các bài tập nhóm, thi đấu giao hữu cọ sát nhằm giúp các em không nhàm chán, tăng thêm sự hứng thú và niềm vui trong tập luyện thể thao, rèn luyện thể chất ngoài giờ học văn hóa ở trường. Đồng thời kết nối cùng Phụ huynh để nắm bắt được tâm tư tình cảm của Phụ huynh lẫn học viên để có thể giúp đỡ học viên có môi trường học tập và rèn luyện thể thao thuận tiện và thoải mái nhất

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định 53/2008/QĐ/BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT.
2. Lê Bửu (1995), " Bác Hồ với thể dục thể thao Việt Nam ". NXBTDTT, Hà Nội.
3. Nghị định số 32/2008/NĐ-CP ngày 19 tháng 3 năm 2008 của Chính Phủ.
4. Thông tư liên tịch số 34/2005/TTLT-BGD&ĐT-UBTDTT ngày 29 tháng 12 năm 2005 của liên Bộ Giáo Dục và Đào Tạo.
5. Viện khoa học TDTT "Thực trạng thể chất con người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi thời điểm 2001'', NXB TDTT-2003.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), "Lý luận và phương pháp thể dục thể thao'', NXB TDTT, Hà Nội.
7. Lê Bá Tường - Toán thống kê, NXB Đại Học Cần Thơ.
8. Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực VĐV – GS.TS. Lê Quý Phượng – NXB Thể dục Thể thao.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VIỆC THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH GDTC TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH - MARKETING THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Hoàng Đức Quý[1],
ThS. Dương Văn Phương, ThS. Đặng Văn Giáp[2],
ThS. Nguyễn Thị Ánh Loan[3]

[1] Trường Đại học TDTT TP.HCM
[2] Trường Đại học Ngân hàng TP.HCM
[3] Trường Đại học Trà Vinh

TÓM TẮT

Thực trạng kết quả nghiên cứu về thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ tập luyện nhìn chung là còn thiếu cả về số lượng lẫn chất lượng, đáp ứng được một phần cơ bản nhu cầu học tập và giảng dạy GDTC của trường; Thực trạng về đội ngũ giảng viên với tổng số lượng 17 giảng viên, đạt tỷ lệ 439,35SV/1 giảng viên là còn thiếu so với quy định là 150SV/ 1GV; Thực hiện nội dung chương trình của trường thực hiện theo đúng quy định của Bộ GD&ĐT; Thực trạng nhu cầu tập môn thể thao tự chọn cao nhất là môn Võ chiếm tỷ lệ 88,0%, tiếp theo là Bơi lội chiếm 86%, Cầu lông chiếm 82%, Thể dục Aerobic chiếm 78%, Bóng chuyền chiếm 72% Bóng đá 5 người chiếm 66%, Bóng rổ chiếm 58%; Thực trạng thể lực cả nam nữ sinh viên đều chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

Từ khóa: *Thực trạng; GDTC; Chương trình giảng dạy; Đại học Tài chính – Marketing.*

SUMMARY

The current status of research results on the current situation of facilities, training equipment and equipment is generally lacking in both quantity and quality, meeting a basic part of learning and teaching needs. teaching financial education of the school; The reality of teaching staff with a total of 17 lecturers, reaching the rate of 439.35SV / 1 lecturer is lacking compared to the regulation of 150SV / 1GV; Carry out the content of the school's program in accordance with the regulations of the Ministry of Education and Training; The reality of demand for elective sports is the highest: Martial arts accounts for 88.0%, followed by Swimming with 86%, Badminton at 82%, Aerobic exercise with 78%, Volleyball accounting for 72%. Football with 5 people accounts for 66%, Basketball accounts for 58%; The physical status of both male and female students has not met the standards of the Ministry of Education and Training.

Keywords: *Reality; Financial education; Education program; Financial university marketing*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển của đất nước, thể dục thể thao đã và đang không ngừng phát triển và là một bộ phận quan trọng không thể thiếu của nền văn hóa xã hội, trong chính sách phát triển kinh tế xã hội mà Đảng và Nhà nước nhằm đem lại vốn quý nhất cho con người, đó là sức khỏe, qua đó góp phần bồi dưỡng nhân cách đạo đức, tạo môi trường sống lành mạnh,… để phát triển con người một cách toàn diện. Tuy nhiên, thực tiễn giáo dục thể chất trong trường học các cấp ở nước ta hiện nay chưa đáp ứng

nhu cầu vận động và yêu cầu phát triển các tố chất thể lực của cho học sinh. Tại trường ĐH Tài chính Marketing Tp. Hồ Chí Minh, công tác GDTC đã được BGH trường quan tâm tạo điều kiện để phát triển thể chất cho sinh viên. Tuy nhiên hiệu quả đạt được vẫn còn hạn chế. Do vậy, để Bộ môn GDTC của trường, cũng như giúp các nhà quản lý giáo dục có nhận thức đúng đắn khách quan về công tác GDTC của nhà trường làm cơ sở tìm kiếm giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động GDTC nên tôi chọn nghiên cứu: ***"Đánh giá thực trạng việc thực hiện chương trình GDTC tại trường ĐH Tài chính Marketing"***.

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

- 100 sinh viên Trường đại học Tài chính – Marketing. Trong đó 45 sinh viên đăng ký học môn tự chọn thể dục nhịp điệu, gồm 15 sinh viên nam và 30 sinh viên nữ. 55 Sinh viên học các môn thể thao tự chọn khác của Trường đại học Tài chính – Marketing, gồm 40 sinh viên nam và 15 sinh viên nữ.

- 30 giảng viên, huấn luyện viên, nhà quản lý và chuyên gia về công tác GDTC..

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để tìm hiểu về thực trạng việc thực hiện chương trình Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tài chính – Marketing, nghiên cứu nghiên cứu tiến hành đánh giá theo 06 nội dung sau: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác Giáo dục thể chất; Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy Giáo dục thể chất; Thực trạng về chương trình giảng dạy Giáo dục thể chất; Thực trạng về việc đánh giá môn học giáo dục thể chất; Thực trạng về nhu cầu lựa chọn các môn thể thao tự chọn của sinh viên; Thực trạng thể lực sinh viên trường đại học Tài chính – Marketing.

2.1 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tài chính – Marketing

Bảng 1: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể dục thể thao của Trường Đại học Tài chính – Marketing

Địa điểm	Loại sân	Số lượng	Diện tích	Chất lượng
	Hồ bơi	1	450 m^2	Tốt
Cơ sở Quận 9	Nhà thi đấu cầu lông	1	420 m^2	Khá
	Nhà tập võ	1	160 m^2	Khá
	Nhà tập bóng bàn	1	80 m^2	Trung bình
	Sân bóng chuyền	2	324 m^2	Trung bình
	Sân bóng rổ	1	420 m^2	Trung bình
	Hố nhảy xa	1	30 m^2	Trung bình
	Sân bóng đá	1	800 m^2	Trung bình
Cơ sở Quận 7	Sân đa năng	1	484 m^2	Trung bình
	Phòng tập võ và bóng bàn	1	240 m^2	Khá
	Hố nhảy xa	1	30 m^2	Trung bình

CS 2C Phổ Quang	Phòng tập võ và bóng bàn	1	240 m^2	Khá
CS 778 Nguyễn Kiệm	Sân tennis	2	521,51 m^2	Tốt
Tổng		**12**	**4.199 m^2**	

Qua bảng 1 ta thấy, Tổng diện tích sân bãi phục vụ cho hoạt động TDTT của Nhà trường là 4.199m^2/4769 sinh viên (số lượng SV tuyển sinh năm 2019), thì bình quân mỗi sinh viên có 0,88 m^2 chưa đáp ứng với yêu cầu thực tiễn.

- Với đặc thù Nhà trường có nhiều cơ sở Đào tạo, sân bãi ở mỗi cơ sở cũng không giống nhau, do đó để đăng ký học phần tự chọn phù hợp và di chuyển đến các địa điểm học tập là vấn đề còn khó khăn và nan giải.

- Thực tế số lượng sân bãi nhà tập, phòng tập, hồ bơi hầu hết cũng chỉ mới đạt ở mức trung bình, do vậy chưa đảm bảo phục vụ tốt cho công tác giảng dạy GDTC hiện nay của nhà trường.

2.2 Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tài chính – Marketing

Tính đến thời điểm cuối năm 2019, đội ngũ giảng viên bộ môn GDTC của trường là 17 giảng viên và được trình bày qua bảng 2 như sau:

Bảng 2: Thống kê trình độ chuyên môn của giảng viên giáo dục thể chất Trường Đại học Tài chính – Marketing

Môn chuyên sâu	Trình độ chuyên môn						Tổng số GV
	TS	Tỉ lệ %	ThS	Tỷ lệ %	CN	Tỉ lệ %	
Điền kinh	1	5,26	2	10,52	1	5,26	4
Bơi lội				1	5,26		1
Bóng đá				1	5,26		1
Bóng chuyền				2	10,52		2
Bóng rổ	1	5,26	2	10,52	1		3
Cầu lông				1	5,26		1
Võ thuật	1	5,26	2	10,52	1		3
Thể dục			2	10,52			2
Tổng cộng	**3**	**17,64**	**13**	**76,47**	**1**	**5,26**	**17**

Qua bảng 2 có thể thấy, đội ngũ giáo viên GDTC của trường hiện có 17 giảng viên gồm có 3 tiến sĩ, 13 thạc sĩ và 1 cử nhân. Như vậy, với số lượng (4.769 SV/17 giảng viên giáo dục thể chất tương đương 439,35 SV/1 giảng viên) là rất thiếu. Do vậy, việc nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất tại trường nhìn chung vẫn còn gặp nhiều khó khăn.

2.3 Thực trạng về chương trình giảng dạy Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tài chính – Marketing

Thực trạng thực hiện chương chương trình giảng dạy Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tài chính – Marketing được trình bày qua bảng 3.

Bảng 3: Cấu trúc chương trình giảng dạy môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tài chính – Marketing năm học 2018 - 2019

Stt	Tên học phần	Môn thể thao	Số tiết		Thời gian học
			TH	LT	
1	Học phần bắt buộc	Điền kinh	24	6	HK1, HK2
2		Bơi lội	24	6	HK1, HK2
3	Học phần tự chọn	Bóng đá	24	6	HK3, HK4
4		Bóng chuyền	24	6	HK3, HK4
5		Bóng rổ	24	6	HK3, HK4
6		Cầu lông	24	6	HK3, HK4
7		Bóng bàn	24	6	HK3, HK4
8		Vovinam	24	6	HK3, HK4
9		Muay thái	24	6	HK3, HK4

Qua bảng ta thấy: Chương trình giảng dạy giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing được thực hiện theo đúng chương trình khung do Bộ Giáo dục & Đào tạo quy định, trong đó:

- Học phần tự chọn:

+ Với số lượng 07 môn thể thao cho học phần tự chọn *(bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn, Vovinam, Muay thái)* đã tương đối đáp ứng được nhu cầu lựa chọn các các môn thể thao yêu thích của sinh viên.

- Học phần bắt buộc:

+ Học phần bắt buộc 1 *(30 tiết)* với các nội dung sau: Chạy cự ly ngắn (100m), Nhảy xa và bài thể dục tay không 36 động tác.

+ Học phần bắt buộc 2 *(30 tiết)* học môn bơi lội *(giảng dạy kỹ thuật bơi ếch)*.

2.4 Thực trạng về việc đánh giá môn học giáo dục thể chất tại Trường Đại học Tài chính – Marketing

Trường Đại học Tài chính – Marketing đánh giá kết quả học tập môn học giáo dục thể chất theo 02 tiêu chí là điểm quá trình và điểm thi cuối kỳ. Theo đề cương chi tiết môn học giáo dục thể chất của Khoa Giáo dục quốc phòng và Giáo dục thể chất, điểm quá trình có trọng số 40 và điểm thi cuối kỳ có trọng số 60 trong tổng điểm của môn học giáo dục thể chất. Trong đó: Điểm quá trình = ½ (Điểm chuyên cần + Điểm kiểm tra giữa kỳ).

- Điểm chuyên cần: chiếm 20 tổng số điểm kết thúc học phần.

- Điểm kiểm tra giữa kỳ: Chiếm 20 tổng số điểm kết thúc học phần.

Với cách xây dựng tiêu chuẩn đánh giá này cũng tương đối hợp lý, vì đánh giá hài hòa được giữa tính chuyên cần và trình độ chuyên môn của người học. Thúc đẩy người học tích cự tham gia các buổi học đầy đủ.

2.5 Thực trạng về nhu cầu lựa chọn các môn TT tự chọn của sinh viên

Năm học 2018-2019 nhu cầu lựa chọn các môn thể thao tự chọn của sinh viên trường đại học Tài chính – Marketing được thể hiện qua bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng sinh viên đăng ký học các môn thể thao tự chọn

Stt	Tên học phần	Học kỳ đầu 2019	Học kỳ giữa 2019	Học kỳ cuối 2019	Tổng	Ghi chú
1	Bóng đá	37	0	241	278	Học ngoài trời
2	Bóng rổ	85	62	516	663	
3	Bóng chuyền	84	70	746	900	
4	Bóng bàn	290	68	583	941	Học trong nhà
5	Cầu lông	411	72	604	1087	
6	Vovinam	310	123	745	1178	
7	Muay Thái	144	73	301	518	

Qua kết quả phỏng vấn cho thấy:

+ *Về thực trạng sinh viên đăng ký các môn thể thao tự chọn:* sinh viên đăng kí học các môn tự chọn không đồng đều là do phụ thuộc vào nhiều nguyên nhân khác nhau như: Cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, sở thích học các môn thể thao của sinh viên, số lượng sinh viên trong …điều này cũng làm hạn chế một số lớp.

Thực trạng nhu cầu lựa chọn học các môn thể thao phù hợp của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing kết quả lựa chọn các môn thể thao phù hợp được thể hiện qua bảng 5.

Bảng 5: Kết quả lựa chọn các môn thể thao phù hợp (n = 3430)

TT	Môn thể thao	Responses		Percent of Cases
		n	Percent	
1	Bóng đá 5 người	330	9.8%	66.0%
2	Bóng chuyền	360	10.7%	72.0%
3	Bóng rổ	290	8.6%	58.0%
4	Cầu lông	410	12.1%	82.0%
5	Các môn võ	440	13.0%	88.0%
6	Bơi lội	430	12.7%	86.0%
7	Bóng bàn	240	7.1%	48.0%
8	Thể dục (Aerobic)	390	11.4%	78.0%
9	Cờ vua-Cờ tướng	70	2.1%	14.0%
10	Đá cầu	190	5.6%	38.0%
11	Tennis	230	6.8%	46.0%
12	Điền kinh	50	1.5%	10.0%
Total		**3430**	**100.0%**	

+ *Về kết quả lựa chọn các môn thể thao phù hợp:* Trong 12 môn thể thao đã liệt kê để các em lựa chọn thì môn võ được các em lựa chọn nhiều nhất với 440 ý kiến, chiếm 88,0%. Các môn còn lại gồm: Bơi lội chiếm tỷ lệ 86%, Cầu lông chiếm tỷ lệ 82%, Thể dục Aerobic chiếm tỷ lệ 78%, Bóng chuyền chiếm tỷ lệ 72% Bóng đá 5 người chiếm tỷ lệ 66%, Bóng rổ chiếm tỷ lệ 58%. Các môn còn lại chiếm tỷ lệ thấp. Không có sinh viên nào có ý kiến lựa chọn thêm các môn khác ngoài danh mục.

2.6 Thực trạng thể lực sinh viên trường đại học Tài chính – Marketing

Để có cơ sở đánh giá chương trình giảng dạy môn thể dục nhịp điệu cho sinh viên nam, nữ Trường đại học Tài chính – Marketing, đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm theo phương thức thực nghiệm so sánh song song.

2.6.1 Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ sinh viên trường đại học Tài chính – Marketing được trình bày qua bảng 6

Bảng 6: Thực trạng kết quả kiểm tra thể lực của nữ sinh viên trường đại học Tài chính – Marketing

Tham số	**Chạy 30m XPC (s)**	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Chạy con thoi 4 X 10m (s)**	**Nằm ngửa gập bụng (lần)**	**Lực bóp tay thuận (kg)**	**Chạy tùy sức 5 phút (m)**
	n=45	n=45	n=45	n=45	n=45	n=45
X	5.675	155.25	12.35	17.25	31.15	690
S_x	0.345	15.02	0.555	1.805	0.76	36.405
Cv	6.275	9.695	4.46	10.625	2.38	5.295
ε	0.03	0.04	0.02	0.05	0.01	0.02

Qua bảng 6 ta thấy, có 5/6 test có độ đồng nhất cao, với hệ số biến thiên Cv% dao động từ 2.38 – 9.695 < 10% và có sai số tương đối < 0.05. Tuy nhiên test *Nằm ngửa gập bụng* chưa có độ đồng nhất, với hệ số biến thiên Cv% dao động từ 10.625 > 10%.

- Khi so sánh với kết quả của Bộ GD&ĐT cho thấy, có 4/6 test gồm: *(Chạy 30m XPC; Bật xa tại chỗ; Chạy con thoi 4 X 10m (s); Nằm ngửa gập bụng (lần))* nằm ở mức đạt. Test *Lực bóp tay thuận (kg)* đạt loại tốt; *Riêng test Chạy tùy sức 5 phút (m) thì chưa đạt.* Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT nữ sinh viên trường ĐH Tài chính Marketing xếp loại chưa đạt.

2.6.2 Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên trường đại học Tài chính – Marketing được trình bày qua bảng 7

Bảng 7: Thực trạng kết quả kiểm tra thể lực của nam sinh viên trường đại học Tài chính – Marketing

Tham số	**Chạy 30m XPC (s)**	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Chạy con thoi 4 X 10m (s)**	**Nằm ngửa gập bụng (lần)**	**Lực bóp tay thuận (kg)**	**Chạy tùy sức 5 phút (m)**
	n=45	n=45	n=45	n=45	n=45	n=45
X	4.915	211.9	10.3	23.55	44.4	849.5
S_x	0.42	22.715	0.925	1.9	1.22	127.6
Cv	8.775	10.76	8.94	7.985	2.805	14.875

Qua bảng 7 ta thấy, có 4/6 test có độ đồng nhất cao, với hệ số biến thiên Cv% dao động từ 2.805 – 8.94 < 10% và có sai số tương đối < 0.05. Còn lại 2/6 test *(Bật xa tại chỗ; Chạy tùy sức 5 phút)* chưa có độ đồng nhất, với hệ số biến thiên Cv% dao động từ 10.76 – 14.875 > 10%.

- Khi so sánh với kết quả của Bộ GD&ĐT cho thấy 4/6 test *(Chạy 30m XPC; Bật xa tại chỗ; Chạy con thoi 4 X 10m (s); Lực bóp tay thuận (kg))* nằm ở mức đạt. Test *Nằm ngửa gập bụng (lần)* đạt loại tốt; *Riêng test Chạy tùy sức 5 phút (m) thì chưa đạt.* Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT nam sinh viên trường ĐH Tài chính Marketing xếp loại chưa đạt.

3. KẾT LUẬN

Từ các kết quả nghiên cứu nêu trên có thể rút ra các kết luận sau:

1. Thực trạng cơ sở vật chất của trường hiện nay mới đạt bình quân mỗi sinh viên có 0,88 m^2, nên chưa đáp ứng với yêu cầu thực tiễn, thực tế số lượng sân bãi nhà tập, phòng tập, hồ bơi hầu hết cũng chỉ mới đạt ở mức trung bình, do vậy chưa đảm bảo phục vụ tốt cho công tác giảng dạy GDTC hiện nay của nhà trường.

2. Thực trạng đội ngủ giáo viên GDTC của trường hiện có 17 giảng viên, về trình độ có 3 tiến sĩ, 13 thạc sĩ và 1 cử nhân là đảm bảo trình độ chuyên môn cho công tác giảng dạy, xong tỷ lệ giáo viên/ sinh viên đạt 439,35 SV/1 giảng viên, như vậy theo quy định của Bộ tỷ lệ này quá cao, cần bổ sung số lượng giáo viên giảng dạy môn giáo dục thể chất tại trường.

3. Chương trình giảng dạy giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing được thực hiện theo đúng chương trình khung do Bộ Giáo dục & Đào tạo quy định. Trong đó nội dung bắt buộc thì thực hiện theo quy định, nội dung tự chọn tổ cho 07 môn thể thao gồm *(bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông, bóng bàn, Vovinam, Muay thái),* mỗi môn 30 tiết.

4. Thực trạng kết quả khảo sát 3430 sinh viên trường ĐH Tài chính Marketing về môn thể thao tự chọn. Kết quả cho thấy, môn võ được các em lựa chọn nhiều nhất với 440 ý kiến, chiếm tỷ lệ 88,0%. Các môn còn lại gồm: Bơi lội chiếm tỷ lệ 86%, Cầu lông chiếm tỷ lệ 82%, Thể dục Aerobic chiếm tỷ lệ 78%, Bóng chuyền chiếm tỷ lệ 72% Bóng đá 5 người chiếm tỷ lệ 66%, Bóng rổ chiếm tỷ lệ 58%.

5. Thực trạng kết quả kiểm tra thể lực xếp loại theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT của cả nam và nữ sinh viên trường ĐH Tài chính Marketing đều xếp loại chưa đạt, trong đó 4/6 test ở mức đạt và Test *Nằm ngửa gập bụng* ở nam đạt loại tốt. Test *Nằm ngửa gập bụng (nam), Lực bóp tay thuận (nữ)* đạt loại tốt; *Riêng test Chạy tùy sức 5 phút ở cả nam và nữ đều chưa đạt.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Trưởng Bộ Giáo dục Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008*), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của và Đào tạo ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*
2. Chỉ thị số 17-CT/TW. *Chỉ thị về phát triển thể dục, thể thao đến năm 2010,* ngày 23 tháng 10 năm 2002.
3. Dương Nghiệp Chí (2007), "Thể thao trường học ở Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới", Tạp chí Khoa học thể thao, số1, tr.52 – 56, Viện Khoa học thể thao, Hà Nội

4. Võ Thị Thiên Hương (2009), *"Nghiên cứu sự phát triển các tố chất thể lực chung sau một năm tập luyện môn Aerobic cho học sinh trường THPT Nguyễn Thông tỉnh Vĩnh Long"*, luận văn cao học.
5. Nguyễn Trung Kiên (2007): *"Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên Aerobic Gymnastic trẻ TP. Hồ Chí Minh"* luận văn thạc sĩ giáo dục học.
6. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *"Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT"*, nhà xuất bản Quốc gia TP.HCM.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC DẠY HỌC NỘI KHÓA VÀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ VỀ MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TS. Nguyễn Thế Tình, ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa

Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát và phương pháp toán học thống kê đề tài đã tiến hành đánh giá được thực trạng về chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC); về đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC; về cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập; về kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế; về động cơ học tập, mức độ hứng thú, biểu hiện hành vi của sinh viên và về các nguyên nhân ảnh hưởng đến mức độ hứng thú tham gia học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế.

Từ khóa: *Đánh giá thực trạng; Nhận thức; Giáo dục thể chất; Chương trình môn học; Sinh viên Đại học Huế.*

ABSTRACT

By the method of analyzing and synthesizing documents, interviewing methods, observational methods and statistical mathematical methods, the subject has evaluated the situation of the curriculum of the subject programs Physical Education; on the contingent of teachers who teach the subject program of physical education; facilities for teaching and learning; about the learning results of the Physical Education subject program of Hue University students; on learning motivation, interest level, and behavioral manifestations of students and about the reasons affecting the interest level in learning Physical Education subject program of Hue University students.

Keywords: *Situation assessment; Awareness; Physical Education; Subject program; Students of Hue University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC là một quá trình giáo dục đồng thời cũng là một hoạt động văn hoá xã hội, lấy sự phát triển cơ thể, tăng cường thể chất, nâng cao sức khoẻ làm đặc trưng cơ bản. Không những thế, GDTC còn giúp hình thành ở sinh viên những kĩ năng ứng xử, giao tiếp, những hành vi đạo đức đúng đắn khi luyện tập. Đồng thời còn góp phần giáo dục lối sống tích cực, lành mạnh và bồi dưỡng các phẩm chất đạo đức nhân cách cho sinh viên để đáp ứng được những yêu cầu phát triển con người toàn diện gì mà xã hội, đất nước đang mong đợi ở thế hệ trẻ. Ở tuổi sinh viên, đây là giai đoạn phát triển con người một cách toàn diện nhất. Là giai đoạn hoàn chỉnh về tâm lí, là lứa tuổi tràn đầy sức sống, họ có những khả năng tiếp thu kiến thức và sáng tạo ra những cái mới. Họ luôn muốn thể hiện và chứng tỏ bản thân mình là những chủ nhân tương lai của đất nước. Ngoài việc trau dồi kiến thức nâng cao tầm hiểu biết của bản thân, họ còn có mong muốn có được thân hình tràn đầy sức sống, có tầm vóc và thể lực tốt. Chính vì vậy ngoài việc học môn GDTC trên lớp các bạn cũng tìm đến các CLB thể thao để

luyện tập thêm như: aerobic, thể hình, bóng đá, teniss, bóng chuyền, cầu lông…hay họ cũng có thể xây dựng ra những bài tập để phù hợp với bản thân hơn.

Tuy nhiên, thực tế hiện nay, vấn đề GDTC trong trường học nói chung, bậc Đại học nói riêng còn tồn tại nhiều bất cập. Việc GDTC cho sinh viên chưa nhận được sự quan tâm đúng mức từ phía gia đình, nhà trường và xã hội. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến việc phát triển thể trạng, sức khoẻ của các em, gây mất cân đối, hài hoà giữa phát triển trí tuệ, thể chất và phát triển toàn diện con người. Tại Đại học Huế cũng vậy, công tác GDTC đang còn nhiều bất cập như cơ sở vật chất thiếu thốn, diện tích đất dành cho hoạt động TDTT chất hẹp, chương trình học chưa có nhiều đổi mới, và chỉ mới bước đầu cải tiến theo hướng đáp ứng nhu cầu, sở thích của người học,... Từ những hạn chế trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***"Đánh giá thực trạng và nhận thức của sinh viên Đại học Huế về công tác Giáo dục thể chất"***

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết được mục tiêu nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng về công tác GDTC nội khóa cho sinh viên tại Đại học Huế

2.1.1 Thực trạng về chương trình môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế

Hiện nay, Đại học Huế đang sử dụng 03 chương trình cụ thể như sau:

- Chương trình môn học GDTC theo Quyết định số 1096/QĐ-ĐHH ngày 10/9/2015 của Giám đốc Đại học Huế về ban hành chương trình môn học GDTC. Được áp dụng theo hệ thống niên chế từ khóa tuyển sinh năm 2015 trở về trước (gọi tắt là chương trình GDTC niên chế). Hiện nay, hầu hết sinh viên đã hoàn thành chương trình môn học, nhưng vẫn còn một số sinh viên chưa tốt nghiệp cần bổ sung các học phần còn thiếu để đảm bảo điều kiện cấp chứng chỉ Giáo dục thể chất theo quy định.

- Chương trình môn học GDTC theo Quyết định số 279/QĐ-ĐHH ngày 21/3/2016 của Giám đốc Đại học Huế. Được áp dụng theo hệ thống tín chỉ từ khóa tuyển sinh năm 2016 (gọi tắt Chương trình môn học GDTC cơ bản). Hầu hết, sinh viên Đại học Huế đang thực hiện chương trình này và nhìn chung có nhiều thuận lợi khi có nhiều môn học để sinh viên thực hiện, không có sự trùng lặp môn học nhưng chỉ đảm bảo duy nhất mỗi môn ở một mức độ đôi lúc làm cho sinh viên nhàm chán, không hứng thú.

- Chương trình môn học GDTC theo Quyết định số 1062/QĐ-ĐHH ngày 12/8/2019 của Giám đốc Đại học Huế. Được áp dụng theo hệ thống tín chỉ từ khóa tuyển sinh năm 2019 (gọi tắt Chương trình môn học GDTC theo sở thích, nhu cầu - mô hình Câu lạc bộ). Đây là một chương trình hay, giúp sinh viên thỏa mãn được nhu cầu học tập, rèn luyện sức khỏe và năng khiếu thể thao.

Nhìn chung, chương trình môn học GDTC của Đại học Huế hiện nay là đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo, tuy nhiên các nội dung dạy học còn nặng về mặt kĩ – chiến thuật mà chưa có nhiều hoạt động mang tính rèn luyện thể chất kết hợp với vui chơi, giải trí tạo nhiều hứng thú cho người học.

2.1.2 Thực trạng về đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế

Hiện nay, việc giảng dạy môn học GDTC của các trường đại học thành viên và trường trực thuộc và các khoa thuộc Đại học Huế đều do Khoa GDTC-Đại học Huế phụ trách giảng dạy. Về số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế cơ bản đáp ứng được yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo đề ra. Cụ thể tại bảng 1 sau đây:

Bảng 1: Thực trạng về đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế

Trình độ / Nội dung	Cử nhân	Thạc sĩ	Tiến sĩ	Tổng cộng
Số lượng (người)	5	37	8	**50**
Tỉ lệ (%)	*10*	*74*	*16*	***100***

Qua bảng 1 cho thấy tại Đại học Huế hiện nay có 50 giảng viên GDTC, trong đó: trình độ cử nhân là 5 người (chiếm 10%); Thạc sĩ là 37 người (chiếm 74%) và Tiến sĩ là 8 người (8%). Điều này cho thấy đội ngũ cán bộ, giảng viên cơ bản đảm bảo cả số lượng và trình độ để đáp ứng yêu cầu trong công tác giảng dạy. Cán bộ, giảng viên luôn được đào tạo, bồi dưỡng nâng cao chuyên môn nghiệp vụ phục vụ công tác giảng dạy. Tuy nhiên, hiện vẫn cón 5 giảng viên có trình độ cử nhân, trong đó 01 cán bộ đang tham gia học cao học, còn 4 giảng viên có độ tuổi lớn (chỉ còn 3-4 năm sẽ đến tuổi nghỉ hưu), do đó có đủ kinh nghiệm giảng dạy để đảm bảo yêu cầu về chuyên môn trong công tác dạy học môn học GDTC không chuyên cho sinh viên Đại học Huế. Nhưng nếu xét theo quy định của Luật Giáo dục thì 5 giảng viên này vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra. Vì vậy, cần tiếp tục nghiên cứu, học tập, nâng cao trình độ một cách thường xuyên.

2.1.3 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế

Yếu tố cơ sở vật chất, các trang thiết bị dụng cụ, sân bãi, phòng học lý thuyết, máy tính, thư viện... phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện là điều kiện quan trọng và cần thiết để nâng cao chất lượng đào tạo. Số lượng, chất lượng dụng cụ, cũng như mặt bằng diện tích các sân tập phải đảm bảo đủ không gian, thời gian... để sinh viên có thể tập luyện không những trong các giờ chính khóa mà còn có thể tập luyện ngoại khóa. Cụ thể tại bảng 2 sau đây:

Bảng 2: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế

TT	Sân bãi	Đơn vị tính	Khoa GDTC	Đại học thành viên và Khoa thuộc
1	Sân Bóng ném	Sân	01	00
2	Sân TDTK	Sân	08	03
3	Sân Bóng đá	Sân	02	07
4	Sân Bóng chuyền	Sân	05	08
5	Sân Bóng rổ	Sân	03	02
6	Nhà tập Cầu lông	Sân	02	01

7	Khu tập Thể dục dụng cụ	Khu	02	02
8	Hố nhảy cao, nhảy xa	Hố	7	02
9	Đường chạy 50m	Đường	03	00
10	Đường chạy 1000m	Đường	01	00
11	Nhà tập tổng hợp	Nhà	02	01
12	Phòng cờ vua	Phòng	04	03
13	Nhà tập Bóng bàn	Nhà	01	04
14	Sân Quần vợt	Sân	00	02
Tổng cộng			**40**	**35**
15	Diện tích đất	m^2	**25583**	**30567**

(Nguồn: trích Báo cáo số 1466/BC-ĐHH của Giám đốc Đại học Huế về việc 02 năm thực hiện Quyết định 1076/QĐ-TTg về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và TTTH)

Qua bảng 2 cho thấy diện tích đất và dụng cụ tập luyện cho sinh viên Đại học Huế, do toàn bộ sinh viên Đại học Huế tập trung học tập từ thứ 2 đến thứ 6 tại Khoa GDTC nên với 25583m^2 là nhỏ, nếu tính đầu sinh viên thì chỉ đạt 1,1-1,2m^2/sinh viên diện tích đất để tập luyện TDTT, số lượng đường chạy, nhà thi đấu cũng không nhiều, nên việc sắp xếp môn học phù hợp và đảm bảo chất lượng giảng dạy và học tập là một trong những nhiệm vụ tương đối khó khăn.

Ngoài ra, hàng năm Khoa GDTC - Đại học Huế đã mua sắm các dụng cụ cơ bản nhằm phục vụ công tác GDTC như: Bóng đá từ 250-300 quả/năm học; Bóng rổ hơn 100 quả/năm học; Cầu lông hơn 100 ống/năm học; Bóng bàn hơn 100 quả/năm học; Vợt Bóng bàn, vợt Cầu lông 50 cặp/năm học; Lưới Bóng chuyền, lưới Bóng bàn 10-15 cái/năm học; Lưới Bóng rổ 10 cặp/năm học; Sào nhảy cao 10 cái/năm học; Dây nhảy 50 sợi/2-3 năm học; Cầu đá hơn 300 quả/năm học;… và nhiều dụng cụ khác phục vụ cho việc giảng dạy, học tập GDTC và các hoạt động TDTT khác cho sinh viên Đại học Huế. Do sinh viên của tất cả các trường, khoa đều tập trung học tập môn học GDTC tại Khoa GDTC- Đại học Huế nên vẫn đang thiếu về số lượng, theo ước tính chỉ đáp ứng được 50-60% nhu cầu của sinh viên trong toàn Đại học Huế. Các sân bãi dụng cụ như: đường chạy tiêu chuẩn, sân điền kinh, sân đá cầu, sân quần vợt, bể bơi hiện vẫn chưa có. Sân bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ hiện nay đã xuống cấp, chưa đạt tiêu chuẩn thi đấu, số lượng còn hạn chế, đặc biệt là các sân tập trong nhà để phù hợp với thời tiết mưa nhiều tại Thừa Thiên Huế.

2.1.4 Thực trạng về kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế

Để đánh giá thực trạng về kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Đại học Huế đề tài đã tiến hành phân tích số liệu của 9272 sinh viên của 9 trường đại học thành viên và trực thuộc Đại học Huế. Kết quả thu được tại bảng 3 sau đây:

Bảng 3: Kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế khóa tuyển sinh năm 2017 (n=9272)

TT	Đơn vị đào tạo	n	Đạt		Không đạt	
			n	*%*	*n*	*%*
1	Trường Đại học Y Dược	1338	1277	*95,44*	61	*4,56*
2	Trường Đại học Khoa học	919	656	*71,38*	263	*28,62*
3	Trường Đại học Sư phạm	988	801	*81,07*	187	*18,93*
4	Trường Đại học Nông Lâm	1364	1016	*74,49*	348	*25,51*
5	Trường Đại học Nghệ thuật	48	44	*91,67*	4	*8,33*
6	Trường Đại học Ngoại ngữ	1747	1434	*82,08*	313	*17,92*
7	Trường Đại học Kinh tế	1357	1079	*79,51*	278	*20,49*
8	Trường Đại học Luật	1029	869	*84,45*	160	*15,55*
9	Trường Du lịch	482	408	*84,65*	74	*15,35*
	Tổng cổng	**9272**	**7584**	**81.79**	**1688**	**18.21**

Qua bảng 3 thấy rằng tỉ lệ sinh viên chưa đạt yêu cầu môn học GDTC khá cao, đặc biệt sinh viên một số trường như: trường Đại học Sư phạm có 18,93% sinh viên không đạt yêu cầu; trường Đại học kinh tế có 20,49% sinh viên không đạt yêu cầu; trường Đại học Nông Lâm có 25,51% sinh viên không đạt yêu cầu; trường Đại học Khoa học có 28,62% sinh viên không đạt yêu cầu. Chỉ sinh viên trường Đại học Y Dược và trường Đại học Nghệ thuật có tỉ lệ đạt yêu cầu môn học cao, tương ứng với tỉ lệ 4,56% và 8,33%. Điều này thấy rằng, tỉ lệ sinh viên đạt yêu cầu môn học vẫn còn thấp. Do vậy, trong quá trình giảng dạy cần điều chỉnh về mặt nội dung, phương pháp, cách thức đánh giá nhằm tăng cường sự hứng thú cho người học, nâng cao tính giải trí trong quá trình học tập và tạo cho sinh viên thói quen tập luyện thể dục thể thao một cách thường xuyên.

2.2 Thực trạng về nhận thức của sinh viên trong quá trình học tập môn học GDTC tại Đại học Huế

2.2.1 Động cơ học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế

Để biết được động cơ của sinh viên Đại học Huế khi tham gia học tập môn học GDTC, đề tài đã tiến hành khảo sát 215 sinh viên Đại học Huế trong năm học 2019-2020 gồm các lớp: SP Toán 1+Toán 1T (43 sinh viên), KT53.N26 (42 sinh viên), KT53.N22 (45 sinh viên), KT53.N28 (40 sinh viên) và KT52.CX29 (45 sinh viên). Kết quả thu được tại bảng 4 sau đây:

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn về động cơ học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế (n=215)

Nội dung phỏng vấn *(Nhiều lựa chọn)*	**Kết quả phỏng vấn**	
	SL	***%***
Vì môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo	201	93,49
Vì môn học giúp tăng cường sức khỏe	152	86,86
Vì môn học có thể tăng chiều cao	72	41,14
Vì môn học có thể cải thiện cân nặng	82	46,86
Vì môn học có cơ hội giao lưu nhiều bạn bè	122	69,71

Vì đam mê thể dục thể thao	93	53,14
Vì môn học có các hoạt động tạo nên hứng thú	73	41,71
Vì môn học có tính giải trí sau giờ học căng thẳng	124	70,86
Lý do khác	57	32,57

Qua bảng 4 thấy rằng sinh viên tham gia học tập môn GDTC với nhiều lí do khác nhau. Kết quả chỉ ra hầu hết sinh viên tham gia học tập môn GDTC là vì môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo với 201 ý kiến sinh viên được phỏng vấn (chiếm 93,49%); Tuy nhiên, cũng có đến 152 sinh viên cho rằng môn học GDTC giúp tăng cường sức khỏe (chiếm 86,86%); có 124 sinh viên cho rằng môn học có tính giải trí sau giờ học căng thẳng (chiếm 70,86%); có 122 sinh viên lại nghĩ rằng môn học có cơ hội giao lưu nhiều bạn bè (chiếm 69,71%); số sinh viên cho rằng môn học có các hoạt động tạo nên hứng thú là không nhiều với 73 ý kiến đồng ý (chỉ chiếm 41,71%). Với kết quả trên cho thấy mức độ hứng thú của môn học là một trong những vấn đề cần cải thiện nhằm xây dựng lòng đam mê cho sinh viên tham gia học tập và rèn luyện thể dục thể thao thường xuyên để tăng cường sức khỏe thể chất, cải thiện hình thể, giúp nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên Đại học Huế một cách bền vững.

2.2.2 Thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế

Để biết được thái độ học tập môn GDTC của sinh viên Đại học Huế, đề tài đã tiến hành khảo sát 215 sinh viên Đại học Huế trong năm học 2019-2020 gồm các lớp: SP Toán 1+Toán 1T (43 sinh viên), KT53.N26 (42 sinh viên), KT53.N22 (45 sinh viên), KT53.N28 (40 sinh viên) và KT52.CX29 (45 sinh viên). Kết quả thu được tại bảng 5 sau đây:

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn về thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế (n=215)

Nội dung phỏng vấn *(Nhiều lựa chọn)*	**Kết quả phỏng vấn**	
	SL	***%***
Có mặt đầy đủ, đúng giờ trong các giờ học	203	94,42
Tập trung chú ý nghe giảng và tích cực tập luyện theo sự chỉ dẫn của giảng viên	162	75,35
Chỉ chú ý và tích cực trong giờ học hấp dẫn	123	57,21
Chỉ chú ý khi giảng viên nghiêm hoặc bị nhắc nhở	79	36,74
Tập trung tập luyện các nội dung nhằm rèn luyện sức khỏe cho bản thân	121	56,28
Buồn khi bị điểm kém ở các bài kiểm tra/thi	172	80,00

Kết quả tại bảng 5 thấy rằng về thái độ học tập môn GDTC của sinh viên Đại học Huế hầu hết là tốt, có đến 203 sinh viên (chiếm 94,42%) có mặt đầy đủ, đúng giờ trong các giờ học GDTC và 172 sinh viên (chiếm 80%) sinh viên cho rằng buồn khi bị điểm kém ở các bài kiểm tra/thi; Có 162 sinh viên (chiếm 75,35%) tập trung chú ý nghe giảng và tích cực tập luyện theo sự chỉ dẫn của giảng viên.

2.2.3 Biểu hiện về mặt hành vi học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế

Để biết được biểu hiện về mặt hành vi học tập môn GDTC của sinh viên Đại học Huế, đề tài đã tiến hành khảo sát 215 sinh viên Đại học Huế trong năm học 2019-2020 gồm các lớp: SP Toán 1+Toán 1T (43 sinh viên), KT53.N26 (42 sinh viên), KT53.N22 (45 sinh viên), KT53.N28 (40 sinh viên) và KT52.CX29 (45 sinh viên). Kết quả thu được tại bảng 6 sau đây:

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn biểu hiện về mặt hành vi học tập môn học GDTC của sinh viên Đại học Huế (n=215)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
	SL	*%*
Học chuyên cần, tích cực và thường xuyên tập luyện thêm	17	7,91
Đi học đúng buổi quy định, thỉnh thoảng có tập luyện thêm	23	10,70
Đi học đúng buổi quy định, nhưng không tập luyện thêm	129	60,00
Thỉnh thoảng nghỉ học, đi học nhưng chưa tích cực	32	14,88
Nhờ bạn học thay	2	0,93
Học tập tập đối phó cho qua môn	12	5,58

Kết quả bảng 6 thấy rằng sinh viên Đại học Huế chủ yếu đi học đúng buổi quy định, nhưng không tập luyện thêm (chiếm 60%), nghĩa là sinh viên chỉ tham gia môn học GDTC theo kế hoạch bắt buộc trong chương trình, cho có nhiều sinh viên tham gia hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa, số đó chiếm tỉ lệ rất nhỏ với 7,91% sinh viên cho rằng học chuyên cần, tích cực và thường xuyên tập luyện thêm và 10,70% sinh viên đã đi học đúng buổi quy định, thỉnh thoảng có tập luyện thêm. Điều này phù hợp với động cơ học tập của các em sinh viên và đây là vấn đề đặt ra cho các nhà GDTC cần điều chỉnh phương pháp, hình thức tổ chức dạy học và kiểm tra đánh giá môn học GDTC trong thời gian tới.

2.2.4 Mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học tập môn học GDTC tại Đại học Huế

Để biết mức độ hứng thú trong học tập môn GDTC của sinh viên Đại học Huế, đề tài đã tiến hành khảo sát 215 sinh viên Đại học Huế trong năm học 2019-2020 gồm các lớp: SP Toán 1+Toán 1T (43 sinh viên), KT53.N26 (42 sinh viên), KT53.N22 (45 sinh viên), KT53.N28 (40 sinh viên) và KT52.CX29 (45 sinh viên). Kết quả thu được tại bảng 7 sau đây:

Bảng 7: Kết quả phỏng vấn về mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học tập môn học GDTC tại Đại học Huế (n=215)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn		Tổng hợp	
	SL	*%*	*SL*	*%*
Rất hứng thú học môn học GDTC	12	5,58	43	20
Hứng thú học môn học GDTC	31	14,42		
Chưa hứng thú học môn học GDTC	145	67,44	172	80
Không hứng thú học môn học GDTC	27	12,56		

Qua bảng 7 thấy rằng phần lớn sinh viên chưa hứng thú với môn học GDTC với 145 sinh viên (chiếm 67,44%) và không hứng thú học môn học GDTC với 27 sinh viên (chiếm 12,56%) ý kiến trả lời đồng ý; số lượng hứng thú và rất hứng thú với môn học GDTC chỉ có 43 sinh viên (chiếm 20%). Như vậy, trong các giờ học GDTC cần điều chỉnh phương pháp dạy học, nội dung lên lớp nhằm tạo hứng thú cho sinh viên học tập tích cực hơn.

2.2.5 Những nguyên nhân ảnh hưởng mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học tập môn học GDTC tại Đại học Huế

Để biết những nguyên nhân ảnh hưởng mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC của sinh viên Đại học Huế, đề tài đã tiến hành khảo sát 215 sinh viên Đại học Huế trong năm học 2019-2020 gồm các lớp: SP Toán 1+Toán 1T (43 sinh viên), KT53.N26 (42 sinh viên), KT53.N22 (45 sinh viên), KT53.N28 (40 sinh viên) và KT52.CX29 (45 sinh viên). Kết quả thu được tại bảng 8 sau đây:

Bảng 8: Những nguyên nhân ảnh hưởng mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học tập môn học GDTC tại Đại học Huế (n=215)

Nội dung phỏng vấn	**Kết quả phỏng vấn**	
	SL	***%***
Do nội dung môn học thiếu hấp dẫn	172	80,00
Cơ sở vật chất hạn chế	163	75,81
Học các môn khác nhiều không có thời gian	184	85,58
Giảng viên ít tổ chức các hoạt động vui chơi	205	95,35
Thời tiết không thuận lợi	142	66,05

Qua bảng 7 cho thấy có nhiều nguyên nhân gây ảnh hưởng đến mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học tập môn học GDTC tại Đại học Huế trong đó nguyên nhân là giảng viên ít tổ chức các hoạt động vui chơi trong giờ học là một trong những nguyên nhân có số lượng sinh viên đồng thuận nhất với 205 ý kiến (chiếm đến 95,35%). Tiếp đến là do nội dung môn học thiếu hấp dẫn với 172 ý kiến của sinh viên (chiếm 80%) và do học các môn khác nhiều không có thời gian cũng là một nguyên nhân có 184 ý kiến (chiếm 85,58%) đồng ý. Dựa trên kết quả nghiên cứu này đặt ra vấn đề là cần khắc phục các nguyên nhân về nội dung, hình thức tổ chức dạy học và cải thiện kế hoạch học tập để sinh viên có nhiều thời gian hoạt động vận động nhằm tăng cường sức khỏe.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đề tài rút ra các kết luận sau:

1. Về thực trạng công tác GDTC tại Đại học Huế: Nội dung chương trình môn học GDTC hiện nay khá phong phú, đã bước đầu hướng tới đáp ứng sở thích và nhu cầu người học; Số lượng và chất lượng sân bãi đạt tiêu chuẩn và trang thiết bị phục vụ cho việc giảng dạy và luyện tập còn hạn chế, chỉ mới đáp ứng được 50-60% nhu cầu của sinh viên trong toàn Đại học Huế; Đội ngũ giảng viên cơ bản đáp ứng yêu cầu đề ra nhưng vẫn còn có 5 giảng viên chưa đạt chuẩn theo quy định tại Luật Giáo dục; Kết quả học tập môn học GDTC của SV Đại học Huế chưa cao, số lượng sinh viên chưa đạt yêu cầu môn học còn lớn.

2. Về thực trạng nhận thức của sinh viên trong quá trình học tập môn học GDTC tại Đại học Huế: Động cơ học tập của sinh viên khá phong phú, đa dạng nhưng chủ yếu là vì môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo; Thái độ học tập của sinh viên thể hiện tốt, đi học thường xuyên, hầu hết đảm bảo giờ học theo quy định; Biểu hiện về mặt hành vi là có tham gia học tập nhưng chưa thường xuyên tập luyện thêm và học tập với tinh thần đảm bảo giờ học bắt buộc theo quy định; Mức độ hứng thú với môn học chưa cao, chưa chủ động và tự giác tập luyện vì sức khỏe bản thân; Những nguyên nhân ảnh hưởng mức độ hứng thú tham gia học tập của sinh viên chủ yếu là do môn học chưa hấp dẫn, các trò chơi mang tính giải trí chưa nhiều mà quá trình học tập còn nặng về mặt kĩ thuật và thành tích đạt được.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 29/11/2015, quy định chương trình học Giáo dục thể chất tại trường Đại học.
2. Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường
3. Nguyễn Đức Văn. (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
4. Trần Thị Tú. (2019). "Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên". Luận án tiến sĩ Giáo dục học tại Viện Khoa học TDTT Việt Nam.
5. Quyết định số 279/QĐ-ĐHH ngày 21 tháng 3 năm 2016 của Giám đốc Đại học Huế về việc ban hành chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, cao đẳng tại Đại học Huế.
6. Quyết định số 1096/QĐ-ĐHH ngày 10/9/2015 của Giám đốc Đại học Huế về ban hành chương trình môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế theo hệ thống tín chỉ.
7. Quyết định số 1062/QĐ-ĐHH ngày 12/8/2019 của Giám đốc Đại học Huế về việc phê duyệt đề án giảng dạy môn học GDTC đáp ứng sở thích, nhu cầu của người học (theo mô hình Câu lạc bộ).

MỨC ĐỘ HÀI LÒNG SAU QUÁ TRÌNH KIỂM NGHIỆM BỘ TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

TS. Trần Thủy

Trường ĐH Quảng Bình

TÓM TẮT

Kết quả đánh giá mức độ hài lòng sau khi tiến hành kiểm nghiệm bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần môn học Giáo dục thể chất cho thấy: cán bộ giảng viên và sinh viên rất hài lòng về nội dung của bộ tiêu chuẩn cũng như các điều kiện đảm bảo trong hoạt động chuyên môn do Nhà trường triển khai. Đây là thước đo quan trọng trong dạy học và khẳng định chất lượng của bộ tiêu chuẩn có tính khả thi đáp ứng với yêu cầu đổi mới trong sự nghiệp phát triển hội nhập.

Từ khóa: *bộ tiêu chuẩn, giáo dục thể chất, học phần, mức độ hài lòng, Trường Đại học Quảng Bình*

SUMMARY

The results of the satisfaction level after testing the set of standards for evaluating the subjects of Physical Education showed that: lecturers and students were very satisfied with the content of the standards as well as guaranteed conditions in professional activities implemented by the University. This is an important measure in teaching and affirms that the quality of the standards is feasible to meet the requirements of innovation in integrated development.

Keysword: *Standards, physical education, term, satisfaction level, Quang Binh University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để thực hiện nhiệm vụ giảng dạy Giáo dục thể chất có hiệu quả, việc xây dựng được bộ đề thi đáp ứng đầy đủ các mặt nhằm đánh giá một cách chính xác, phù hợp đối tượng nội dung chương trình đào tạo có ý nghĩa rất quan trọng trong việc hoàn thành mục tiêu giảng dạy. Trên thực tế, thời gian qua công tác kiểm tra đánh giá kết quả học tập học phần học phần Giáo dục thể chất ở trường Đại học Quảng Bình đã thực hiện đúng theo quy định song vẫn còn những tồn tại, hạn chế cần khắc phục do tính đặc thù của từng môn học. Vì vậy việc tiến hành đánh giá hiệu quả bộ tiêu chuẩn kiểm tra các học phần Giáo dục thể chất hệ đại học tại Trường Đại học Quảng Bình là rất cần thiết và cấp bách.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu; phương pháp phỏng vấn – tọa đàm; phương pháp toán học thống kê. Số liệu được thu thập bằng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên, số liệu điều tra tại thời điểm tháng 6/12/2018 đến 30/5/2019.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Giới thiệu bộ tiêu chuẩn đã triển khai tại Trường Đại học Quảng Bình

Kết quả nghiên cứu tên đề tài: "Nghiên cứu xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần giáo dục thể chất hệ đại học tại Trường Đại học Quảng Bình, mã số CS.02.2019 đã thiết kế được 63 bộ đề thi và đáp án đánh giá các học phần giáo dục thể chất cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Quảng Bình. Việc triển khai đánh giá bộ đề thi và đáp án có vai trò rất quan trọng trong việc kiểm định chất lượng giảng dạy.

Cụ thể: đây là bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần giáo dục thể chất hệ đại học tại Trường Đại học Quảng Bình của đề tài là bộ đề thi và đáp án được sử dụng để tổ chức ở các kỳ thi kết thúc học phần môn Giáo dục thể chất áp dụng tại Trường ĐH Quảng Bình như sau:

Bảng 1: Kết quả xây dựng bộ đề thi và đáp án các học phần Giáo dục thể chất

TT	Tên học phần	Bắt buộc/ tự chọn	Số lượng (bộ)		Tổng cộng	Học kỳ
			Sử dụng chung	Thích hợp		
I	**CÁC HỌC PHẦN BẮT BUỘC**					
1	GDTC 1* (Điền kinh)	BB	03	01	04	I
2	GDTC 1* (Thể dục)	BB	03	01	04	I
3	GDTC 1* (dành cho sinh viên ngành tiểu học)	BB	03	0	03	I
4	GDTC 2 (Bóng chuyền)	BB	03	01	04	II
II	**CÁC HỌC PHẦN TỰ CHỌN**					
1	GDTC 3 (Đá cầu 1)	TC 1	03	01	04	III
2	GDTC 4 (Đá cầu 2)	TC 2	03	01	04	IV
3	GDTC 3 (Cầu lông 1)	TC 1	03	01	04	III
4	GDTC 4 (Cầu lông 2)	TC 2	03	01	04	IV
5	GDTC 3 (Bóng đá 1)	TC 1	03	01	04	III
6	GDTC 4 (Bóng đá 2)	TC 2	03	01	04	IV
7	GDTC 3 (Bơi lội 1)	TC 1	03	01	04	III
8	GDTC 4 (Bơi lội 2)	TC 2	03	01	04	IV
9	GDTC 3 (Bóng rổ 1)	TC 1	03	01	04	III
10	GDTC 4 (Bóng rổ 2)	TC 2	03	01	04	IV
11	GDTC 3 (Quần vợt 1)	TC 1	03	01	04	III
12	GDTC 4 (Quần vợt 2)	TC 2	03	01	04	IV
Tổng cộng					63	
Ghi chú: - GDTC 1* chọn 01 nội dung tương ứng - Các chữ viết tắt: bắt buộc (BB); tự chọn (TC); tín chỉ (TC)						

Như vậy: tổng số bộ đề thi và đáp án đánh giá các học phần Giáo dục thể chất là 63 bộ, trong đó 48 bộ đề thi và đáp án sử dụng chung (100% khối lượng kiến thức thực hành) và 15 bộ đề thi và đáp án dành cho sinh viên học theo hình thức thích hợp

(vấn đáp dành cho SV học theo hình thức thích hợp có năng lực vận động quá yếu; thực hành dành cho sinh viên học theo hình thức thích hợp ở mức vận động nhẹ).

2.2 Kế hoạch kiểm nghiệm bộ đề thi và đáp án đánh giá các học phần Giáo dục thể chất

Sử dụng các bộ đề thi và đáp án để tổ chức thi kết thúc học phần giáo dục thể chất đã được xây dựng để thử nghiệm trên sinh viên theo mục tiêu đề ra, từ đó điều chỉnh, bổ sung bộ đề thi và đáp án đánh giá các học phần Giáo dục thể chất đang sử dụng một cách tốt nhất.

2.2.1 Khách thể và thời gian thực nghiệm

- Khách thể: là sinh viên hệ đại học khóa 59 và 60 đang học các học phần giáo dục thể chất ở Trường Đại học Quảng Bình

- Thời gian thực nghiệm: Học kỳ 1 khóa 59 từ ngày 03 đến 6/12/2018; khóa 60 từ ngày 03 đến 04/01/2019; Học kỳ 2 khóa 59 từ ngày 02 đến 04/5/2019; khóa 60 từ ngày 28 đến 30/5/2019.

2.2.2 Nội dung thực nghiệm

Là bộ đề thi và đáp án đánh giá các học phần giáo dục thể chất, cụ thể mỗi học phần sẽ có bộ đề thi và đáp án sử dụng chung cho toàn thể sinh viên, riêng sinh viên có sức khỏe yếu ở các mức độ khác nhau sẽ có bộ đề thi và đáp án ở các mức độ khác nhau. Các sinh viên đủ điều kiện dự thi tiến hành thi theo Kế hoạch của Nhà trường, nội dung cụ thể của đề thi sẽ do cán bộ chấm thi + trưởng bộ môn và đại diện của lớp thi hôm đó bốc thăm các đề thi kết thúc học phần Giáo dục thể chất hệ đại học ở từng buổi khác nhau. Kết quả thi sẽ được thông báo ngay sau khi sinh viên kết thúc buổi thi.

2.3 Giới thiệu bộ đề thi mẫu

2.3.1 Bộ đề thi sử dụng chung (học phần Giáo dục thể chất 1)

BỘ ĐỀ THI SỐ 1

CÂU 1 *(5 điểm)*. Hãy hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn 80m tính thành tích (thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp; mỗi thí sinh chỉ thực hiện một lần)

CÂU 2 *(5 điểm)*. Hãy hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng tính kỹ thuật (thí sinh có quyền đăng ký mức xà theo năng lực được quy định cụ thể tại đáp án hướng dẫn chấm). Mỗi thí sinh thực hiện tối đa 3 lần, tùy theo khả năng.

BỘ ĐỀ THI SỐ 2

CÂU 1 *(5 điểm)*. Hãy hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn 60m tính thành tích (thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp; mỗi thí sinh chỉ thực hiện một lần)

CÂU 2 *(5 điểm)*. Hãy hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng tính kỹ thuật (thí sinh có quyền đăng ký mức xà theo năng lực được quy định cụ thể tại đáp án hướng dẫn chấm). Mỗi thí sinh thức hiện tối đa 3 lần, tùy theo khả năng

Thí sinh chọn một trong hai đề:

BỘ ĐỀ THI SỐ 3

ĐỀ SỐ 1 *(10 điểm)*. Hãy hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn 100m *(tính thành tích)*

Lưu ý: Thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp có bàn đạp; mỗi thí sinh chỉ thực hiện một lần.

ĐỀ SỐ 2 *(10 điểm)*. Hãy hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng *(tính kỹ thuật và thành tích)*.

Lưu ý: Mức xà khởi điểm và thứ tự ở các mức xà tiếp theo có quy định cụ thể ở đáp án; điểm kỹ thuật chấm ở mức xà khởi điểm và hai mức xà tiếp theo; thí sinh thực hiện không đúng kỹ thuật sẽ không được công nhận thành tích.

2.3.2 Bộ đề thi sử dụng cho sinh viên học theo hình thức thích hợp (học phần Giáo dục thể chất 1. Hình thức thi: lý thuyết và thực hành

Ghi chú: Lý thuyết dành cho SV học theo hình thức thích hợp có năng lực vận động quá yếu; Thực hành dành cho sinh viên học theo hình thức thích hợp ở mức vận động nhẹ

LÝ THUYẾT dành cho sinh viên năng lực vận động quá yếu (bốc thăm để lựa chọn đề thi và trả lời câu hỏi)

ĐỀ SỐ 1

Câu 1: Anh (chị) hãy trình bày mục đích của giáo dục thể chất *(5 điểm)*.

Câu 2: Anh (chị) hãy trình bày nhiệm vụ của giáo dục thể chất *(5 điểm)*.

ĐỀ SỐ 2

Câu 1: Anh (chị) hãy trình bày các hình thức giáo dục thể chất *(5 điểm)*.

Câu 2: Anh (chị) hãy trình bày kỹ năng vận động *(5 điểm)*.

ĐỀ SỐ 3

Câu 1: Anh (chị) hãy trình bày các tố chất vận động *(5 điểm)*.

Câu 2: Anh (chị) hãy phân tích các kiểu đóng bàn đạp *(5 điểm)*.

THỰC HÀNH (thí sinh được lựa chọn một trong ba đề thi sau theo năng lực cá nhân)

ĐỀ THI SỐ 1: *10 điểm*

Anh (chị) hãy hoàn thiện kỹ thuật chạy 30m tính thành tích (thực hiện kỹ thuật xuất phát cao; mỗi thí sinh chỉ thực hiện một lần).

ĐỀ THI SỐ 2: *10 điểm*

Hãy hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn 60m tính thành tích (thực hiện kỹ thuật xuất phát cao; mỗi thí sinh chỉ thực hiện một lần).

ĐỀ THI SỐ 3 (*10 điểm)*. Hãy hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu úp bụng *(tính kỹ thuật và thành tích)*.

Lưu ý: Mức xà khởi điểm và thứ tự ở các mức xà tiếp theo có quy định cụ thể ở đáp án; điểm kỹ thuật chấm ở mức xà khởi điểm và hai mức xà tiếp theo; thí sinh thực hiện không đúng kỹ thuật sẽ không được công nhận thành tích.

Ghi chú: Tất cả các bộ đề thi đều có đáp án đính kèm

2.4 Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên nhóm kiểm nghiệm

2.4.1 Mức độ hài lòng của sinh viên

Để đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên, để tài lựa chọn thông qua phỏng vấn các nội dung có liên quan. Tổng số phiếu phát ra là 270, tổng số phiếu thu vào 255, tổng số phiếu hợp lệ là 247.

❖ *Mức độ hài lòng về nội dung bộ tiêu chuẩn*

Nghiên cứu đã triển khai điều tra ý kiến của sinh viên nhóm thực nghiệm về bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần giáo dục thể chất hệ đại học, sử dụng phương pháp thảo luận trong nhóm nghiên cứu, kết hợp trao đổi với những giảng viên cùng chuyên môn, tiến hành xây dựng bộ câu hỏi điều tra và tiến tới tổ chức phỏng vấn bằng phiếu. Kết quả điều tra được trình bày chi tiết ở bảng 2

Bảng 2: Bảng tổng hợp kết quả thăm dò ý kiến của sinh viên đối với bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần giáo dục thể chất (n = 247)

TT	Nội dung câu hỏi	Ý kiến trả lời					
		Có		Không		Phân vân	
		n	%	n	%	n	%
1	Kết quả đánh giá có phản ánh đúng năng lực của cá nhân thể hiện hay không?	234	94.74	3	1.21	10	4.05
2	Tỷ lệ giữa phần thi kỹ thuật 70% và thể lực 30% có phù hợp không?	235	95.14	7	2.83	5	2.02
3	Các giảng viên chấm thi thực hiện có công bằng hay không?	233	94.33	12	4.86	2	0.81
4	Thời gian tổ chức thi kết thúc học phần có phù hợp không?	219	88.66	15	6.07	13	5.26
5	Bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần giáo dục thể chất hệ đại học có cần chỉnh sửa hay không?	6	2.43	229	92.71	12	4.86
6	Các ý kiến khác của sinh viên.	0					

Phân tích kết quả bảng 2 cho thấy, ở câu hỏi 1 về *kết quả đánh giá có phản ánh đúng năng lực của cá nhân thể hiện hay không?*, được sinh viên đồng ý với câu trả lời "có" là 234, chiếm 94.74%, số ý kiến còn lại là 5.26%. Ở câu hỏi số 2 về *tỷ lệ giữa phần thi kỹ thuật 70% và thể lực 30% có phù hợp không?*, được sinh viên đồng ý với câu trả lời "có" là 235, chiếm 95.14%, số ý kiến còn lại là 4.86%. Ở câu hỏi số 3 về *các giảng viên chấm thi thực hiện có công bằng hay không?*, được sinh viên đồng ý với câu trả lời "có" là 233, chiếm 94.33%, số ý kiến còn lại là 5.67%. Ở câu hỏi số 4 về *thời gian tổ chức thi kết thúc học phần có phù hợp không?*, được sinh viên đồng ý với câu trả lời "có" là 219, chiếm 88.66%, số ý kiến còn lại là 11.34%. Ở câu hỏi số

5 về *bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần giáo dục thể chất hệ đại học có cần chỉnh sửa hay không?*, được sinh viên đồng ý với câu trả lời "không" là 229 sinh viên, chiếm 92.71%, số còn lại 7.29%. Ở câu hỏi số 6 về *các ý kiến khác của sinh viên*, không có sinh viên nào ghi ý kiến. Như vậy từ kết quả điều tra ý kiến của sinh viên đối với bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần giáo dục thể chất, đa số được sinh viên đánh giá cao về bộ tiêu chuẩn được xây dựng và kiểm nghiệm.

❖ *Mức độ hài lòng thông qua các điều kiện đảm bảo*

Đây là những hoạt động có liên quan đến người tập, được nhóm nghiên cứu phân tích, tổng hợp và tiến tới xây dựng để phỏng vấn. Kết quả điều tra về mức độ hài lòng của sinh viên thông qua các loại hình hoạt động khác được trình bày chi tiết ở bảng 3

Bảng 3: Kết quả điều tra mức độ hài lòng của sinh viên thông qua một số hoạt động

TT	Nội dung câu hỏi	Ý kiến trả lời					
		Rất hài lòng		Hài lòng		Không hài lòng	
		n	%	n	%	n	%
1	Anh (chị) có hài lòng với các bộ phận quản lý sân tập TDTT của nhà trường hay không?	198	80.16	36	14.57	13	5.26
2	Anh (chị) có hài lòng với câu lạc bộ đa năng của trường hay không?	122	49.39	124	50.20	1	0.40
3	Anh (chị) có hài lòng với đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên tổ chức quá trình ngoại khóa hay không?	211	85.43	21	8.50	15	6.07
4	Anh (chị) có hài lòng với các giải thi đấu thể thao của Nhà trường tổ chức cho sinh viên hay không?	123	49.80	103	41.70	21	8.50
5	Anh (chị) có hài lòng với quy trình tổ chức thi môn GDTC chất theo quy định hiện hành hay không?	241	97.57	6	2.43	0	0.00
6	Các ý kiến khác của sinh viên	0					

Phân tích kết quả ở bảng 3 cho thấy, (1) Ở câu hỏi về mức độ hài lòng với các bộ phận quản lý sân tập TDTT của nhà trường có 80.16% rất hài lòng, 14.57% hài lòng và 5.26% không hài lòng; (2) Ở câu hỏi về mức độ hài lòng với câu lạc bộ đa năng của trường có 49.39% rất hài lòng, 50.20% hài lòng và 0.40% không hài lòng; (3) Ở câu hỏi về mức độ hài lòng với đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên tổ chức quá trình ngoại khóa có 85.43% rất hài lòng, 8.50% hài lòng và 6.07% không hài lòng; (4) Ở câu hỏi về mức độ hài lòng với các giải thi đấu thể thao của Nhà trường tổ chức cho sinh viên có 49.80% rất hài lòng, 41.70% hài lòng và 8.50% không hài lòng; (5) Ở câu hỏi về mức độ hài lòng với quy trình tổ chức thi môn GDTC chất theo quy định hiện hành có 97.57% rất hài lòng, 2.43% hài lòng và 0% không hài lòng; (6) các ý kiến khác 0%.

Từ kết quả phân tích ở trên, khẳng định đa số sinh viên nhóm thực nghiệm hài lòng với các hoạt động chuyên môn do Trường, Khoa và bộ môn triển khai

2.4.2 Về mức độ hài lòng của giảng viên bộ môn Giáo dục thể chất

Kết quả điều tra giảng viên bộ môn Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quảng Bình được trình bày chi tiết ở bảng 4.

Bảng 4: Bảng tổng hợp kết quả về mức độ hài lòng của giảng viên bộ môn với bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần Giáo dục thể chất

TT	Nội dung câu hỏi	Ý kiến trả lời					
		Có		Không		Phân vân	
		n	%	n	%	n	%
1	Bộ tiêu chuẩn đánh giá các học phần giáo dục thể chất đã đáp ứng đầy đủ mục tiêu môn học hay chưa?	9	100	0	0	0	0
2	Bộ tiêu chuẩn đã đáp ứng đầy đủ nội dung trong chương trình chi tiết các học phần GDTC hay chưa?	9	100	0	0	0	0
3	Tỷ lệ giữa phần thi kỹ thuật và thể lực đã đáp ứng toàn bộ phần kiến thức hay chưa?	9	100	0	0	0	0
		Rất tốt		**Tốt**		**Chưa tốt**	
4	Đánh giá chung về chất lượng của bộ tiêu chuẩn đáp ứng ở mức độ nào?	9	100	0	0	0	0
		Đồng ý		**Không đồng ý**		**Phân vân**	
6	Các ý kiến khác của sinh viên	không					

Phân tích kết quả ở bảng 4 cho thấy, ở câu hỏi 1,2,3 có là 9/9 giảng viên trả lời *"có"* chiếm tỷ lệ 100%. Ở câu hỏi 4 về đánh giá chung về chất lượng của bộ tiêu chuẩn đáp ứng ở mức độ nào?, có 9/9 ý kiến đồng ý là rất tốt chiếm tỷ lệ 100 và câu hỏi 6 về các ý kiến khác, không có ý kiến nào.

3. KẾT LUẬN

Mức độ hài lòng của sinh viên là thước đo quan trọng trong việc triển khai đánh giá kết quả học tập, giúp cho các cơ sở đào tạo kịp thời có những điều chỉnh phù hợp để ngày càng xây dựng được mức độ hài lòng càng cao. Từ kết quả nghiên cứu cho thấy quá trình điều tra ý kiến của sinh viên đối với bộ tiêu chuẩn được đa số sinh viên đánh giá rất cao; Mức độ hài lòng của sinh viên thông qua một số hoạt động do Trường, Khoa và bộ môn triển khai rất có hiệu quả; Đa số giảng viên trong bộ môn đánh giá về chất lượng của bộ tiêu chuẩn có tính khả thi đáp ứng với yêu cầu đổi mới trong sự phát triển hội nhập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quốc hội, Luật Giáo dục đại học (2012).
2. Quyết định số 17 VBHN-BGDĐT ngày 15/4/2014 ban hành Quy chế đào tạo Đại học và Cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ.
3. Trần Thuỷ (2020), kết quả ứng dụng bộ đề thi và đáp án đánh giá các học phần giáo dục thể chất hệ đại học tại trường đại học Quảng Bình, kỷ yếu hội thảo khoa học, Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.

TỔ CHỨC GIỜ DẠY THỰC HÀNH GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT

ThS. Trịnh Phước Thành

TÓM TẮT

Trong giờ học giáo dục thể chất việc tổ chức lớp học sinh động và phù hợp với đặc thù nội dung học là một trong những tiêu chí quan trọng để đánh giá hiệu quả giờ dạy. Cho nên, khi lên lớp giảng viên cần phải có các biện pháp tổ chức lớp học phù hợp cho từng nội dung học thì giờ học mới đạt hiệu quả. Để tổ chức một giờ lên lớp thực hành giảng dạy có hiệu quả thì cần phải có các giải pháp hiệu quả sao cho: tổ chức hình thức tập luyện thật khoa học mới tăng được mật độ động giờ học; tổ chức đội hình lớp học phải phù hợp với từng nội dung giảng dạy; vị trí giảng viên giảng giải cũng phải hợp lý; khi làm mẫu kỹ thuật động tác,căn cứ vào điểm mấu chốt động tác mà giảng viên phải chọn đúng phương hướng, vị trí và thời cơ làm mẫu cho phù hợp; cần phải hạn chế di chuyển đội hình vì nó sẽ làm tăng thời gian chết dẫn đến mật độ động giảm ảnh hưởng đến chất lượng giờ dạy.

Từ khóa: *phương pháp tổ chức, giáo dục thể chất, phương pháp giáo dục thể chất*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một mặt giáo dục trong giáo dục toàn diện con người mới XHCN. Sức khỏe, trí tuệ là hai tài sản quý nhất, là tài sản vô giá của mỗi con người, mỗi gia đình và mỗi quốc gia. "Sức khỏe là chiếc xe chở tri thức", là chìa khóa khám phá mọi kho tàng bí ẩn của tự nhiên và xã hội, đem lại cuộc sống hạnh phúc cho con người. Môn học Giáo dục thể chất ở trường đại học là mắt xích nối tiếp của phổ thông để thực hiện nhiệm vụ trên.

Cải tiến phương pháp dạy học hiện nay nhằm đào tạo người học có năng lực xử lý tình huống, có phương pháp tiếp cận vấn đề, có trách nhiệm,... Nói cách khác người được giáo dục và đào tạo phải tự tìm hiểu, định hướng, xác định nhiệm vụ của mình để chủ động nắm bắt các kiến thức cần thiết và không bị áp đặt. Người thầy chỉ định hướng giúp đỡ, người học chiếm lĩnh tri thức bằng sự nỗ lực của chính mình, từ đó dần dần bồi dưỡng năng lực tự giải quyết vấn đề trong cuộc sống.

Một trong những đặc trưng của giờ học giáo dục thể chất là giảng dạy thực hành động tác kỹ thuật. Nếu không tổ chức tốt các hình thức tập luyện sẽ làm giảm lượng vận động, lớp học kém sinh động, giảm sự tập trung chú ý của người học là nguyên nhân dẫn đến sai sót kỹ thuật, hiệu quả giờ học giảm thậm chí dễ gây mất an toàn cho người học.

Việc từng bước cải tiến phương pháp giảng dạy cho sinh viên là nhiệm vụ trọng tâm của giảng viên ở trường đại học, nhằm nâng cao chất lượng đào tạo. Để đạt được mục tiêu nâng cao sức khỏe cho sinh viên được hiệu quả cần phải đổi mới nội dung, cơ sở vật chất trang thiết bị, cách đánh giá và phương pháp giảng dạy trong đó có cải tiến hình thức tổ chức giảng dạy.

2. NỘI DUNG

2.1 Các hình thức tổ chức giờ học giáo dục thể chất

Hiệu quả giờ học giáo dục thể chất không những phụ thuộc vào các phương tiện giảng dạy, tuân thủ các nguyên tắc giảng dạy giáo dục thể chất và sử dụng linh hoạt đa dạng các phương pháp giảng dạy phù hợp. Mà còn phải biết tổ chức hình thức tập luyện cho thật sinh động và phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý người học. Hình thức tổ chức giờ học phụ thuộc vào nhiệm vụ, nội dung bài học cụ thể, phương tiện trang thiết bị học tập và phương pháp giảng dạy. Giờ giáo dục thể chất có đặc điểm là giảng viên tổ chức, lãnh đạo, điều khiển tập thể sinh viên có cùng lứa tuổi và trình độ cùng tập. Hình thức tổ chức của giờ giáo dục thể chất bao gồm: Nội dung giờ học, cấu trúc giờ học và tổ chức cho sinh viên tập luyện.

2.1.1 Nội dung giờ học giáo dục thể chất bao gồm: các bài tập thể chất, các hoạt động của sinh viên, các hoạt động của giảng viên và giảng viên đánh giá quá trình tâm - sinh lý biến đổi bên trong cơ thể người học.

- Tổ chức cho sinh viên thực hiện các bài tập thể chất. Bài tập thể chất là phương tiện cơ bản nhất trong giờ học, nó giải quyết độc lập các nhiệm vụ giáo dục thể chất.

- Tổ chức cho sinh viên hoạt động trong giờ học gồm nghe giảng viên giảng giải, quan sát động tác mẫu, tiếp thu kỹ thuật động tác, suy nghĩ cách thực hiện tuần tự kỹ thuật, thiết kế các hoạt động tiếp theo, thực hiện kiểm tra đánh giá các hoạt động của bản thân, trao đổi với giảng viên về các vấn đề xuất hiện trong quá trình tập luyện, theo dõi trạng thái cơ thể mình và điều chỉnh cho phù hợp.

- Thiết kế các hoạt động của giảng viên trong giờ học bao gồm giải thích mục đích giờ học, nhiệm vụ học tập, xác định yêu cầu cụ thể cho từng đối tượng và tổ chức sinh viên luyện tập. Theo dõi hoạt động của sinh viên, phân tích, đánh giá kết quả việc thực hiện của sinh viên. Điều chỉnh lượng vận động, phê phán uốn nắn một cách tế nhị các hành vi của sinh viên. Xây dựng mối quan hệ giữa các sinh viên và giữa sinh viên với giảng viên.

- Quan sát đánh giá quá trình tâm – sinh lý sinh viên: sự biến đổi và tích lũy dần dẫn đến biến đổi nhảy vọt bên trong các hệ thống chức năng, hình thái, tri thức, kỹ năng và kỹ xảo của sinh viên. Nó là tiêu chí đánh giá về các mặt giáo dục, giáo dưỡng, sức khỏe đồng thời định hướng cho các giờ học tiếp theo. Nhằm đảm bảo tính khoa học và tính hệ thống của quá trình giáo dục thể chất.

2.1.2 Cấu trúc của giờ học giáo dục thể chất.

Muốn giải quyết có hiệu quả nội dung của một giờ học giáo dục thể chất cần phải có một hình thức tổ chức hay phương pháp tổ chức thích hợp bao gồm mối quan hệ giữa người dạy và người học; giữa những người học và sự sắp xếp hợp lý các bài tập. Cấu trúc giờ học giáo dục thể chất gồm có ba phần:

- Phần mở đầu có nhiệm vụ dẫn dắt tạo tiền đề cho sinh viên thực hiện nhiệm vụ chính. Tùy theo tính chất của từng giờ học có thể bao gồm khởi động chung, chuyên môn với hình thức đội hình tập cả lớp, cá nhân tập tại chỗ hay di động; đội hình hàng ngang, hàng dọc, vòng tròn...

- Phần cơ bản có nhiệm vụ giải quyết các nhiệm vụ giáo dưỡng, giáo dục và phát triển thể lực cho sinh viên. Phương pháp tổ chức giảng dạy nội dung mới, kiến thức mới học trước, nội dung hấp dẫn tổ chức học sau. Tuần tự thể lực linh hoạt, khéo léo học trước, sức nhanh, sức mạnh, sức bền học sau. Lượng vận động tác động phải phát triển toàn diện đến các bộ phận cơ thể, tổ chức các hoạt động hoạt động cần luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi

- Phần kết thúc có nhiệm vụ điều chỉnh trạng thái tâm lý làm giảm hưng phấn của các hệ thống cơ quan tim mạch, phổi, thần kinh và loại bỏ những căng thẳng thừa của cơ bắp.

2.1.3 Các biện pháp tổ chức giờ học giáo dục thể chất

Các hình thức tổ chức giảng dạy trong một giờ giáo dục thể chất bao gồm:

* Tổ chức các điều kiện vật chất kỹ thuật

- Nơi tập luyện phải được vệ sinh sạch sẽ, tránh bị trơn trượt hoặc mất an toàn cho sinh viên trong quá trình tập luyện.

- Kiểm tra bố trí sân tập, dụng cụ tập luyện, phân phối dụng cụ tập luyện hợp lý. Nếu chuẩn bị trang thiết bị tốt sẽ sử dụng hiệu quả thời gian của giờ học, sinh viên tập luyện an toàn, giáo dục cho sinh viên về thái độ, trách nhiệm đối với của công. Giáo dục tính tổ chức kỷ luật, có tình cảm và thẩm mỹ. Do đó, công việc tổ chức các điều kiện vật chất phải được tính toán phù hợp và hoàn thành trước giờ học. Công việc này phải được kiểm tra, theo dõi và đánh giá kịp thời.

* Bố trí và di chuyển đội hình

Bố trí đội hình hợp lý nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho công tác dạy và học. Cần tính toán sao cho người học dễ quan sát hoạt động của giảng viên và bạn cùng tập. Được đứng ở vị trí thích hợp để thực hiện bài tập, tránh lộn xộn mất thời gian và đảm bảo an toàn. Còn người dạy dễ dàng theo dõi tiếp xúc sinh viên và thay đổi đội hình khi cần thiết. Ngoài ra, tính đa dạng của biến đổi đội hình giúp cho sinh viên nâng cao sức tập trung chú ý học tập, duy trì khả năng hưng phấn cao trong tập luyện.

* Các hình thức tập luyện thông thường

Trong giờ học giáo dục thể chất thông thường có các đội hình sau:

- Đội hình tập luyện theo lớp bao gồm cac hình thức như:

+ Sinh viên cùng tập một động tác dưới sự chỉ đạo trực tiếp của giảng viên.

+ Sinh viên tập từng đôi một (một người tập cùng với người khác giúp đỡ).

+ Sinh viên thực hiện động tác kỹ thuật theo hình thức làn sóng.

+ Sinh viên thực hiện động tác kỹ thuật theo hình thức dòng chảy.

- Hình thức tập luyện theo nhóm.

Sinh viên được phân nhóm theo trình độ, giới tính...mỗi nhóm có nhiệm vụ riêng. Giảng viên chỉ đạo cụ thể cho từng nhóm có thể nhóm chuyển đổi và nhóm không chuyển đổi.

+ Nhóm không chuyển đổi là chia lớp học ra nhiều nhóm tập luyện theo cùng nội dung và thứ tự định trước. Hình thức này có ưu điểm là giảng viên dễ quan sát và quản lý việc tập luyện của sinh viên về nội dung và lượng vận động như nhau. Nhưng khuyết điểm của hình thức này là đòi hỏi dụng cụ phải đầy đủ.

+ Nhóm chuyển đổi là chia lớp học ra nhiều nhóm tập luyện theo các nội dung khác nhau sau đó chuyển đổi các nhóm. Hình thức này có ưu điểm là khắc phục tình trạng, điều kiện thiếu sân tập, dụng cụ; có thể tăng lượng vận động, bồi dưỡng và rèn luyện năng lực độc lập và giúp đỡ nhau trong học tập. Nhưng giảng viên gặp khó khăn trong chỉ đạo toàn diện, việc sắp xếp nội dung và thời gian tập luyện khó khăn.

- Hình thức tập quay vòng là hình thức tập từng động tác riêng rồi lần lượt tập sang động tác khác.

- Hình thức tập luyện cá nhân Mỗi sinh viên có nhiệm vụ riêng, đặc điểm riêng hoặc cùng bài tập nhưng với yêu cầu khác nhau.

* Bồi dưỡng cán sự lớp

Cán sự thể dục thể thao không những có vai trò tích cực mang đến hiệu quả giờ học mà còn có ý nghĩa rất lớn về mặt giáo dục và giáo dưỡng.

* Tổ chức kiến tập

Trong giờ học thực hành kỹ thuật động tác giảng viên cần phải dự kiến tổ chức cho sinh viên kiến tập, quan sát lớp, nghe giảng viên giảng giải và phân tích kỹ thuật động tác.

2.2 Thực trạng phương pháp tổ chức giờ học hiện nay

Giảng dạy môn giáo dục thể chất ở trường Đại học Thủ Dầu Một hiện nay do chưa có nhà tập luyện nên hầu hết là phải học ngoài trời với điều kiện sân tập nhỏ hẹp cùng lúc có nhiều lớp cùng học là điều không tránh khỏi.

Việc tổ chức lớp học trong một giờ học giáo dục thể chất hiện nay còn chưa được chú trọng. Vấn đề lượng vận động hợp lý trong giờ học đôi lúc còn bị xem nhẹ đặc biệt là chưa chú trọng tăng mật độ động dẫn đến lượng vận động thường còn thấp ảnh hưởng mục tiêu môn học.

Hình thức tổ chức tập luyện trong giờ học chưa được khai thác đúng mức ảnh hưởng đến tính hứng thú học tập của sinh viên. Vấn đề tổ chức cho sinh viên tự quản của cán sự lớp học trong buổi học chưa được chú trọng.

Căn cứ vào đặc điểm, nội dung chương trình, đề cương chi tiết học phần quy định. Cho nên từng giờ dạy giáo dục thể chất thường chỉ giảng dạy một nội dung. Do đó việc sử dụng các hình thức tập luyện mang các đặc điểm phổ biến sau:

- Phần lớn giảng viên ít sử dụng hình thức tập luyện đồng loạt, thường chỉ sử dụng hình thức tập luyện lần lượt (phù hợp nội dung một tiết học) để giảng viên có điều kiện quan sát, đánh giá và sửa chữa động tác sai cho từng sinh viên.

- Một số giảng viên ít sử dụng hình thức tập luyện theo nhóm do không có kế hoạch bồi dưỡng cán sự thể thao và giảng viên chưa tin tưởng vào năng lực tiềm tàng của sinh viên.

- Hình thức tập luyện cá nhân hầu như giảng viên chưa được quan tâm.

- Tổ chức đội hình lớp học khi giảng viên giảng giải, làm mẫu hay phân tích kỹ thuật động tác cho từng nội dung học còn chưa hợp lý. (vị trí, phương hướng và thời cơ)

- Tổ chức phân chia nhóm đối tượng tập luyện theo yêu cầu trình độ năng lực và sức khỏe ít được chú ý.

- Kế hoạch giảng dạy cho môn học, bài giảng còn cứng nhắc chưa phù hợp.

Phương pháp tổ chức trong một giờ học giáo dục thể chất là một trong những tiêu chí đánh giá chất lượng giờ học. Nó ảnh hưởng rất lớn đến tính hứng thú tập luyện của sinh viên, mật độ động, mật độ hữu ích của một giờ học, tinh thần tự quản làm việc nhóm của sinh viên, khả năng tiếp thu kỹ động tác kỹ thuật, mức độ sai sót kỹ thuật động tác... Nó ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giờ học giáo dục thể chất, không đạt được mục tiêu và yêu cầu của chương trình giáo dục thể chất.

Qua khảo sát 20 giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất về sự quan tâm đến hình thức tổ chức giờ học thể chất. Chúng tôi thu được kết quả như sau:

Bảng 1: Khảo sát mức độ quan tâm đến các biện pháp và hình thức tổ chức trong giờ học thực hành môn giáo dục thể chất

Biện pháp và hình thức tổ chức		**Mức độ**	**Số lượng**	**Tỉ lệ %**
Sử dụng phương pháp trực quan	Vị trí làm mẫu của giảng viên có ảnh hưởng đến quá trình tiếp thu động tác của sinh viên.	Rất ảnh hưởng Không ảnh hưởng	18 2	90 10
	Phương hướng làm mẫu có ảnh hưởng đến quá trình tiếp thu động tác của sinh viên.	Rất ảnh hưởng Không ảnh hưởng	16 4	80 20
	Giảng viên có cần thiết phải chọn thời cơ làm mẫu không.	Rất cần thiết Không cần thiết	15 5	75 25
Đánh giá	Sinh viên có nhất thiết phải tham gia cùng giảng viên không.	Rất cần thiết Không cần thiết	11 9	55 45
	Giảng viên có nhất thiết đề ra yêu cầu phân loại đối tượng không.	Rất cần thiết Không cần thiết	**19** 1	**95** 5
Đội hình tập luyện	Cần thay đổi theo nội dung học.	Rất cần thiết Không cần thiết	**20** 0	**100** 0
	Chia nhóm trong tập luyện có được sử dụng không.	Thường xuyên Thỉnh thoảng Không chia nhóm	16 4 0	80 20 0
	Việc bố trí dụng cụ trong buổi học có ảnh hưởng đến kết quả học tập không.	Rất ảnh hưởng Không ảnh hưởng	11 9	55 45
Nội dung	Giảng viên có chú ý đến việc sắp xếp thứ tự các nội dung trong buổi học không.	Rất chú ý Không chú ý	**20** 0	**100** 0

Qua khảo sát ở bảng trên cho thấy đa số giảng viên quan tâm tuyệt đối đến việc sắp xếp thứ tự các nội dung trong buổi học, thay đổi đội hình tập luyện theo nội dung học, quan tâm nhiều đến phân loại đối tượng, vị trí-phương hướng làm mẫu và thường xuyên chia nhóm tập luyện. Tuy nhiên, giảng viên còn quan tâm thấp đến các việc bố trí dụng cụ tập luyện, thời cơ làm mẫu và tổ chức cho sinh viên cùng tham gia đánh giá trong buổi học. Những vấn đề trên cũng phần nào ảnh hưởng đến chất lượng giờ học giáo dục thể chất hiện nay.

2.3 Một số giải pháp đổi mới hình thức tổ chức giờ học

Để khắc phục những hạn chế về hình thức tổ chức làm ảnh hưởng đến chất lượng giờ học giáo dục thể chất chúng tôi đưa ra một số giải pháp khắc phục như sau:

- Sử dụng hình thức tập luyện đồng loạt là điều cần thiết, nhưng chỉ sử dụng một số lần nhất định để chiếm ít thời gian trong một giờ học nhằm tăng mật độ vận động trong giờ học.

- Hạn chế sử dụng hình thức tập luyện lần lượt để tạo điều kiện cho sinh viên có nhiều thời gian luyện tập. Nhằm tăng mật độ động dẫn đến nâng cao lượng vận động của giờ học.

- Tăng cường hình thức tập luyện theo nhóm (nhóm chuyển đổi và nhóm không chuyển đổi) nhằm tăng thời gian tự học, tự tập luyện của sinh viên, tăng cường vai trò tự quản của cán sự thể thao và tạo tình huống cho nhóm sinh viên tự quản; khắc phục tình trạng sân tập còn hạn chế và tăng mật độ vận động trong giờ học.

- Hình thức tập luyện cá nhân (nguyên tắc cá biệt hóa) cũng cần được quan tâm sử dụng khi cần thiết.

- Xây dựng nội dung chương trình, kế hoạch đào tạo cần linh hoạt hơn nhằm tăng cường lượng vận động trong giờ học cho phù hợp với mục tiêu là tăng cường sức khỏe cho sinh viên. Tránh tổ chức giảng dạy giờ lý thuyết và giờ thực hành tổ chức riêng biệt hoặc nội dung học quá nặng như chạy cự ly trung bình học độc lập.

- Tổ chức đội hình giảng dạy phù hợp với nội dung nhất là khi giảng giải kết hợp với làm mẫu phải chọn đúng vị trí, thời cơ và phương hướng.

- Tổ chức cho sinh viên tham gia vào việc đánh giá và có ý kiến cho việc sửa chữa động tác sai cho nhau. Nhằm nâng cao hiệu quả giờ học kỹ thuật, rèn luyện kỹ năng, hình thành kỹ xảo động tác. Giảng viên cần trang bị cho sinh viên nắm vững kiến thức cơ bản từ đó tạo điều kiện, định hướng cho các em quan sát cụ thể động tác sai cơ bản của bạn cùng tập, hướng cho sinh viên nhận biết, phát hiện ra các lỗi sai thường mắc; tổ chức cho nhóm thảo luận tìm ra nguyên nhân dẫn đến lỗi sai cơ bản, từ đó đưa ra hướng sửa cho phù hợp dưới sự quan sát với sự định hướng của giảng viên.

- Chọn vị trí giảng viên làm mẫu thích hợp sao cho đội hình cả lớp đều quan sát rõ nét chính của động tác và đặc biệt cần tránh:

+ Không tổ chức đội hình lớp học quay mặt về hướng nắng, hướng gió, hướng có mục tiêu di động hoặc hấp dẫn sự chú ý cua sinh viên vì sẽ làm giảm sự tập trung chú ý quan sát của sinh viên.

+ Không tổ chưc đội hình lớp học mà gáy của sinh viên quay về hướng mặt trời vì nó là nguyên nhân gây khó chịu thậm chí sẽ gây cảm nắng.

Cần phải tổ chức đội hình lớp học sao cho sinh viên ít di chuyển nhất mà vẫn quan sát được dễ dàng (nhất là khi tổ chức các trò chơi vận động).

Chọn phương hướng làm mẫu của giảng viên cho phù hợp để sinh viên dễ dàng quan sát được nét chính của động tác. Tùy vào nội dung giảng dạy mà giảng viên chọn vị trí, đội hình thích hợp để sinh viên quan sát rõ về góc độ, biên độ động tác và phương hướng kỹ thuật động tác theo chiều: Thẳng hướng, lệch hướng hay soi gương khi giảng viên làm động tác mẫu.

Chọn thời cơ làm mẫu cho phù hợp, khi bắt đầu học động tác mới, khi nhấn mạnh một khâu chủ yếu mà sinh viên chưa rõ; khi cần nâng cao chất lượng từng thành phần của động tác.

Kết quả: Qua ba năm áp dụng các giải pháp trên chúng tôi nhận thấy lượng vận động trong giờ học được tăng lên nhất là mật độ động, mật độ hữu ích, giảm thời gian chết, tăng tính hứng thú, ít sai sót khi học kỹ thuật động tác, tăng cường giao tiếp giữa sinh viên với nhau và giữa sinh viên với giảng viên. Sinh viên tham gia chạy đội hình tập thể giải "Chào năm mới" đóng góp trên 30% sinh viên của trường tham gia và luôn đạt thứ hạng cao tốp (nhất, nhì, ba) trong mười năm qua.

3. KẾT LUẬN

Đổi mới phương pháp hình thức tổ chức giờ học thực hành là một trong những giải pháp hữu hiệu nhất. Nhờ vậy mà lượng vận động được tăng cường; nâng cao hiệu quả khả năng tiếp thu động tác; lớp học sinh động, tăng tính hứng thú tập luyện; tăng thời gian tự học, tự nghiên cứu, tự quản, khả năng giao tiếp giữa các sinh viên với nhau, tạo điều kiện cho sinh viên làm việc nhóm; khắc phục tình trạng sân tập còn hạn chế... Qua đó, chất lượng giờ dạy thực hành môn giáo dục thể chất sẽ được nâng cao. Giảng viên chọn phương hướng, vị trí và thời cơ làm mẫu hợp lý giúp cho sinh viên hạn chế các động tác sai, làm tăng mật độ động giờ học, giảm thời gian chết nên lượng vận động được nâng lên đạt được mục tiêu chương trình môn giáo dục thể chất đề ra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Châu (chủ biên), 2007, *Đổi mới nội dung và phương pháp đào tạo giáo viên trung học cơ sở*, Nxb Hà Nội;
2. Nguyễn Mậu Loan, 1998, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb GD;
3. Quyết định 2434/QĐ/BGD&ĐT, *Đổi mới chương trình giảng dạy*, Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 08/7/1999;
4. Thông tư 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*, Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 14/10/2015.

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN SAU KHI HỌC CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Nguyễn Thanh Liêm

Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ kỹ thể lực của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ đã minh chứng tính hiệu quả của chương trình mới. Trình độ thể lực của các sinh viên đều tăng dần qua từng học phần thể hiện rõ qua điểm và thành tích mà sinh viên đã đạt được. Sau 5 học phần ứng dụng chương trình mới kết quả kiểm tra thể lực đều phát triển tốt hơn so với ban đầu.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui tiến hành nghiên cứu nhằm nâng cao chất lượng đào tạo ngành giáo dục thể chất nói riêng và góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường nói chung.

Đề tài được tiến hành từ tháng 09/2015 đến tháng 06/2018 trên đối tượng là 08 nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: *Test, đánh giá, trình độ thể lực, sinh viên, chuyên sâu bóng chuyền, giáo dục thể chất, Đại học Cần Thơ.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chất lượng đào tạo thể hiện chính qua năng lực của người được đào tạo sau khi hoàn thành chương trình đào tạo. Chất lượng đào tạo phụ thuộc vào nhiều vấn đề trong đó việc rèn luyện thường xuyên của sinh viên là cần thiết. Tiêu chuẩn đánh giá gắn chặt với chương trình đào tạo là vấn đề phức tạp cần nhiều góc độ khác nhau và vô cùng cần thiết, bởi sự đánh giá đầy đủ và chính xác đó sẽ làm cơ sở để cải tiến, điều chỉnh chương trình cho phù hợp, hiệu quả.

Các test đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ít có đề tài nghiên cứu. Để có cái nhìn toàn diện về đối tượng này, đề tài tiến hành nghiên cứu sự tăng trưởng trình độ thể lực của nữ sinh viên sau khi học chương trình giảng dạy môn chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ.

Để giải quyết các nhiệm vụ trên, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê. Đề tài được tiến hành từ tháng 09/2015 đến tháng 06/2018.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Xác định các test đánh giá trình độ kỹ thuật cho nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ

Để lựa chọn test đánh giá sự tăng trưởng trình độ thể lực của nữ sinh viên sau khi học chương trình giảng dạy môn chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất

Trường Đại học Cần Thơ. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu, đối tượng được phỏng vấn là: chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên bóng chuyền… qua 02 lần phỏng vấn, kết quả với 29 phiếu phát ra và thu về 27 phiếu ở 02 lần phỏng vấn, qua tính toán về tỉ lệ % số phiếu đồng ý lựa chọn cho từng học phần và đồng thời còn kiểm định sự đồng nhất về kết quả giữa 2 lần phỏng vấn được trình bày qua bảng sau:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn xác định test đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh viên sau khi học chương trình giảng dạy môn chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ (n=27)

TÊN TEST	***Lần phỏng vấn***	***Chọn***	***Tỉ lệ %***	***Rất phù hợp***	***Phù hợp***	***Không phù hợp***	x^2
Chạy 20m xuất phát cao (s)	lần 1	18	66.67	11	7	9	
	lần 2	18	66.67	10	8	9	0.225
Chạy 30m xuất phát cao (s)	lần 1	26	96.3	24	2	1	
	lần 2	26	96.3	25	1	1	1.04
Đứng gập thân (cm)	lần 1	25	92.59	19	6	2	
	lần 2	26	96.3	20	6	1	1.05
Ném bóng nhồi 1kg bằng 1tay thuận (m)	lần 1	15	55.56	9	6	12	
	lần 2	17	62.96	8	9	10	1.525
Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	lần 1	25	92.59	10	15	2	
	lần 2	23	85.19	7	16	4	2.348
Lực kế tay thuận (kg)	lần 1	26	96.3	22	4	1	
	lần 2	26	96.3	20	6	1	0.867
Ném cầu lông đi xa (m)	lần 1	14	51.85	11	3	13	
	lần 2	17	62.96	10	7	10	6.025
Bật cao tại chỗ (cm)	lần 1	22	81.48	21	1	5	
	lần 2	23	85.19	19	4	4	3.286
Bật cao có đà (cm)	lần 1	26	96.3	20	6	1	
	lần 2	24	88.89	21	3	3	4.381
Chạy 1500m (s)	lần 1	18	66.67	11	7	9	
	lần 2	15	55.56	9	6	12	1.361
Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	lần 1	21	77.78	18	3	6	
	lần 2	22	81.48	16	6	5	1.95
Chạy cây thông 92 m (s)	lần 1	24	88.89	17	7	3	
	lần 2	24	88.89	19	5	3	1.011
Chạy 200 m (s)	lần 1	12	44.44	5	7	15	
	lần 2	14	51.85	7	7	13	0.897
Chạy 9-3-6-3-9 (s)	lần 1	25	92.59	19	6	2	
	lần 2	26	96.3	22	4	1	2.409
Chạy con thoi 54m (6x9m) (s)	lần 1	17	62.96	8	9	10	
	lần 2	18	66.67	6	12	9	1.528

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy đa số ý kiến lựa chọn các test đạt từ 75% ý kiến tán thành trở lên và có chỉ số $x^2_{tính} < x^2_{bảng} = 5.991$. Theo quy ước này đề tài chọn 9/15 test. Đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của test lựa chọn, kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu là sinh viên chuyên sâu bóng chuyền.

Bảng 2: Độ tin cậy giữa hai lần lập test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực xuyên suốt cho 05 học phần chuyên sâu bóng chuyền Trường Đại học Cần Thơ. (n=23)

TT	Chỉ số	*lần 1* *x ± SD*	*lần 2* *x ± SD*	r
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.10 ± 0.19	5.08 ± 0.17	0.86
2	Gập thân (cm)	18.73 ±0.48	18.77 ± 0.47	0.73
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	9.59 ± 1.27	9.64 ± 1.82	0.91
4	Lực kế tay thuận (kg)	31.5 ± 4.28	32.08 ± 3.64	0.83
5	Bật cao tại chỗ (cm)	246.25 ± 6.16	248.15 ± 6.71	0.8
6	Bật cao có đà (cm)	251.25 ± 8.24	251.75 ± 8.19	0.88
7	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	1956.25 ± 79.63	1962.35 ± 72.26	0.75
8	Chạy cây thông 92 m (s)	26.86 ± 1.31	26.74 ± 1.32	0.89
9	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9.02 ± 0.42	9 ± 0.89	0.87

Kết quả nghiên cứu được trình bày qua bảng 2, như vậy tất cả các test kiểm tra đều có $r_{tính} = 0.73$ đến 0.91 và lớn hơn $r_{bảng} = 0.6319$ với $P < 0.05$, nên các test trên đủ độ tin cậy để đánh trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ.

2.2. Kiểm tra ban đầu trước khi ứng dụng chương trình chuyên sâu môn bóng chuyền vào giảng dạy cho sinh viên ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ

Đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu trước khi học tập học phần chuyên sâu môn bóng chuyền vào đầu học kỳ, áp dụng 09 test đã lựa chọn để đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ. Kết quả thu được trình bày qua bảng sau:

Bảng 3: Kết quả kiểm tra ban đầu trình độ kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ (n=8)

TT	Chỉ số	*x* ± SD	Cv	ε
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.10 ± 0.19	3.72	0.01
2	Gập thân (cm)	18.73 ±0.48	2.58	0.01
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	9.59 ± 1.27	13.2	0.01
4	Lực kế tay thuận (kg)	31.5 ± 4.28	13.58	0.01
5	Bật cao tại chỗ (cm)	246.25 ± 6.16	2.5	0.01
6	Bật cao có đà (cm)	251.25 ± 8.24	3.28	0.01
7	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	1956.25 ± 79.63	4.07	0.01
8	Chạy cây thông 92 m (s)	26.86 ± 1.31	4.89	0.01
9	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9.02 ± 0.42	4.65	0.01

Kết quả kiểm tra ban đầu thì thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền là tương đương nhau không có sự chênh lệch đáng kể.

2.3 Kết quả ứng dụng chương trình học phần chuyên sâu bóng chuyền vào giảng dạy cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ

Đề tài tiến hành kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần. Kết quả được trình bày qua bảng 4.

Bảng 4: Diễn biến kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần

TT	Chỉ số	Ban đầu	Lần1	Lần2	Lần3	Lần4	Lần5
		$x \pm SD$	$x \pm SD$	$x \pm SD$	$x \pm SD$	$x \pm SD$	$x \pm SD$
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.10 ± 0.19	4.98 ± 0.17	4.64 ± 0.09	4.59 ± 0.10	4.49 ± 0.14	4.34 ± 0.11
2	Gập thân (cm)	18.73 ±0.48	18.87 ± 0.47	19.06 ± 0.48	20.37 ± 1.44	21.34 ± 1.53	22.77 ± 1.91
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	9.59 ± 1.27	9.66 ± 1.22	9.68 ± 1.13	9.69 ± 0.88	9.75 ± 0.89	10.38 ± 0.74
4	Lực kế tay thuận (kg)	31.5 ± 4.28	32.88 ± 3.94	33 ± 3.89	33 ± 3.89	33.13 ± 3.64	33.25 ± 3.41
5	Bật cao tại chỗ (cm)	246.25 ± 6.16	248.75 ± 6.41	248.75 ± 6.41	249.25 ± 5.42	249.75 ± 4.68	250 ± 4.63
6	Bật cao có đà (cm)	251.25 ± 8.24	253.75 ± 8.19	253.75 ± 8.19	254 ± 7.84	255 ± 6.85	255.5 ± 2.50
7	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	1956.25 ± 79.63	1967.5 ± 72.26	1975 ± 63.47	1976.25 ± 62.09	2000 ± 55.81	2057.5 ± 82.42
8	Chạy cây thông 92 m (s)	26.86 ± 1.31	26.77 ± 1.32	26.51 ± 1.34	26.36 ± 1.16	26.28 ± 1.14	26.19 ± 1.14
9	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9.02 ± 0.42	9 ± 0.39	8.83 ± 0.50	8.82 ± 0.50	8.80 ± 0.48	8.78 ± 0.48

Kết quả kiểm tra cho thấy, các test thể lực đánh sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Cần Thơ qua 5 học phần cho thấy có sự diễn biến theo chiều hướng tốt, tăng dần qua từng học phần và đều đạt trên mức trung bình không có sinh viên nào thấp hơn so với lần kiểm tra ban đầu.

Để rõ hơn vấn đề này đề tài tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test sinh viên đạt được sau 5 học phần so với trước khi ứng dụng chương trình mới cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, bằng phương pháp toán học thống kê đề tài tiến hành so sánh tự đối chiếu thể lực của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ. Kết quả được trình bày qua bảng 5.

Bảng 5: Bảng so sánh tự đối chiếu trình độ kỹ thuật của nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần (n=8).

TT	Chỉ số	t1-2	t2-3	t3-4	t4-5	t5-6	t1-3	t1-4	t1-5	t1-6
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	1.36	5.12	0.99	1.55	2.37	6.34	6.79	7.3	9.82
2	Gập thân (cm)	1.09	0.69	1.04	0.81	0.31	1.69	2.63	3.5	4.24
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	0.12	0.04	0	0.14	1.53	1.67	0.18	0.3	1.52
4	Lực kế tay thuận (kg)	0.67	0.06	0	0.07	0.07	0.73	0.73	0.8	0.9
5	Bật cao tại chỗ (cm)	0.8	0	0.17	0.2	0.11	0.8	1.03	1.3	1.38
6	Bật cao có đà (cm)	0.61	0	0.06	0.27	0.15	0.61	0.68	1	1.15
7	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	0.3	0.22	0.24	0.8	1.63	0.52	0.56	1.3	2.5
8	Chạy cây thông 92 m (s)	0.14	0.39	0.04	0.15	0.14	0.53	0.81	1	1.08
9	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	0.12	0.74	0.05	0.11	0.08	0.81	0.88	1	1.1

Như vậy, qua việc so sánh tự đối chiếu ta thấy hầu hết các chỉ tiêu sử dụng để đánh giá thể lực của nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền Trường Đại học Cần Thơ có sự khác biệt theo chiều hướng tích cực, tốt hơn hẳn so với ban đầu.

Nhằm khẳng định tính hiệu quả của chương trình chuyên sâu môn bóng có ý nghĩa quan trọng, thiết thực trong công tác giảng dạy. Căn cứ vào các kết quả nghiên cứu được, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng của các chỉ số kiểm tra nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền. Kết quả được trình bày qua bảng 6.

Bảng 6: Bảng nhịp tăng trưởng trình độ kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền Trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần (n=8)

TT	Chỉ số	W0-1	W1-2	W2-3	W3-4	W4-5	W0-2	W0-3	W0-4	W0-5
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	2.74	4.68	6.14	4.18	1.42	7.42	13.55	17.7	19.11
2	Gập thân (cm)	0.75	1.01	6.62	4.69	6.47	1.76	8.38	13.05	19.48
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	0.75	0.33	0.56	0	0.7	1.08	1.64	1.64	2.34
4	Lực kế tay thuận (kg)	1.12	0.83	0.46	0.27	0.36	1.95	2.41	2.68	3.04
5	Bật cao tại chỗ (cm)	0.86	0.57	1.12	2.09	2.22	1.43	2.55	4.64	6.86
6	Bật cao có đà (cm)	0.78	0.6	1.1	1.71	1.64	1.37	2.47	4.18	5.82
7	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	1.14	6.21	4.27	7.55	0.93	5.07	9.34	16.86	17.79
8	Chạy cây thông 92 m (s)	0.49	0.64	0.06	1.73	3.12	1.13	1.19	2.92	6.04
9	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	1.05	0.55	1.04	1.38	0.59	1.59	2.63	4.02	4.61

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên của đề tài cho phép rút ra kết luận sau:

- Nghiên cứu đã xác định được 9 test giúp sinh viên lựa chọn đánh giá trình độ thể lực cho nữ sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ gồm: Chạy 30m xuất phát cao (s); Gập thân (cm); Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m); Lực kế tay thuận (kg); Bật cao tại chỗ (cm); Bật cao có đà (cm); Chạy 12 phút (Test Cooper, m); Chạy cây thông 92 m (s); Chạy 9-3-6-3-9 (s).

- Sự phát triển về thể lực của sinh viên nữ còn chậm, cụ thể có 6 test kiểm tra kết quả cho thấy chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Đó là các test: Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m); Lực kế tay thuận (kg); Bật cao tại chỗ (cm); Bật cao có đà (cm); Chạy cây thông 92 m (s); Chạy 9-3-6-3-9 (s).

- Quá trình kiểm tra qua 05 học phần, hầu hết các test đều có sự tăng trưởng từ 1.51% đến 20.26% mức tăng trưởng vừa, đều này phù hợp với đặc điểm sinh lý của đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hiệp và cộng sự (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lẫm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Bùi Trọng Toại, Âu Xuân Đôn (1998), "Một số vấn đề về lý luận của kỹ thuật bóng chuyền", *Bản tin KHTDTT, Chuyên đề bóng chuyền, Viện KHTDTT*, Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Phạm Thế Vượng (2008), *Xác định tiêu chí đánh giá và giải pháp chuyên môn nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật cơ bản ở hai năm đầu cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
8. *Ciarrochi Joseph, Forgas P.Joseph*, Mayer D, John (EDS): Emotional Intelligence in Everyday Life 2, Edition. Psychology Press, New York 2006**.**
9. Zhang Huan, Li Yijun (2001), "*Kilematic analysis of jumping services performad by elite chinese and foreign men's Voleyballer*" - Sport Science Vol 22, (№ 2).
10. http://www.uiowa.edu/~examserv/resources_fees/Technical_Bulletins/Tech%20Bulletin%2036.pdf (Preparing and Evaluating Essay Test Questions – Techni #36, Evaluating and Examination Service The University of lowa (319) 335-0356)

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Quang Tùng, ThS. Nguyễn Văn Lợi,
ThS. Lê Hải Yến, ThS. Nguyễn Khắc Trung
Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT thường quy, đề tài đã xác định được thực trạng, tìm hiểu nguyên nhân và lựa chọn được 06 giải pháp để phát triển phong trào cầu lông cho sinh viên (SV) Đại học Huế (ĐHH). Góp phần nâng cao chất lượng tập luyện cầu lông cho sinh viên đại học Huế.

Từ khóa: *Cầu lông; Phong trào; Sinh viên; Đại học Huế.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bên cạnh các hoạt động đào tạo chuyên ngành của các trường, khoa trực thuộc thì ĐHH rất muốn phát triển phong trào TDTT của SV nhằm phục vụ cho công tác quảng bá cũng như tạo sân chơi cho SV. Trong đó, Cầu lông nổi lên như là một môn thể thao được rất nhiều bạn SV yêu thích. Hằng năm, Đại học Huế đều tổ chức giải Cầu lông nam, nữ SV và thu hút rất đông SV tham gia. Tuy vậy, theo những người có chuyên môn đánh giá thì chất lượng giải đấu chưa cao. Khi giải kết thúc thì không còn nhiều SV thường xuyên tham gia tập luyện môn Cầu lông nữa. Những SV thường xuyên tham gia tập luyện thì các em tập một cách tự phát, không có bài bản và không có tổ chức. Điều này dẫn đến thành tích thi đấu của đội Cầu lông của các trường khi tham gia giải Cầu lông Hội Thể Thao Đại học và chuyên nghiệp Huế không cao. Điều này cho thấy phong trào tập luyện môn Cầu lông của SV ĐHH chưa phát triển một cách bền vững và rộng khắp. Xuất phát từ thực trạng trên, để góp phần phát triển phong trào Cầu lông cho sinh viên Đại học Huế, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *Nghiên cứu những giải pháp phát triển phong trào Cầu lông cho sinh viên 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 tọa đàm, Phương pháp quan sát sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng phong trào cầu lông cho sinh viên Đại học Huế.

3.1.1 Thực trạng về Đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên, hướng dẫn viên môn Cầu lông cho sinh viên Đại học Huế

Để phát triển phong trào Cầu lông cho Đại học Huế thì đội ngũ giáo viên và hướng dẫn viên đóng vai trò rất quan trọng trong việc phát triển phong trào Cầu lông. Đề tài tiến hành khảo sát đội ngũ tham gia phong trào Cầu lông, kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên, hướng dẫn viên môn Cầu lông cho sinh viên Đại học Huế

Tổng số	Đội ngũ giáo viên chuyên sâu Cầu lông	Chủ nhiệm, hướng dẫn Cầu lông ở các CLB	Độ tuổi trung bình
18	02	16	27

Từ bảng 1 cho thấy: Ở Đại học Huế thì đội ngũ giáo viên và hướng dẫn viên rất đa dạng có cả giảng viên chuyên sâu Cầu lông, giảng viên không chuyên sâu và các em sinh viên. Trong đó có 02 giảng viên có chuyên sâu về môn Cầu lông sẽ giúp cho công tác huấn luyện Cầu lông có hiệu quả hơn. Ngoài ra thì có 16 người bao gồm chủ nhiệm của các CLB và hướng dẫn viên tham gia vào các buổi tập luyện giúp cho công tác tập luyện môn Cầu lông tốt hơn.

3.1.2 Thực trạng về Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ cho phong trào tập luyện môn Cầu lông cho sinh viên Đại học Huế.

Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ là một trong những yếu tố đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển phong trào Cầu lông trong Đại học Huế. Đề tài tiến hành khảo sát cơ sở vật chất hiện có của các trường thành viên Đại học Huế. Kết quả trình bày bảng 2.

Bảng 2: Kết quả khảo sát thực trạng cơ sở vật chất, dụng cụ, sân bãi phục vụ tập luyện Cầu lông cho sinh viên Đại học Huế.

Các Trường Đại học Huế	Sân tập Cầu lông	Chất lượng
Trường Đại học Y Dược	02	Tốt
Trường Đại học Nông Lâm	01	Khá
Trường Đại học Khoa học	01	Khá
Trường Đại học Kinh tế	00	00
Trường Đại học Sư Phạm	00	00
Trường Đại học Nghệ Thuật	00	00
Trường Đại Học Ngoại Ngữ	00	00
Trường Đại học Luật	00	00
Khoa GDTC	06	Tốt
Khoa Du Lịch	00	00
Tổng	**10**	

Qua số liệu khảo sát ở bảng 2 cho thấy: Về số lượng sân tập Cầu lông chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện và thi đấu của sinh viên, 10 sân tập Cầu lông là con số quá ít so với số lượng sinh viên trong toàn Đại học Huế. Trong đó, chỉ có ở Khoa GDTC có 6 sân có chất lượng tốt, còn lại 3 trường chỉ có 1 đến 2 sân là Trường Đại học Y dược có 2 sân, Đại học Nông lâm và Đại học Khoa học chỉ có 1 sân, ngoài ra 6 trường còn lại không có sân để cho tập luyện.

3.1.3 Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện môn Cầu lông của sinh viên Đại học Huế

Để tập luyện môn Cầu lông có hiệu quả phụ thuộc vào nhiều yếu tố, để có cái nhìn khách quan về những yếu tố này, đề tài tiến hành phỏng vấn các sinh viên Đại học Huế. Kết quả thể hiện ở bảng 3

Bảng 3: Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện môn Cầu lông của sinh viên Đại học Huế (n=40)

TT	Các yếu tố ảnh hưởng	Kết quả	
		SL	*%*
1	**Thiếu sân bãi, dụng cụ**	**36**	**90**
2	**Không có HLV, HDV hướng dẫn**	**32**	**80**
3	Không có thời gian rỗi	9	22.5
4	**Thiếu kinh phí**	**29**	**72.5**
5	**Nhà trường không tổ chức**	**34**	**85**
6	Do thời tiết, khí hậu khắc nghiệt (mưa nhiều, nắng nóng)	06	15
7	Sân tập xa nơi ở	08	20
8	Do sức khỏe hạn chế	07	17.5
9	Tinh thần tự giác không cao	05	12.5
10	**Công tác tuyên truyền động viên chưa chú trọng**	**35**	**87.5**
11	**Hình thức tổ chức, quản lý tập luyện còn hạn chế**	**31**	**77.5**

Qua bảng 3 thấy rằng có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện Cầu lông của sinh viên Đại học Huế, trong đó 06 yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất là Thiếu sân bãi, dụng cụ chiếm tỷ lệ 90%, Công tác tuyên truyền động viên chưa chú trọng chiếm tỷ lệ 87.5%, Nhà trường không tổ chức chiếm tỷ lệ 85%, Không có HLV, HDV hướng dẫn chiếm tỷ lệ 80%, và tiếp đến là hình thức tổ chức, quản lý tập luyện còn hạn chế chiếm tỷ lệ 77.5%, thiếu kinh phí chiếm từ 72.5% ý kiến được hỏi trở lên. Còn 5 yếu tố còn lại cũng có ảnh hưởng, tuy nhiên ở mức độ thấp hơn (dưới 22.5%).

3.2 Nghiên cứu lựa chọn giải pháp phát triển phong trào cầu lông cho sinh viên Đại học Huế

3.2.1 Những căn cứ để lựa chọn giải pháp phát triển phong trào Cầu lông cho sinh viên Đại học Huế

- Căn cứ vào chủ trương và các văn bản chỉ đạo của Đảng và nhà nước về công tác GDTC và thể thao trường học;

- Căn cứ vào định hướng phát triển của ĐHH và các điều kiện đảm bảo về cơ sở vật chất, kinh phí, đội ngũ cán bộ, giảng viên cũng như khả năng tổ chức hoạt động TDTT của ĐHH;

- Căn cứ vào các kết quả nghiên cứu khoa học TDTT liên quan đến vấn đề xây dựng và phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV nói chung và phong trào tập luyện môn cầu lông nói riêng;

- Căn cứ vào nhu cầu tập luyện TDTT của SV ĐHH

- Căn cứ ý kiến của các chuyên gia và các nhà quản lý trong lĩnh vực TDTT.

3.2.2 Lựa chọn các giải pháp phát triển phong trào cầu lông cho sinh viên Đại học Huế

3.2.2.1 Những yêu cầu khi lựa chọn các giải pháp phát triển phong trào cầu lông cho sinh viên Đại học Huế

Khi lựa chọn giải pháp để ứng dụng vào quá trình nghiên cứu phải tuân theo các nguyên tắc sau:

- Giải pháp có tính khả thi;

- Giải pháp mang tính thực tiễn;

- Giải pháp phải phù hợp với cơ sở lý luận và khoa học;

- Giải pháp phải mang tính toàn diện;

- Giải pháp phải có tính đồng bộ.

3.2.2.2 Lựa chọn một số giải pháp nhằm phát triển phong trào cầu lông cho sinh viên Đại học Huế

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy môn GDTC trong và ngoài ĐHH. Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết cho các giải pháp phát triển phong trào cầu lông cho sinh viên, qua đó góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong ĐHH một cách có hiệu quả.

Sau đó đề tài tiến hành phỏng vấn 32 chuyên gia, HLV, giảng viên, nhà quản lý TDTT trong ĐHH và trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế để tìm ra những giải pháp hợp lý cho vấn đề mà đề tài hướng tới. Những giải pháp nào có tỷ lệ tán thành cao trên 70% sẽ được đề tài lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày cụ thể ở bảng 4

Bảng 4: Giải pháp phát triển phong trào cầu lông cho SV ĐHH (n=32)

TT	Nội dung	Số người lựa chọn	
		n	%
1	**Tuyên truyền nâng cao nhận thức đối với việc tập luyện cầu lông ngoại khóa theo hình thức thành lập các CLB cầu lông SV**	29	90.6 %
2	Tăng cường tổ chức nhiều giải cầu lông hàng năm cho sinh viên.	20	62.5 %
3	**Cử giảng viên có chuyên môn hướng dẫn, tổ chức các hoạt động cầu lông ngoại khóa**	32	100 %
4	**Cải tạo, mua sắm, bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất, sân cầu lông, dụng cụ tập luyện**	30	93,8%
5	**Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng cho cán bộ, giảng viên tham gia tổ chức hoạt động cầu lông ngoại khóa cho SV**	31	96,8%
6	**Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu cầu lông trong sinh viên, xây dựng các đội tuyển cầu lông cho các trường của ĐHH**	29	90,6%
7	**Có chế độ khuyến khích cho SV tham gia tập luyện và thi đấu cầu lông ngoại khóa**	32	100 %
8	Thành lập nhiều CLB cầu lông của các trường và mời các giảng viên có chuyên môn về tham gia huấn luyện	21	65,6%

Qua kết quả phỏng vấn được tổng hợp ở bảng 4, đề tài chỉ chọn những giải pháp có tỷ lệ tán thành trên 70%. Kết quả chọn được 06 biện pháp đó là:

**** Giải pháp 1**: Tuyên truyền nâng cao nhận thức của SV và cán bộ, giảng viên về tác dụng của việc tập luyện cầu lông đối với sức khỏe và tinh thần của con người.*

- *Mục đích:* Tuyên truyền, nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể, phòng ban có liên quan đến phong trào TDTT của nhà

trường, cũng như tuyên truyền nâng cao ý thức tập luyện TDTT của SV để SV nhận thức đúng về vai trò, lợi ích, tác dụng của tập luyện Cầu lông.

- *Nội dung:*

+ Tuyên truyền phổ biến khoa học TDTT;

+ Phổ biến lợi ích và luật chơi Cầu lông;

+ Phối hợp cùng phòng Công tác sinh viên, Đoàn thanh niên, hội sinh viên để phổ biến các chỉ thị TDTT và GDTC.

- *Hình thức:* Hội nghị, hội thảo, tranh cổ động, áp phích, bản tin TDTT…

- *Nội dung và cách thực hiện:*

+ Phối hợp 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 lí, giáo viên, SV 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 cầu lông nói riêng và TDTT nói chung với sức khỏe.

+ Giảng viên giảng dạy GDTC phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của tập luyện môn cầu lông.

+ Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tạo đàm. Giao cho Đoàn thanh niên và hội sinh viên thực hiện.

+ 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**: Cử giảng viên có chuyên môn hướng dẫn, tổ chức các hoạt động cầu lông ngoại khóa.*

- *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*: Giảng viên có vai trò rất quan trọng trong việc phát động phong trào TDTT. Chúng tôi tiến hành phân công các giảng viên trẻ tham gia hướng dẫn tập luyện cầu lông ngoại khóa (1 giảng viên/30 - 35 SV) và trực tiếp hướng dẫn chuyên môn tại các CLB cầu lông.

**** Giải pháp 3**: Cải tạo, mua sắm, bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất, sân cầu lông, dụng cụ tập luyện.*

- *Mục đích:* Nâng cao chất lượng công tác GDTC và thể thao SV, 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 khóa, cũng như các hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông của SV.

- *Nội dung biện pháp:*

+ Tu sửa, nâng cấp sân tập để đảm bảo độ an toàn tập luyện và thu hút số lượng SV tham gia.

+ Cải tạo nâng cấp sân cầu lông là phải trải thảm cho các sân không chỉ phục vụ cho việc học mà còn làm dịch vụ cho thuê sân để tạo thêm nguồn thu.

+ Đảm bảo mua sắm đầy đủ trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện môn cầu lông, nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy và tập luyện.

+ Khuyến khích các cá nhân SV, tập thể lớp mua sắm dụng cụ tập luyện cá nhân.

+ Định mức hoá kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào cầu lông cùng với việc tăng cường công tác xã hội hoá các hoạt động TDTT của SV.

**** Giải pháp 4**: Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng cho cán bộ, giảng viên tham gia tổ chức hoạt động cầu lông ngoại khóa 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 và thi đấu môn cầu lông.

- *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 quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của cán bộ, giảng viên. Mỗi một năm giáo viên được tính tiết ngoại khóa và được hỗ trợ huấn luyện các đội tuyển tham gia thi đấu ở các giải cầu lông 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 5:** Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu cầu lông trong SV, xây dựng các đội tuyển cầu lông cho nhà trường của ĐHH.*

- *Mục đích:* Để tăng tính hấp dẫn cho hoạt động môn cầu lông, nhằm thu hút đông đảo SV tham gia hoạt động môn cầu lông, ĐHH cần tổ chức hoạt động thi đấu hàng năm để xây dựng các đội tuyển tham gia thi đấu giao hữu với các trường thành viên hoặc các giải nghành.

- *Nội dung và cách thực hiện:* Trong những năm qua, chúng tôi đã phối hợp với Đoàn thanh niên, Hội sinh viên, giảng viên Khoa GDTC tổ chức thi đấu thành công các giải cầu lông SV các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp tỉnh Thừa thiên Huế.. Việc tổ chức thi đấu Thể Thao cho SV dựa trên đặc điểm, truyền thống của nhà trường và kết hợp đưa các môn thể thao mới vào thi đấu tạo sự thích thú, sôi nổi, tăng cường giao lưu đoàn kết trong SV góp phần nâng cao thể lực cho các em.

Phối hợp với các tổ chức chính trị xã hội, trong nhà trường tổ chức tốt phong trào thi đua "Dạy tốt, học tập và rèn luyện tốt". Phong trào này đã thu hút đông đảo sự chú ý của SV và giáo viên, tạo không khí sôi nổi trong hoạt động dạy và học của nhà trường, nhiều SV đã tự vươn lên khắc phục khó khăn, xác định rõ mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ

và động cơ đúng đắn trong học tập và rèn luyện, biết tận dụng và sử dụng thời gian hợp lý để học tập và rèn luyện nâng cao hiệu quả đào tạo của nhà trường.

Khoa GDTC phối hợp cùng phòng quản lý SV, Đoàn thanh niên, Hội sinh viên, lập kế hoạch đề xuất ý kiến với lãnh đạo tổ chức các giải trong trường nhân các ngày lễ, ngày truyền thống, ngày kỷ niệm… Như 3/2; 26/3 và 27/3; 1/5; 20/11; 22/12 …, nhằm giáo dục tư tưởng và nhận thức chính trị cho sinh viên, đồng thời thu hút và cổ vũ động viên đông đảo sinh viên tham gia, hạn chế những tiêu cực và tệ nạn xã hội len lỏi vào nhà trường, mỗi đơn vị lớp, khoa đều có đội tuyển sẵn sàng tham gia giao lưu thi đấu khi ĐHH tổ chức.

**** Giải pháp 6:*** *Có chế độ khuyến khích cho SV tham gia tập luyện và thi đấu cầu lông ngoại khóa*

- *Mục đích*: Động viên khích lệ tinh thần thái độ tập luyện và tạo điều kiện khuyến khích SV đam mê tập luyện cầu lông ngoại khóa để thấy rõ ý nghĩa của nó.

- *Nội dung và cách thực hiện*: Để khuyến khích SV tập luyện cầu lông, chúng tôi đề xuất với nhà trường phương án thưởng điểm rèn luyện cho những SV tham gia tập luyện ngoại khoá. Cụ thể, đối với SV tham gia đội tuyển sẽ được hưởng điểm giỏi của học phần cầu lông trùng với thời gian diễn ra giải mà SV đó tham gia thi đấu. Ngoài ra, còn được thưởng điểm rèn luyện và tặng giấy khen của nhà trường khi thi đấu có thành tích. Trong thời gian SV tham gia tập luyện, thi đấu ở đội tuyển sẽ được nhà trường hỗ trợ kinh phí.

Trên đây là những giải pháp cần thiết mà đề tài lựa chọn được để áp dụng nhằm phát triển phong trào tập luyện và thi đấu cầu lông cho sinh viên ĐHH.

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài, chúng tôi có những kết luận sau:

1. Phong trào cầu lông của sinh viên ĐHH tuy đã có từng bước phát triển song còn ở mức độ thấp. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, trong đó đặc biệt là do cơ sở vật chất còn thiếu thốn, đội ngũ giảng viên chuyên môn còn ít, kinh phí đầu tư cho hoạt động tập luyện, thi đấu...còn hạn chế. Đây cũng là vấn đề ảnh hưởng không nhỏ tới việc phát triển phong trào cầu lông của sinh viên Đại học Huế.

2. Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 06 giải pháp nhằm nâng cao chất lượng tập luyện cầu lông của sinh viên Đại học Huế và các giải pháp này đã phần nào phát huy tác dụng, góp phần phát triển phong trào cầu lông cho sinh viên Đại học Huế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đặng Đình Minh (1998). *Giáo trình quản lý TDTT (dùng cho sinh viên Đại học TDTT)*. NXB TDTT.
2. 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.

3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (2006). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*. NXB TDTT.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006). *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*. NXB TDTT Hà Nội.
5. Đỗ Văn Tùng (2015), "Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên trường Đại học Nông Lâm – Đại học Huế" đề tài luận văn Thạc sỹ Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài *"Nghiên cứu những giải pháp phát triển phong trào Cầu lông cho sinh viên Đại học Huế",* đề tài KH&CN cấp cơ sở Khoa GDTC - Đại học Huế năm 2020.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH CHẠY 100M TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN NĂNG KHIẾU TDTT NGUYỄN THỊ ĐỊNH - TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Đoàn Kim Bình[1], ThS. Phạm Thị Hồng Nhung[2],
ThS. Trần Bá Phúc[3], ThS. Đặng Văn Giáp[3]

[1] Trường Đại học TDTT TP.HCM –
[2] Trường THPT chuyên năng khiếu TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM
[3] Trường Đại học ngân hàng TP.HCM

TÓM TẮT

Qua bốn bước đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, nghiên cứu đã xác định được 8 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo cao với r= 0.6-0.68 ứng với P<0.05 dùng để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m. Kết quả ứng dụng các test đánh giá được thực trạng thể lực của nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m, đã cho kết quả cả 8/8 test đều có hệ số biến thiên Cv % từ 1.63% - 3.40% < 10%, chứng tỏ thành tích của nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. HCM tương đối đồng đều, và có sai số tương đối ε = 0.01–0.02 < 0.05 nên đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu, khi so sánh thành tích của nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định đều thấp hơn cả 7/7 test với thành tích của đội tuyển điền kinh trẻ Việt Nam 16 tuổi.

Từ khóa: *Thể lực chuyên môn, vận động viên điền kinh, trường Trung học phổ thông năng khiếu Nguyễn Thị Định, TP.HCM.*

ABSTRSACT

Through four steps to ensure logic and scientific basis, the research has identified 8 tests with sufficient reliability and high informability with r= 0.6-0.68 corresponding to P<0.05 used to assess physical status. Professional strength for male athletes of the 100m track and field team. The results of the application of tests to assess the physical condition of the male athletes of the 100m track and field team, gave the results that all 8/8 tests had a coefficient of variation Cv % from 1.63% - 3.40% < 10%, demonstrating the achievements of male athletes of the 100m running team at Nguyen Thi Dinh High School for the Gifted, Sport and Sport, Ho Chi Minh City Ho Chi Minh City is relatively uniform, and has a relative error of ε = 0.01–0.02 < 0.05, thus ensuring the representativeness of the sample set, when comparing the performance of male athletes in the 100m running team at Nguyen Thi Dinh High School for the Gifted. are lower than all 7/7 tests with the achievement of the 16-year-old Vietnamese athletics team.

Keywords: *Professional fitness, athlete, gifted high school Nguyen Thi Dinh, HCMC.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm gần đây, điền kinh Việt Nam đã gặt hái được những thành công tại các đấu trường trong nước và quốc tế. Song để phát triển bền vững cũng như chinh phục những mục tiêu cao hơn, thì công tác đào tạo huấn luyện cần được ưu tiên, cần

phát huy hơn nữa tính chủ động của các liên đoàn, hiệp hội từ trung ương đến địa phương. Từ đó giúp cho môn điền kinh có một lực lượng kế cận, tài năng, góp phần khẳng định vị thế là môn thể thao trọng điểm nhóm 1 của thể thao Việt Nam. Trong huấn luyện thể thao việc kiểm tra đánh giá trình độ chuyên môn cho VĐV là khâu cần thiết, không thể tách rời quá trình huấn luyện, bởi qua kiểm tra có thể đánh giá sự phát triển của VĐV qua từng giai đoạn của kế hoạch huấn luyện, giúp cho huấn luyện viên nhìn nhận một cách chính xác trình độ chuyên môn của VĐV, những điểm mạnh để phát huy những hạn chế của VĐV làm cơ sở đề ra phương pháp tập luyện phù hợp, khắc phục các điểm yếu của VĐV để cải thiện và nâng cao thành tích.

Môn điền kinh của trường Trung học phổ thông chuyên năng khiếu Thể dục thể thao Nguyễn Thị Định thành phố Hồ Chí Minh - một đơn vị đào tạo VĐV năng khiếu trẻ mạnh nhất, nhì của Thành phố Hồ Chí Minh. Trong định hướng phát triển thành tích nội dung chạy ngắn cho thể thao thành phố, thì việc kiểm tra đánh giá thực trạng đội tuyển điền kinh chạy 100m trường Trung học phổ thông chuyên năng khiếu Thể dục thể thao Nguyễn Thị Định để đánh giá và sàng lọc chất lượng VĐV một cách hiệu để tuyển chọn các VĐV để phát triển tương xứng với tiềm năng hiện có, chính vì những lý do trên chúng tôi đã mạnh dạn chọn nghiên cứu: *"Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường Trung học phổ thông chuyên năng khiếu Thể dục thể thao Nguyễn Thị Định thành phố Hồ Chí Minh"*.

Phương pháp nghiên cứu: nghiên cứu đã sử dụng 04 phương pháp sau: Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 14 nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. HCM và 25 giáo viên, HLV, chuyên gia về HL điền kinh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh

Để lựa chọn được các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh nghiên cứu tiến hành theo 04 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phát triển TLCM cho VĐV chạy 100m từ các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước.

Thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn làm cơ sở hệ thống hóa các test thường được sử dụng trong đánh giá thể lực cho VĐV chạy cự ly ngắn của các tác giả trong và ngoài nước như sau: Dương Nghiệp Chí, Đàm Quốc Chính, Đàm Trung Kiên, Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn, V.P Philin...., nghiên cứu đã tổng hợp được 40 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m.

Bước 2: Trên cơ sở các test đã có, lựa chọn theo chủ quan để lược bớt các test ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn hay có sự trùng lặp về tính thông báo của test và đã loại bớt 21 test còn lại được 19 test dùng đánh giá thể

lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m gồm: Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy 30m TĐC (s); Chạy 60m XPC (s); Chạy 60m TĐC (s); Bật 3 bước tại chỗ (m); Bật xa 5 bước (m); Bật xa 10 bước (m); Chạy 100m XPT (s); Chạy 80m XPC(s); Chạy 100m XPC(s); Chạy 120m XPC(s); Chạy 150m XPC(s); Chạy 200m XPC(s); Chạy 300m XPC(s); Gánh tạ ngồi ½ (kg); Gánh tạ ngồi sâu (kg); Gánh tạ bật cổ chân 30% sức (kg).

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giảng viên và các nhà khoa học.

Đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn để phỏng vấn 25 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và các nhà khoa học...có kinh nghiệm và thâm niên công tác. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau một tháng trên cùng một đối tượng phỏng vấn để đảm bảo tin cậy. Kết quả với 25 phiếu phát ra 25 phiếu thu về cả hai lần.

Trình độ người trả lời phỏng vấn đảm bảo độ tin cậy và tính khoa học. Đặc điểm khách thể trả lời phỏng vấn cụ thể qua biểu đồ 1 và 2 như sau:

Về trình độ:

Biểu đồ 1: Tỷ lệ % trình độ của người trả lời phỏng vấn

Về thâm niên công tác:

Biểu đồ 2: Tỷ lệ % thâm niên công tác của người trả lời phỏng vấn

Kết quả tính toán về tỷ lệ % ý kiến được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh

TT	Mức đánh giá / Test	Phỏng vấn lần 1 (n = 25)				Phỏng vấn lần 2 (n = 25)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	Tỷ lệ%	SL	Tỷ lệ%	SL	Tỷ lệ%	SL	Tỷ lệ%
1	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**25**	**100**	**0**	**0**	**24**	**96**	**1**	**4**
2	Bật cao tại chỗ (cm)	19	76	6	24	18	72	7	28
3	**Chạy 30m XPC (s)**	**25**	**100**	**0**	**0**	**23**	**92**	**2**	**8**
4	**Chạy 30m TĐC (s)**	**25**	**100**	**0**	**0**	**23**	**92**	**2**	**8**
5	**Chạy 60m XPC (s)**	**25**	**100**	**0**	**0**	**25**	**100**	**0**	**0**
6	Chạy 60m TĐC (s)	17	68	8	32	16	64	9	36
7	**Bật 3 bước tại chỗ (m)**	**25**	**100**	**0**	**0**	**23**	**92**	**2**	**8**
8	Bật xa 5 bước (m)	15	60	10	40	12	48	13	52
9	Bật xa 10 bước (m)	16	64	9	36	19	76	6	24
10	Chạy 100m XPT (s)	14	56	11	44	15	60	10	40
11	Chạy 80m XPC(s)	12	48	13	52	10	40	15	60
12	**Chạy 100m XPC (s)**	**25**	**100**	**0**	**0**	**24**	**96**	**1**	**4**
13	Chạy 120m XPC (s)	15	60	10	40	14	56	11	44
14	Chạy 150m XPC (s)	18	72	7	28	18	72	7	28
15	**Chạy 200m XPC (s)**	**25**	**100**	**0**	**0**	**25**	**100**	**0**	**0**
16	**Chạy 300m XPC (s)**	**25**	**100**	**0**	**0**	**25**	**100**	**0**	**0**
17	Gánh tạ ngồi ½ (kg)	11	44	14	56	14	56	11	44
18	Ghánh tạ ngồi sâu (kg)	10	40	15	60	12	48	13	52
19	Gánh tạ bật cổ chân 30% sức (kg)	19	76	6	24	13	52	12	48

Qua bảng 1, nghiên cứu quy ước chỉ chọn các test có tỷ lệ % đồng ý đạt từ 80% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn, theo quy ước trên đã chọn được 8 test đánh giá TLCM nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m gồm: *Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy 30m TĐC (s); Chạy 60m XPC (s); Bật 3 bước tại chỗ (m); Chạy 100m XPC (s); Chạy 200m XPC (s); Chạy 300m XPC (s).*

Bước 4: Kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của test

**** Kiểm tra độ tin cậy:*** Để đánh giá độ tin cậy của các test đã chọn, dùng phương pháp rest test và tính hệ số tương quan giữa kết quả hai lần kiểm tra cách nhau một tuần với các điều kiện đảm bảo, quy trình, thời gian tiến hành là như nhau. Nghiên cứu kiểm tra trên 14 nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh với 8 test đã chọn kết quả tính toán được trình bày qua bảng 2:

Bảng 2: Hệ số tương quan các test đánh giá thể lực chuyên môn giữa hai lần kiểm tra cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m.

Test		Lần 1		Lần 2		r	P
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
1	Chạy 30mXPC (s)	4.3	0.12	4.28	0.1	0.9	<0.05
2	Chạy 30mTĐC (s)	4	0.14	3.99	0.11	0.92	<0.05
3	Chạy 60XPC (s)	8.13	0.15	8.11	0.13	0.97	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	238.43	7	239.93	6.03	0.96	<0.05
5	Bật 3 bước tại chỗ(m)	779.71	26.51	780.71	27.31	0.92	<0.05
6	Chạy 100m XPC(s)	12.24	0.2	12.26	0.17	0.98	<0.05
7	Chạy 200 XPC(s)	26.73	0.61	26.71	0.61	0.92	<0.05
8	Chạy 300 XPC(s)	42.1	0.82	26.34	0.6	0.93	<0.05

Kết quả thu được từ bảng 2 cho thấy, cả 8/8 test đều có r > 0.8 ứng với P < 0.05 nên cả 8/8 test đều đủ độ tin cậy để sử dụng đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh.

**** Kiểm tra tính thông báo***

Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test, nghiên cứu sử dụng phương pháp tính tương quan thứ bậc theo công thức Spimen giữa thành tích kiểm tra các test với thứ hạng đạt được trong kiểm tra cự ly thi đấu chạy 100m. Kết quả kiểm tra và tính toán được trình bày qua bảng 3:

Bảng 3: Hệ số tương quan thứ bậc giữa thành tích các test với thành tích chạy 100m của nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m

TT	Test	r	P
1	Chạy 30mXPC (s)	0.68	<0.05
2	Chạy 30mTĐC (s)	0.63	<0.05
3	Chạy 60XPC (s)	0.62	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	0.61	<0.05
5	Bật 3 bước tại chỗ(m)	0.63	<0.05
6	Chạy 200 XPC(s)	0.65	<0.05
7	Chạy 300 XPC(s)	0.6	<0.05

Từ kết quả ở bảng 3 so sánh với r bảng với độ tự do n - 2, chúng ta thu được kết quả như sau: Cả 8/8 test đều có hệ số tương quan $r_{tính} = 0.60 – 0.68 > r_{05} = 0.532$, ứng với P < 0.05 nên có đủ tính thông báo trong đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh. Do vậy đã xác định được 08 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. HCM gồm: *Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy 30m TĐC (s); Chạy 60m XPC (s); Bật 3 bước tại chỗ (m); Chạy 100m XPC (s); Chạy 200m XPC (s); Chạy 300m XPC (s).*

2.2 Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh

- Để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành kiểm tra 8 test đã được lựa chọn. Qua tính toán các tham số $\bar{x}$, σ , C_V, ε kết quả ở bảng 4 như sau:

Bảng 4: Thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh (n = 14)

TT	TEST	$\bar{x}$	σ	Cv%	ε
1	Chạy 30mXPC (s)	4.3	0.12	2.74	0.02
2	Chạy 30mTĐC (s)	4	0.14	3.38	0.02
3	Chạy 60XPC (s)	8.13	0.15	1.87	0.01
4	Bật xa tại chỗ (cm)	238.43	7	2.94	0.02
5	Bật 3 bước tại chỗ(m)	779.71	26.51	3.4	0.02
6	Chạy 100m XPC(s)	12.24	0.2	1.63	0.01
7	Chạy 200 XPC(s)	26.73	0.61	2.28	0.01
8	Chạy 300 XPC(s)	42.1	0.82	1.94	0.01

Qua bảng 4 cho thấy: Cả 8/8 test đều có hệ số biến thiên Cv % từ 1.63% - 3.40% < 10%, chứng tỏ thành tích của nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh tương đối đồng đều, và có sai số tương đối ε = 0.01–0.02 < 0.05 nên đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

- So sánh thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định với tiêu chuẩn thể lực của VĐV chạy ngắn trẻ 16 tuổi Việt Nam [4].

Để làm rõ thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định, nghiên cứu tiến hành so sánh với tiêu chuẩn thể lực ở mức 5 điểm *(thang 10*) của đội tuyển điền kinh trẻ chạy 100m Việt Nam được công bố trong cuốn tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao của Viện khoa học TDTT công bố năm 2002 như sau:

Bảng 5: So sánh thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định với tiêu chuẩn thể lực của VĐV chạy ngắn trẻ 16 tuổi Việt Nam [4].

TT	TEST	NKNTĐ	Tuyển trẻ Việt Nam	Ghi Chú
		$\bar{x}$	$\bar{x}$	
1	Chạy 30mXPC (s)	4.3	3.72	
2	Chạy 30mTĐC (s)	4	3.09	
3	Chạy 60XPC (s)	8.13	7.20	
4	Bật xa tại chỗ (cm)	238.43	2.64	
5	Bật 3 bước tại chỗ(m)	779.71	7.98	
6	Chạy 100m XPC(s)	12.24	11.75	

7	Chạy 200 XPC(s)	26.73	-	
8	Chạy 300 XPC(s)	42.1	38.71	

Qua bảng 5 ta thấy, nhìn chung ở 7/7 test so sánh thì nam VĐV chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định đều có thành tích kém hơn hẳn thành tích của nam VĐV đội tuyển điền kinh trẻ chạy 100m Việt Nam lứa tuổi 16 ở mức 5 điểm. Điều đó cho thấy, rất cần phải có những kiểm tra và đánh giá chính xác trình độ chuyên môn của VĐV năng khiếu chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định, để ban huấn luyện có cái nhìn tổng thể và khách quan trong điều chỉnh bổ sung quá trình huấn luyện theo xu hướng nâng lượng vận động có như vậy thành tích của đội năng khiếu mới từng bước được cải thiện và tiệm cận với thành tích của đội tuyển điền kinh trẻ Việt Nam.

3. KẾT LUẬN

- Qua 4 bước nghiên cứu đã lựa chọn được 08 test để đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh gồm: *Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy 30m TĐC (s); Chạy 60m XPC (s); Bật 3 bước tại chỗ (m); Chạy 100m XPC (s); Chạy 200m XPC (s); Chạy 300m XPC (s).*

- Kết quả ứng dụng các test đánh giá được thực trạng thể lực của nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh thành tích trung bình cả 8/8 test đều có hệ số biến thiên Cv % từ 1.63% - 3.40% < 10%, chứng tỏ thành tích của VĐV nam đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh tương đối đồng đều, và có sai số tương đối ε = 0.01–0.02 < 0.05 nên đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

- Kết quả so sánh trình độ thể lực chuyên môn ở 7/7 test thì thành tích của nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định đều kém hơn hẳn thành tích thành tích theo tiêu chuẩn *(mức 5 điểm)* của nam VĐV đội tuyển điền kinh trẻ chạy 100m Việt Nam lứa tuổi 16.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), "*Điền kinh*", NXB TDTT.
2. Đàm Quốc Chính (2000), "*Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc nhìn sư phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam",* Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), "*Giáo Trình Đo Lường Thể Thao"*, NXB TDTT.
4. Nguyễn Thế Truyền – và cộng sự (2002), *"Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao",* Viện Khoa học TDTT, nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *"Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT"*, nhà xuất bản Quốc gia TP.HCM.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẰM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT KHOA DU LỊCH – ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Thị Mùi, TS. Lê Trần Quang,
ThS. Trần Trung Kiên, ThS. Nguyễn Văn Lợi
Khoa GDTC – Đại học Huế

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học khác nhau trong quá trình giảng dạy lựa chọn được các trò chơi vận động (TCVĐ) ứng dụng trong quá trình Giáo dục thể chất (GDTC) nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế. Bước đầu ứng dụng trò chơi vận động trong quá trình giảng dạy thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các trò chơi vận động đã lựa chọn có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế.

Từ khóa: *Trò chơi vận động, phát triển thể lực chung; sinh viên; Khoa Du lịch – Đại học Huế.*

ABSTRACT

Using different scientific research methods in the teaching process, selecting playing games applied in the physical education process to develop general physical fitness for first-year students at the Faculty of Hospitality & Tourism - Hue University. Initially applying playing games in practical teaching and assessing the effectiveness. As a result, the selected playing games are highly effective in developing general physical fitness for first-year students of at the Faculty of Hospitality & Tourism - Hue

Keywords: *playing games, general physical fitness development; students; the Faculty of Hospitality & Tourism - Hue University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ là bộ phận cơ bản trong hệ thống giáo dục quốc dân. Trong đó các bài tập thể dục thể thao là biện pháp quan trọng để đem lại sức khỏe cho mọi người. Dự thảo nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ IX có đoạn viết: "Phát triển mạnh mẽ phong trào thể dục thể thao quần chúng cả về bề rộng lẫn chiều sâu, làm cho thể dục thể thao thực sự là một phương tiện đại chúng, góp phần bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho nhân dân, phục vụ các nhiệm vụ chính trị, kinh tế xã hội của đất nước". Muốn phát triển được phong trào TDTT thì không thể thiếu được vai trò của giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp từ bậc mẫu giáo đến Đại học.

Có thể nói rằng, lĩnh vực GDTC trong trường học đã và đang thu hút sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học, các nhà giáo dục về chuyên môn. Việc huấn luyện tố chất thể lực chung là vấn đề cấp bách hàng đầu trong việc GDTC cho sinh viên hiện nay. Muốn đạt được kết quả cao trong quá trình học tập môn học GDTC thì thể lực chung là một vấn đề cần được quan tâm hàng đầu.

Trong phương pháp giảng dạy GDTC thì phương pháp trò chơi là một trong những phương pháp được sử dụng rộng rãi. Trong đó, TCVĐ là một dạng trò chơi mà trong quá trình chơi phải vận dụng nhiều đến sức lực cơ bắp, trí tuệ nên được sử dụng rộng rãi trong quá trình giảng dạy GDTC tại các cấp bậc và còn được sử dụng trong các hoạt động vui chơi, giải trí của các bạn HS - SV trong những giờ ra chơi. Tuy nhiên, hiện nay do sự phát triển của KHCN ngày càng cao và phát triển mạnh mẽ trong nhiều lĩnh vực đã làm cho việc sử dụng các trò chơi vận động ngày càng yếu dần đi và có một số nơi không còn sử dụng.

Khoa Du lịch – Đại học Huế là một trong các Khoa trực thuộc Đại học Huế, có chức năng đ*ào* tạo và cung cấp nguồn nhân lực du lịch chất lượng cao; nghiên cứu và chuyển giao khoa học công nghệ trong lĩnh vực du lịch đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế của khu vực MT-TN và cả nước. Trong những năm qua, hoạt động GDTC và TDTT trong nhà trường nói chung và của Khoa Du lịch – Đại học Huế nói riêng được thực hiện theo kế hoạch hoạt động phong trào từng năm của Đại học Huế, Hội TT ĐH&CN Huế và Hội TT ĐH&CN Khoa Du lịch - Đại học Huế. Nội dung chương trình môn học GDTC theo khung chương trình giảng dạy của Đại học Huế do Khoa GDTC biên soạn và giảng dạy. Tuy nhiên, việc tập luyện theo chương trình học cũ dẫn đến sự nhàm chán, thụ động và một vấn đề hiện nay của sinh viên do sử dụng công nghệ, chỉ ngồi một vị trí, ít vận động dẫn đến thể lực của sinh viên cũng bị ảnh hưởng không kém. Ngoài ra, TCVĐ là một trong những loại trò chơi nhằm giúp cho quá trình phát triển thể lực được tốt hơn và nó giúp cho người học tạo được sự hứng thú trong quá trình tập luyện nhưng lại không được các GV vận dụng vào trong quá trình giảng dạy hoặc chưa vận dụng triệt để tác dụng của TCVĐ mang lại mà chỉ thực hiện một số trò chơi đơn giản. Do vậy, việc cấp thiết hiện nay là cần sử dụng các phương pháp giảng dạy mới kết hợp trò chơi vận động sẽ nâng cao thể lực chung cho sinh viên Đại học Huế nói chung và Khoa Du Lịch – Đại học Huế nói riêng.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu:

"Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế"

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Đối tượng nghiên cứu

- Chủ thể nghiên cứu: Các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế.

- Khách thể nghiên cứu là Cán bộ giảng viên giảng dạy và sinh viên năm nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế.

Thời gian nghiên cứu: Tháng 5/2020 – 05/2021

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế

2.1.1 Cơ sở lý luận và thực tiễn lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển tố chất thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế

Việc lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên rất được các giảng viên quan tâm trước thực trạng các bài tập nhằm phát triển thể lực chung còn chưa phong phú và tạo sự phát triển cho sinh viên.

Dựa vào cơ sở lý luận của thể lực chung, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và trình độ tập luyện của sinh viên, mục đích yêu cầu về giảng dạy nhằm bước đầu xác định các nguyên tắc lựa chọn và chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 25 nhà khoa học và các nhà chuyên môn có kinh nghiệm về mức độ quan trọng của các nguyên tắc trên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn xác định nguyên tắc lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế (n = 25)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Nguyên tắc có tính định hướng rõ rệt	24	96	1	4	0	0
2	Nguyên tắc tính khả thi	23	92	2	8	0	0
3	Nguyên tắc tính hợp lý	21	84	3	12	1	4
4	Nguyên tắc tính hiệu quả	23	92	1	4	1	4
5	Nguyên tắc tính đa dạng	22	88	2	8	1	4
6	Nguyên tắc tính hiện đại	21	84	4	16	0	0

Từ kết quả thu được ở bảng 1.1 có thể rút ra nhận xét: tất cả 6 nguyên tắc mà chúng tôi đề xuất đã được các chuyên gia, giảng viên đánh giá ở mức độ rất quan trọng chiếm tỷ lệ từ 84% - 96% số phiếu. Vì vậy, đề tài sử dụng cả 6 nguyên tắc trên làm thành tiêu chí định hướng trong việc lựa chọn các trò chơi vận động.

2.1.2 Lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển tố chất thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế

Để có thể lựa chọn được trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Khoa Du Lịch – Đại học Huế đề tài tiến hành theo các bước:

Bước 1: Xác định thực trạng sử dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Khoa Du Lịch – Đại học Huế.

Bước 2: Tổng hợp các trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Khoa Du Lịch – Đại học Huế

Bước 3: Phỏng vấn giảng viên, các nhà quản lý trong việc lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Khoa Du Lịch – Đại học Huế

Kết quả đề tài lựa chọn được 20 trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế. Cụ thể gồm:

Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý:

1. Chia nhóm	2. Chuyền bóng qua đầu	3. Bóng chuyền sáu
4. Hoàng Anh- Hoàng Yến	5. Người thừa thứ 3	6. Chặt đuôi rắn

Trò chơi phát triển tố chất thể lực:

7. Chạy tiếp sức	8. Ếch nhảy	9. Ai nhanh hơn
10. Cua đá bóng	11. Chạy thoi tiếp sức	12. Trao tín gậy
13. Đội nào cò nhanh	14. Nhảy bao bố	15. Đuổi bắt
16. Phá vây	17. Giăng lưới kéo cá	18. Lò cò tiếp sức
19. Thỏ nhảy	20. Vác đạn tải thương	

2.2 Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng các trò chơi vận động đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế

- Đối tượng thực nghiệm**:** Gồm 300 nữ và 35 nam sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế. Cụ thể:

Nhóm thực nghiệm: Gồm 160 nữ, 16 nam sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế. Nhóm thực nghiệm học chung chương trình GDTC với nhóm đối chứng, riêng phần tập thể lực chung sử dụng các trò chơi vận động đã lựa chọn và tiến trình xây dựng của đề tài.

Nhóm đối chứng: Gồm 140 nữ, 19 nam sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế. Nhóm đối chứng tập luyện GDTC theo chương trình và nội dung thường được sử dụng trong chương trình GDTC cơ bản

- Thời gian thực nghiệm: trong 12 tháng, năm học 2020 - 2021.

- Địa điểm thực nghiệm: Khoa GDTC – Đại học Huế

- Kiểm tra đánh giá: Được tiến hành tại 2 thời điểm: Trước và sau thực nghiệm. Nội dung kiểm tra, đánh giá: Sử dụng các test đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và đào tạo ban hành theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDDT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT. Các test kiểm tra được thực hiện một cách đồng bộ và theo qui trình thống nhất của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Tiến trình thực nghiệm cụ thể được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các trò chơi vận động đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch – Đại học Huế

TT	Nhóm	Trò chơi	Tháng	Tháng 9				Tháng 10				Tháng 11				Tháng 12				Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3				Tháng 4				Tháng 5			
			Tuần	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý	Chia nhóm		x							x	x	x									x		Nghỉ tết		x	x				x	x	x							
2		Bóng chuyền sáu			x						x	x	x																					x	x	x				
3		Người thừa thứ 3					x										x	x	x																					
4		Chuyền bóng qua đầu		x				x	x	x				x	x	x																								
5		Hoàng anh – Hoàng yến				x														x	x																x	x	x
6		Chặt đuôi rắn					x										x	x	x																					
7	Trò chơi phát triển các tố chất thể lực khác	Chạy tiếp sức		x					x	x				x	x	x																								
8		Ai nhanh hơn			x																							x	x	x				x		x				
9		Chạy thoi tiếp sức			x	x								x	x	x																			x			x		
10		Đội nào cò nhanh					x										x	x	x																					x
11		Đuổi bắt				x														x	x														x					x
12		Giăng lưới kéo cá					x													x	x																			
13		Thỏ nhảy						x																				x	x	x				x						
14		Ếch nhảy				x								x	x	x																			x		x			
15		Cua đá bóng						x																																
16		Trao tín gậy							x	x												x				x	x													
17		Nhảy bao bố									x	x	x																									x		
18		Phá vây			x				x	x	x																										x			
19		Lò cò tiếp sức										x	x	x					x			x				x	x												x	
20		Vác đạn tải thương																			x										x	x					x			

2.2.2 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Ở thời điểm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Ở thời điểm này, nếu trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, có nghĩa là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan, nếu kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung của sinh viên 2 nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chúng tôi sẽ tiến hành phân nhóm lại để đảm bảo sự khách quan.

Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thời điểm trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm – thời điểm trước thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$t_{tính}$	P
Nam		(n = 19)		(n = 16)			
1	Chạy 30m XPC (s)	5.98	0.54	5.95	0.52	0.13	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205.1	8.92	208.5	9.15	-0.84	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	16.78	2.61	17.1	2.45	-0.28	> 0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	942.45	48.9	952	52	-0.42	> 0.05
Nữ		(n = 140)		(n = 160)		$t_{tính}$	P
1	Chạy 30m XPC (s)	6.72	0.29	6.69	0.35	0.21	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	147.02	15.4	146	14.1	0.15	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	14.28	2.69	14.87	1.94	-0.56	> 0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	827.3	69.1	835	72.25	-0.24	> 0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra, các chỉ số thu được của sinh viên giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt thống kê, thể hiện $|t_{tính}| < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0,05. Điều này chứng tỏ, trước thực nghiệm, trình độ thể lực chung của sinh viên cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

Sau 01 năm học áp dụng các trò chơi vận động đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 04 test theo tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của Bộ Giáo dục và đào tạo, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm – thời điểm sau thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$t_{tính}$	P
Nam		(n = 19)		(n = 16)			
1	Chạy 30m XPC (s)	5.45	0.43	5.15	0.35	1.71	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	209.3	12.06	219.37	14.02	-1.72	< 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.4	1.82	20.15	2.47	-1.80	< 0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	985.68	75	1034.65	54	-1.68	< 0.05
Nữ		(n = 140)		(n = 160)		$t_{tính}$	P
1	Chạy 30m XPC (s)	6.35	0.55	6.01	0.6	1.32	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	155.6	7.2	165	10	-2.41	< 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	17.68	1.2	19.25	1.32	-2.78	< 0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	860.43	67.5	920.24	78.2	-1.83	< 0.05

Qua bảng 4. cho thấy: Sau 1 năm học thực nghiệm áp dụng các trò chơi vận động đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ thể hiện ở $|t_{tính}| > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P <0,05, chứng tỏ các trò chơi vận động đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế.

Có thể thấy rõ sự khác biệt mức độ tăng trưởng trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm qua biểu đồ 1 với sinh viên nam và biểu đồ 2 với sinh viên nữ.

Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm

Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 1 năm học thực nghiệm

Qua biểu đồ 1 và 2 cho thấy: Sau 1 năm học thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra các test của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, mức chênh lệch 0.57 tới 5.18 theo từng test và giới tính sinh viên. Như vậy, có thể thấy các trò chơi vận động đã lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế.

3. KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 20 trò chơi vận động ứng dụng trong quá trình GDTC nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế. Cụ thể gồm:

Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý:

1. Chia nhóm	2. Chuyền bóng qua đầu	3. Bóng chuyền sáu
4. Hoàng Anh - Hoàng Yến	5. Người thừa thứ 3	6. Chặt đuôi rắn

Trò chơi phát triển tố chất thể lực:

7. Chạy tiếp sức	8. Ếch nhảy	9. Ai nhanh hơn
10. Cua đá bóng	11. Chạy thoi tiếp sức	12. Trao tín gậy
13. Đội nào cò nhanh	14. Nhảy bao bố	15. Đuổi bắt
16. Phá vây	17. Giăng lưới kéo cá	18. Lò cò tiếp sức
19. Thỏ nhảy	20. Vác đạn tải thương	

- Bước đầu ứng dụng các trò chơi vận động đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các trò chơi vận động đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Khoa Du Lịch - Đại học Huế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW) về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH-HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.*
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Thực trạng Thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi* (thời điểm năm 2001), Nxb TDTT Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT.
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.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN HỌC VÕ VOVINAM CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN NGỌC HIỂN QUẬN NINH KIỀU - TP. CẦN THƠ

Lương Minh Cường

Trường THPT Phan Ngọc Hiển, TP. Cần Thơ

TÓM TẮT

Đề tài đã tiến hành xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP Cần Thơ. Đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh nam – nữ khối 11 năm học 2019 – 2020. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã chứng minh hiệu quả của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam đề tài đã xây dựng có tác dụng nâng cao thể chất cho học sinh của Nhà trường.

Từ khóa: *nghiên cứu, xây dựng, chương trình giảng dạy, ngoại khóa, môn học vovinam, học sinh, khối 10, THPT, Phan Ngọc Hiển, TP. Cần Thơ.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay bộ GD-ĐT đang có chủ trương phát triển các môn thể thao dân tộc trong nhà trường. Môn võ VOVINAM là một môn võ truyền thống của Việt Nam, được xem là môn thể thao quần chúng dễ tập luyện, không đòi hỏi cao về năng lực phẩm chất, 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 – sinh viên. Dựa trên nền tảng võ và vật dân tộc, đồng thời nghiên cứu tinh hoa của các môn võ khác trên thế giới để dung nạp, thái dụng và hóa giải, nhất là cải tiến nền tảng kỹ thuật của mình theo nguyên lý cương – nhu phối triển, VOVINAM bao gồm hệ thống các bài tập từ dễ đến khó, từ căn bản đến phức tạp, đa dạng và phong phú về các nội dung cũng như phương pháp giảng dạy, phù hợp với thể trạng của người Việt Nam chúng ta. Vì vậy để tạo điều kiện cho các em học sinh có sức khỏe, thể lực tốt, tinh thần tự hào dân tộc và đẩy mạnh phong trào thi đua "xây dựng trường học thân thiện – học sinh tích cực" trong trường phổ thông, việc đưa thêm môn võ VOVINAM vào tập luyện môn ngoại khóa, không chỉ phù hợp với điều kiện vật chất của nhà trường mà còn góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP. Cần Thơ.

Hiện nay khung phân phối chương trình của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo đã quy định: số tiết dành cho môn học thể dục của trường THPT là 70 tiết trong cả năm học (gồm 37 tuần). Trong đó, học kỳ I là 19 tuần (36 tiết), học kỳ II là 18 tuần (34 tiết). Trong cả năm học, học sinh phải học các môn điền kinh bắt buộc là 50 tiết và môn thể dục tự chọn là 12 tiết. Tuy nhiên tùy tình hình cụ thể và được sự cho phép của Ban giám hiệu nhà trường, tổ chuyên môn, các giáo viên có thể sắp xếp và giảng dạy các môn học ngoại khóa sao cho hợp lý để đạt được hiệu quả giáo dục cao nhất.

Bản thân là giáo viên phụ trách môn GDTC của trường, xuất phát từ thực tiễn của công tác giảng dạy tại trường THPT Phan Ngọc Hiển được Ban Giám Hiệu, tổ GDTC giao trách nhiệm nghiên cứu, xây dựng chương trình, đổi mới phương pháp giảng dạy về môn thể dục tự chọn ngoại khóa cho phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường, và các em sinh viên có thể áp dụng được trong cuộc sống hằng ngày, để nâng cao sức khỏe. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi mạnh dạn chọn đề tài: *"Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP Cần Thơ, năm học 2019 – 2020"*

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP. Cần Thơ

- Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP. 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.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP Cần Thơ

Để lựa chọn và xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Vovinam tại Trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP. Cần Thơ đề tài tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các nội dung đã được sử dụng trong công tác giảng dạy môn Vovinam cho học sinh, sinh viên tại các trung tâm võ thuật của các trường THCS, THPT, Cao đẳng, Đại học trên địa bàn TP. Cần Thơ đồng thời qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình huấn luyện giảng dạy môn võ Vovinam. Đề tài đã tổng hợp được các nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy cho đối tượng là học sinh khối 11 trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP Cần Thơ.

Bước 2: Để đưa môn thể thao tự chọn Vovinam vào chương trình GDTC ngoại khóa của Trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP Cần Thơ và thu được kết quả cao chúng tôi dùng phiếu phỏng vấn, để xin ý kiến các chuyên gia, các HLV, các nhà quản lý, các nhà chuyên môn về giảng dạy môn võ Vovinam. Sau bước này chúng tôi lựa chọn được các nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy cho học sinh của trường.

Từ tổng số các nội dung được lựa chọn sơ bộ ở bước 1. Chúng tôi tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn (phụ lục 1), để thu thập ý kiến 12 chuyên gia, huấn luyện viên và các nhà chuyên môn. Phiếu phỏng vấn được gửi đi 2 lần mỗi lần cách nhau 30 ngày giá trị sử dụng các nội dung được xác định theo tỉ lệ % ý kiến tán thành. Trong đó TS 02 người chiếm tỷ lệ 16.7%, ThS 10 người, chiếm tỷ lệ 83%.

Ở hai lần phỏng vấn những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao. Ngược lại những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần một thì cũng được đánh giá thấp trong lần hai. Do thất thoát trong khi gởi và thu phiếu nên chúng tôi chỉ tổng hợp được 10 phiếu theo yêu cầu.

Đề tài đã 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 ở bảng 1 sau:

Bảng 1: Kết quả kiểm định Wilconxon giữa 2 lần phỏng vấn

Test Statistics[b]	Phỏng vấn Test lần 1 - lần 2
Z	***-698[a]***
Asymp. Sig. (2-tailed) = P	***0.512***

a. Based on negative ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Đặt giả thuyết H_o có hai giá trị trung bình của tổng thể là như nhau. Từ kết quả tính toán bảng 3.7, cho thấy kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của các nội dung giảng dạy cho học sinh trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP Cần Thơ có P= 0.512 > 0.05. Vì vậy, giả thuyết H_o đưa ra là đúng với việc kiểm định, nên kết quả phỏng vấn 2 lần không có sự khác biệt, hai giá trị trung bình của tổng thể là như nhau.

Bước 3: Để tiến hành việc xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Vovinam cho học sinh thông qua các nội dung đã được lựa chọn trên (là những nội dung có trên 70 % số phiếu tán thành khi phỏng vấn). Bao gồm những nội dung sau:

1. Lý thuyết:

- Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử ra đời, phát triển của môn võ Vovinam.
- Những nghi lễ trong môn võ Vovinam.
- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn võ Vovinam.
- Luật thi đấu Vovinam.

2. Về kỹ thuật:

** Tấn Pháp:*

+ Nghiêm lễ tấn
+ Lập tấn cao
+ Lập tấn thấp
+ Trung bình tấn
+ Đinh tấn
+ Trảo mã tấn
+ Tọa tấn

** Các lối đấm:*

+ Đấm thẳng
+ Đấm móc
+ Đấm lao
+ Đấm múc

+ Đấm phạt ngang (đánh búa)
+ Đấm bật ngược (đánh gõ)
**Các lối gạt cạnh tay:*
+ Gạt cạnh tay số 1
+ Gạt cạnh tay số 2
+ Gạt cạnh tay số 3
+ Gạt cạnh tay số 4
** Các lối chém:*
+ Chém cạnh tay số 1
+ Chém cạnh tay số 2
+ Chém cạnh tay số 3
+ Chém cạnh tay số 4.
** Các lối đá trong Vovinam:*
+ Đá thẳng
+ Đá tạt
+ Đá cạnh
+ Đá đạp ngang
* Các thế chiến lược:
+ Chiến lược số 1
+ Chiến lược số 2
+ Chiến lược số 3
+ Chiến lược số 4
+ Chiến lược số 5
+ Chiến lược số 6
+ Chiến lược số 7
+ Chiến lược số 8
+ Chiến lược số 9
+ Chiến lược số 10.
3. Bài Quyền:
+ Bài Thập Tự Quyền
+ Bài Long Hổ Quyền.
4. Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.
+ Những bài tập căng cơ ép dẻo
+ Bài tập phát triển tay
+ Bài tập phát triển chân
+ Trò chơi bổ trợ.

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy chúng tôi cũng tiến hành tìm hiểu đúc rút được những yêu cầu về cấu trúc tiết học, cách biên soạn và phương pháp giảng dạy môn võ Vovinam, phù hợp với đặc thù giảng dạy khi lên lớp với thời lượng 120 phút (2 tiết) để tiến hành xây dựng chương trình phù hợp.

Chương trình học tự chọn Vovinam được chúng tôi xây dựng với số tiết là 60 tiết, chia ra làm hai học kì, học kì I là 30 tiết, học kỳ II là 30 tiết, mỗi tuần học 2 tiết, mỗi tiết 60 phút. Nội dung chương trình giảng dạy và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm được chúng tôi trình bày tại phần phụ lục.

Bảng 2: Bảng phân phối thời gian chương trình môn Vovinam tại Trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP. Cần Thơ

Năm học	Nội dung giảng dạy môn võ Vovinam	Thời lượng	Tổng số tiết
Học kỳ I	- Lý thuyết	**2**	**30 tiết**
	- Thực hành + Các kỹ thuật cơ bản + Quyền + Thể lực + Thi đấu	**26**	
	- Thi kết thúc học phần	**2**	
Học kỳ II	- Lý thuyết	**2**	**30 tiết**
	- Thực hành + Các kỹ thuật cơ bản + Quyền + Thể lực + Thi đấu	**26**	
	- Thi kết thúc học phần	**2**	

Bước 4: Ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy môn võ Vovinam vào giờ thể dục ngoại khóa năm học 2019 – 2020 tại trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP Cần Thơ.

Đề tài tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh trình tự song song trên 2 nhóm học sinh của khối lớp 11 trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP. Cần Thơ theo phương pháp ngẫu nhiên gồm:

- Nhóm thực nghiệm: Bao gồm học sinh, khối lớp 11 gồm 70 học sinh (35 học sinh nam + 35 học sinh nữ) của trường sẽ học theo chương trình giảng dạy cơ bản Vovinam được xây dựng ở đề tài trong suốt thời gian thực nghiệm.

- Nhóm đối chứng: Bao gồm học sinh, khối lớp 11 gồm 70 học sinh (35 học sinh nam + 35 học sinh nữ) của trường sẽ học theo chương trình giảng dạy cơ bản Vovinam không theo chương trình biên soạn và xây dựng mới (học tập theo yêu cầu giáo viên lên lớp).

Cả hai nhóm đều tập luyện trong thời gian 60 tiết môn Vovinam ngoại khóa trong cả năm học theo chương trình. Được bố trí giảng dạy vào học kỳ 1 và 2 của năm 2019 - 2020. Thời gian tập luyện 1 buổi/tuần (mỗi buổi là 2 tiết học).

Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng từ tháng 9/2019 đến 22/6/2020 gồm 9 tháng, chia làm 2 học kỳ:

- Học kỳ I từ 02/9/2019 đến 13/12/2019 (gồm 15 tuần là 30 tiết).

- Học kỳ II từ 4/05/2020 đến 22/6/2020 (gồm 7,5 tuần là 30 tiết).

Học kỳ II thực nghiệm 7,5 tuần, mỗi tuần 4 tiết bởi các lý do sau:

Học kỳ II: Do dịch Covid – 19, ảnh hưởng đến thời gian học tập của học sinh, các em trở lại học tại trường từ ngày 04 – 05 – 2020, được sự đồng ý của BGH nhà trường, GV đã cho các em học ngoại khóa môn Vovinam HK II, một tuần 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết cho đến ngày 22 – 06 – 2020, để đảm bảo khối lượng lên lớp và thực nghiệm.

Điều kiện tập luyện của các nhóm như nhau theo giờ học GDTC của nhà trường. Cả hai nhóm tập đều có giáo viên hướng dẫn (trình độ giáo viên tương đồng). Sau mỗi giai đoạn, đều tiến hành kiểm tra đánh giá các chỉ số phát triển tố chất thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể nhằm đánh giá sự phát triển thể chất. Các chỉ tiêu thể lực kiểm tra lần sau phải cao hơn lúc ban đầu mới đạt yêu cầu.

2.2 Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP. Cần Thơ

2.2.1 Kết quả thực nghiệm ban đầu học sinh nam, nữ khối 11 của Trường THPT Phan Ngọc Hiển – Ninh Kiều – TP Cần Thơ, năm học 2019 - 2020

Kết quả kiểm tra các chỉ số về hình thái, chức năng và các tố chất thể lực của học sinh nam, nữ khối lớp 11 trường THPT Phan Ngọc Hiển – Ninh Kiều – TP Cần Thơ của hai nhóm Thực nghiệm và nhóm Đối chứng trước thực nghiệm ở học kì I được chúng tôi trình bày tại bảng 3, bảng 4:

Bảng 3: Kết quả so sánh thể chất giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam học sinh lớp 11 trước thực nghiệm (n=35)

TT	TEST	Đối chứng		Thực nghiệm		t	P
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
1	Chiều cao (cm)	166.33	2.99	164.58	5.84	1.69	<0.05
2	Cân nặng (kg)	55.25	5.69	52.28	6.44	2.18	<0.05
3	Quetelet (g/cm)	332.1	33.22	317.37	35.63	1.91	<0.05
4	Công năng tim	12.54	0.82	12,50	0,75	0.95	<0.05
5	Chạy 30m (s)	5.53	0.49	5.59	0.55	0.52	<0.05
6	Bật xa (cm)	224.63	20.78	223.13	24.08	0.29	<0.05
7	Gập bụng 30s	21.8	2.82	21.13	2.66	1.09	<0.05
8	Chạy 4x10m (s)	11.61	0.89	11.81	0.86	-1.02	<0.05
9	Lực bóp tay (kg)	40.54	1.87	41.41	2.32	-1.85	<0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	999.78	102.29	968	132.83	1.19	<0.05

Bảng 4: Kết quả so sánh thể chất giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của nữ học sinh lớp 11 trước thực nghiệm (n=35)

TT	TEST	Đối chứng		Thực nghiệm		t	P
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
1	Chiều cao (cm)	154.63	5.41	154.95	5.19	-0.27	<0.05
2	Cân nặng (kg)	46.13	5.79	45.75	6.67	0.27	<0.05
3	Quetelet (g/cm)	297.87	31.59	294.76	37.91	0.39	<0.05
4	Công năng tim	13.30	0.79	13.4	1.07	0,56	<0.05
5	Chạy 30m (s)	6.74	0.55	6.25	0.71	3.45	<0.05
6	Bật xa (cm)	158.75	13.77	164.13	13.96	-1.74	<0.05
7	Gập bụng 30s	16.35	2.79	16.2	2.14	0.27	<0.05
8	Chạy 4x10m (s)	13	0.81	13.16	0.64	-0.98	<0.05
9	Lực bóp tay (kg)	30.31	1.89	30.65	2.04	-0.77	<0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	780.05	59.62	780.13	74.29	-0.05	<0.05

* *Đối với nam học sinh lớp 11*: kết quả bảng 3 cho thấy, cả 8/9 chỉ số hình thái và thể lực giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm có sự hơn kém nhưng không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05, vì đều có t = 0.89 – 1.85 < $t_{0.05}$ = 1.96. Chứng tỏ sự hơn kém giữa hai nhóm có tính ngẫu nhiên. Riêng test cân nặng nhóm đối chứng hơn nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì có t = 2.18> $t_{0.05}$ = 1.96.

***** *Đối với nữ học sinh lớp 11*: kết quả bảng 4 cho thấy, chỉ tiêu về hình thái, thể lực của nữ học sinh lớp 11 giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sự hơn kém có tính ngẫu nhiên và không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05, vì đều có t = 0.05 – 1.74 < $t_{0.05}$ = 1.96. Riêng test chạy 30m nhóm đối chứng hơn nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì có t = 3.45> $t_{0.05}$ = 1.96.

2.2.2 Đánh giá sự phát triển thể chất giữa hai nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm

*****Sau thực nghiệm:* đề tài tiến hành kiểm tra thể chất cho cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, kết quả kiểm tra được trình bày phụ lục. Dùng công thức tính nhịp tăng trưởng của SBrondy đã trình bày ở chương 2, kết quả tính toán được trình bày qua các bảng từ 5, 6, 7, cụ thể như sau:

Bảng 5: Nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái, thể lực của nam học sinh lớp 11 nhóm đối chứng sau thực nghiệm (n=35)

TT	TEST	Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ			
1	Chiều cao (cm)	166.33	2.99	166.65	2.95	0.19	1.5	>0.05
2	Cân nặng (kg)	55.25	5.69	56.46	5.36	2.17	14.65	<0.05
3	Quetelet (g/cm)	332.1	33.22	338.77	31.43	1.99	9.35	<0.05
4	Công năng tim (HW)	12.54	0.82	11,4	0,75	-9,5	8,76	<0.05
5	Chạy 30m (s)	5.53	0.49	5.52	0.5	0.18	1.86	>0.05
6	Bật xa (cm)	224.63	20.78	229.88	18.49	2.31	5.42	>0.05

7	Gập bụng 30s	21.8	2.82	22.65	2.74	3.82	15.04	>0.05
8	Chạy 4x10m (s)	11.61	0.89	11.6	0.89	0.09	1.82	>0.05
9	Lực bóp tay (kg)	40.54	1.87	40.81	1.66	0.66	1.87	>0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	999.78	32.29	10007	11.85	0.71	1.62	>0.05

**** Nam sinh lớp 11 nhóm đối chứng:*** kết quả bảng 5 cho thấy

- *Về hình thái:* cả 3 chỉ số chiều cao, cân nặng, quetelet đều có sự tăng trưởng, có W% = 0.19– 2.17%, trong đó test chiều cao tăng trưởng không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05, vì có t = 1.5 < $t_{0.05}$ = 1.96. Ngoài ra test cân nặng và quetelet tăng trưởng có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất vì có t = 9.35- 14.65.

- *Về chức năng:* Công năng tim nhóm nam đối chứng tăng trưởng W=-9,5% sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0,05, vì có t = 5.287> t0,001 = 3.291.

- *Về thể lực:* cả 6/6 test đều có sự tăng trưởng, có W%= 0.9 – 3.82%, trong đó có 2/6 test *(bậc xa, gập bụng*) sự tăng trưởng có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì đều có t = 5.42– 15.04 > $t_{0.05}$ = 1.96. ngoài ra có 4/6 test (*chạy 30m, chạy 4x10 m, chạy 5 phút, lực bóp tay thuận)* sự tăng trưởng không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05, vì đều có t = 1.62– 1.87 < $t_{0.05}$ = 1.96.

Bảng 6: Nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái, thể lực của nữ học sinh lớp 11 nhóm đối chứng sau thực nghiệm (n=35)

TT	TEST	Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ			
1	Chiều cao (cm)	154.63	5.41	155.01	5.08	0.25	5.55	<0.05
2	Cân nặng (kg)	46.13	5.79	46.71	5.56	1.25	8.61	<0.05
3	Quetelet (g/cm)	297.87	31.59	300.99	30.4	1.04	6.38	<0.05
4	Công năng tim (HW)	13.30	0.79	12,6	0,8	-5,4	6.65	<0.05
5	Chạy 30m (s)	6.74	0.55	6.73	0.56	0.15	1.55	>0.05
6	Bật xa (cm)	158.75	13.77	159.65	11.18	0.57	1.41	>0.05
7	Gập bụng 30s	16.35	2.79	17.28	2.62	5.53	8.53	>0.05
8	Chạy 4x10m (s)	13	0.81	12.99	0.8	0.08	1.7	>0.05
9	Lực bóp tay (kg)	30.31	1.89	30.93	1.83	2.02	13.59	>0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	780.05	59.62	784.38	57.4	0.55	1.9	>0.05

**** Nữ sinh lớp 11 nhóm đối chứng:*** kết quả bảng 3.13 cho thấy,

- *Về hình thái:* cả 3 chỉ số chiều cao, cân nặng, quetelet đều có sự tăng trưởng, có W% = 0.25– 1.25%, sự tăng trưởng có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì đều có t = 5.55 – 8.61 > $t_{0.05}$ = 1.96.

- *Về chức năng:* Công năng tim nhóm nữ đối chứng tăng trưởng W= -5,4% sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0,05, vì có t = 5.287> t0,001 = 3.291.

- *Về thể lực:* cả 6/6 test đều có sự tăng trưởng, có W%= 0.08 – 5.53%, trong đó có 2/6 test *(lực bóp tay thuận, gập bụng*) sự tăng trưởng có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì đều có t = 8.53– 13.59 > $t_{0.05}$ = 1.96. Ngoài ra có 4/6 test (*chạy 30m, chạy 4x10m, chạy 5 phút, bật xa)* sự tăng trưởng không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05, vì đều có t = 1.41– 1.9 < $t_{0.05}$ = 1.96.

**** Nam sinh lớp 11 nhóm thực nghiệm:*** kết quả tính toán bảng 3.14 cho thấy

- *Về hình thái:* cả 3 chỉ số chiều cao, cân nặng, quetelet đều có sự tăng trưởng, có W% = 1.03– 4.54%, sự tăng trưởng có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì đều có t = 2.05 – 10.44 > $t_{0.05}$ = 1.96.

- *Về chức năng:* Công năng tim nhóm nam thực nghiệm tăng trưởng W= -13.7% sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0,05, vì có t = 5.287> t0,001 = 3.291.

- *Về thể lực:* cả 6/6 test đều có sự tăng trưởng, có W%= 2.86- 12.93%, sự tăng trưởng có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì đều có t = 7.5 – 19.91> $t_{0.05}$ = 1.96. Nhịp tăng trưởng trung bình các chỉ số hình thái và các test thể lực của nam sinh lớp 11 nhóm thực nghiệm được biểu thị qua biểu đồ 3.3

**** Nữ sinh lớp 11 nhóm thực nghiệm:*** kết quả tính toán bảng 3.15. cho thấy

- *Về hình thái:* cả 3 chỉ số chiều cao, cân nặng, quetelet đều có sự tăng trưởng, có W% = 0.66– 2.27%, sự tăng trưởng có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì đều có t = 6.52– 9.41 > $t_{0.05}$ = 1.96.

- *Về chức năng:* Công năng tim nhóm nữ thực nghiệm tăng trưởng W= -15.2% sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0,05, vì có t = 5.287> t0,001 = 3.291.

- *Về thể lực:* cả 6/6 test đều có sự tăng trưởng, có W%= 3.46 – 12.88%, sự tăng trưởng có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì đều có t = 6.16– 20.05>$t_{0.05}$ = 2.01.

Bảng 7: Nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái, thể lực của nữ học sinh lớp 11 nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=35)

TT	TEST	Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ			
1	Chiều cao (cm)	154.95	5.19	155.98	4.79	0.66	9.41	<0.05
2	Cân nặng (kg)	45.75	6.67	46.8	6.23	2.27	9.41	<0.05
3	Quetelet (g/cm)	294.76	37.91	299.64	35.27	1.64	6.52	<0.05
4	Công năng tim (HW)	13.4	1.07	11,5	0,75	-15.2	11.65	<0.05
5	Chạy 30m (s)	6.25	0.71	6.13	0.68	1.94	4.95	>0.05
6	Bật xa (cm)	164.13	13.96	171.13	12.47	4.18	10.29	>0.05
7	Gập bụng 30s	16.2	2.14	18.43	2.46	4.18	13.89	>0.05
8	Chạy 4x10m (s)	13.16	0.64	12.66	0.49	12.8	6.16	>0.05
9	Lực bóp tay (kg)	30.65	2.04	31.73	1.9	3.46	9.21	>0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	780.13	74.29	845.75	71.94	8.07	20.05	>0.05

2.2.2 Tổng hợp đánh giá sự tăng tiến về chỉ số hình thái chức năng và thể lực qua 1 năm học tập chương trình giảng dạy ngoại khóa Vovinam

Tổng hợp đánh giá sự tăng tiến về chỉ số hình thái chức năng và thể lực qua 1 năm học tập chương trình giảng dạy môn Vovinam ngoại khóa của học sinh, nam nữ lớp 11 trường THPT Phan Ngọc Hiển – Q. Ninh Kiều – TP Cần Thơ.

Chúng tôi tiến hành so sánh giá trị trung bình của nam, nữ nhóm thực nghiệm sau 1 năm học với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 17 và tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. So sánh với thực trạng thể chất người VN cùng lứa tuổi, kết quả so sánh được trình bày trên bảng 8, bảng 9:

Thông qua bảng từ bảng 3.17 và 3.18 có thể nhận thấy: trước thực nghiệm, nhóm thực nghiệm của THPT Phan Ngọc Hiển, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ có một số chỉ số nằm trong khoảng trung bình và yếu so với giá trị tiêu chuẩn thể chất của người Việt Nam cùng lứa tuổi. Có nhiều chỉ số thu được có giá trị ttính < tbảng với độ tin cậy P > 0.05. Chỉ riêng chiều cao, các em có sự vượt trội hơn hẳn.

Sau 1 năm thực nghiệm tập luyện môn bóng đá fusal, trình độ thể lực của các em học sinh nhóm thực nghiệm trường THPT Phan Ngọc Hiển, Q. Ninh Kiều, TP Cần Thơ đều được cải thiện. Thành tích tăng lên mức tốt và khá ở tất cả các Test kiểm tra. Sự khác biệt thể hiện rất rõ thông qua giá trị ttính với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất P<0.05.

Bảng 8: Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm nam lớp 11 sau 1 năm với TC thể chất người VN, Tiêu chuẩn thể lực lứa tuổi 17

Chỉ tiêu	**THPT Phan Ngọc Hiển Cần Thơ**		**Thể chất người VN (2001)**		**Tiêu chuẩn RLTT**		**Độ tin cậy**
	$\overline{X}_2$	δ2	$\overline{X}_0$	δ0	Tốt	Đạt	P
Chiều cao(cm)	166.28	5.24	164,5	5,5	16	0	<0.01
Cân nặng (kg)	53.94	5.91	51,7	6,0	14	2	<0.05
Quetelet(g/cm)	3,2	0.29	3,1	0.37	15	1	>0.01
Công năng tim	10,9	0,85	12,79	3,6	16	0	<0.001
Lực bóp tay	42.61	1.93	42,89	6,5	13	3	>0.05
Ngửa gập bụng	24.05	2.09	21	3,8	15	1	<0.05
Bật tại chỗ	238.25	18.22	217	21,1	15	1	<0.01
Chạy 30m XPC	5.29	0.6	4,84	05	8	9	<0.05
Chạy 4x10m (s)	11.23	0.72	10,64	0.8	9	7	<0.05
Chạy tùy sức 5p	1030.25	136.1	968	106.3	14	2	<0.05

Bảng 9: Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm nữ lớp 11 sau 1 năm với tiêu chuẩn TC người VN, Tiêu chuẩn thể lực lứa tuổi 17

Chỉ tiêu	THPT Phan Ngọc Hiển Cần Thơ		Thể chất người VN (2001)		Tiêu chuẩn RLTT		Độ tin cậy
	$\overline{X}_2$	δ2	$\overline{X}_0$	δ0	Tốt	Đạt	P
Chiều cao(cm)	155.98	4.79	153.3	4,906	15	1	<0.05
Cân nặng (kg)	46.8	6.23	44,48	4.487	14	2	<0.05
Quetelet(g/cm)	299.64	35.27	2.90	0.279	10	6	<0.05
Công năng tim	11,5	0,75	14,53	5,528	16	0	<0.001
Lực bóp tay	31.73	1.9	28.76	4.788	14	2	<0.05
Ngửa gập bụng	18.43	2.46	12,0	4.377	15	1	<0.01
Bật tại chỗ	171.13	12.47	158,0	17.36	15	1	<0.01
Chạy 30m XPC	6.13	0.68	6.19	0.771	8	8	>0.05
Chạy 4x10m (s)	12.66	0.49	12.57	0.96	7	9	>0.05
Chạy tùy sức 5p	845.75	71.94	756	116.3	14	2	<0.05

Với kết quả so sánh trên, chúng tôi có thể khẳng định chương trình tập luyện môn võ Vovinam vào giờ thể dục ngoại khóa đã chứng tỏ tính hiệu quả cao, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của nhà trường. Đề tại tiến hành so sánh thể lực nam – nữ học sinh khối 11 nhóm thực nghiệm sau 1 năm tập luyện với tiêu chuẩn rèn luyện thể lực HS, SV theo QĐ 53/3008- Bộ GD&ĐT. Kết quả được trình bày ở bảng 10:

Bảng 10: Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm nam –nữ lớp 11 sau 1 năm với QĐ 53/2008-Bộ GD&ĐT lứa tuổi 17

TT	Test kiểm tra	$\overline{X}$	Ttiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT			Xếp loại
			Tốt	Đạt	Không đạt	
HS NAM NHÓM TN (n=35)	Lực bóp tay	42.61	>46.2	<39.6	>39.6	Đạt
	Ngửa gập bụng	24.05	>20	<15	>15	Tốt
	Bật tại chỗ	238.25	>218	<198	>198	Tốt
	Chạy 30m XPC	5.29	<4.9	<5.9	<5.9	Đạt
	Chạy 4x10m (s)	11.23	<11.85	>12.6	<12.6	Đạt
	Chạy tùy sức 5p	1030.25	>1040	>930	>930	Đạt
HS NỮ NHÓM TN (n=35)	Lực bóp tay	31.73	>30.3	<26.3	>26.3	Tốt
	Ngửa gập bụng	18.43	>17	<14	>14	Tốt
	Bật tại chỗ	171.13	>166	<149	>149	Tốt
	Chạy 30m XPC	6.13	<5.9	>6.9	<6.9	Đạt
	Chạy 4x10m (s)	12.66	<12.2	>13.2	<13.2	Đạt
	Chạy tùy sức 5p	845.75	>920	830	>830	Đạt

3. KẾT LUẬN

Đề tài tiến hành xây dựng được nội dung, tiến trình và bảng phân phối chương trình thực nghiệm giảng dạy môn võ Vovinam một cách có hệ thống, bài bản và khoa học đã được Ban giám hiệu trường phê duyệt cho thực nghiệm kiểm chứng trên đối tượng học sinh khối 11 trường THPT Phan Ngọc Hiển, Ninh Kiều, TP. Cần Thơ nhằm mục đích xác định tính hiệu quả thực tế của chương trình. Chương trình thực nghiệm được thực hiện ở học kỳ 1 và học kỳ 2 của năm học 2019 - 2020, với tổng thời gian chương trình là 60 tiết, phân chia thành hai học kỳ, mỗi học kỳ 30 tiết (gồm 15 tuần), mỗi tuần học một buổi, mỗi buổi học 2 tiết. Nhưng do ảnh hưởng dịch COVID -19, học kỳ I vẫn là 30 tiết (15 tuần), mỗi tuần học một buổi, mỗi buổi học 2 tiết, riêng học kỳ II vẫn là 30 tiết (7,5 tuần), mỗi tuần học hai buổi, mỗi buổi học 2 tiết, nhưng vẫn đảm bảo chất lượng, không ảnh hưởng đến nội dung chương trình thực nghiệm. Giáo viên giảng dạy môn võ Vovinam có trình độ tốt nghiệp đại học chuyên ngành.

Sự phát triển thể chất – ngoại khóa môn võ Vovinam cho học sinh Trường THPT Phan Ngọc Hiển, Q. Ninh Kiều, TP Cần Thơ có sự khác biệt và được cải thiện đáng kể so với trước khi học tập ngoại khóa. Kết quả cho thấy chỉ số về hình thái giữa hai nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt, với P>0,05. Nhưng các chỉ số về chức năng và thể lực giữa hai nhóm TN và ĐC có sự khác biệt W% từ 7% đến 17%, nhóm TN phát triển và tốt hơn nhóm ĐC với P< 0,05 – 0,001. Thành tích ở các test kiểm tra tăng lên mức tốt và khá so với tiêu chuẩn thể lực và tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 17. Điều đó thể hiện tính hợp lý của chương trình giảng dạy môn võ Vovinam ngoại khóa tại trường.

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 (2002), Điều tra đánh giá thực trang thể chất và xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể lực chung của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi. Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (1984) - Lý luận Đo lường TDTT– NXB Tp. HCM.
4. Mai Văn Muôn – Nguyễn Đăng Chiêu (2005) – Phương Pháp nghiên cứu khoa học TDTT – NXB TDTT.
5. Nguyễn Đăng Chiêu (2005) – Sinh lý học – NXB TDTT.
6. Liên Đoàn Vovinam Việt Nam, Kỹ thuật Vovinam – Việt Võ Đạo (tập 1), 02/2009.
7. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao – NXB TDTT Hà Nội.
8. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
9. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2008), Thống kê học thể thao, NXB TDTT.

THỰC TRẠNG VÀ NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN CHẤN THƯƠNG CỦA SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH KHI HỌC TẬP MÔN BÓNG RỔ

TS. Nguyễn Văn Hải, TS. Nguyễn Thị Việt Nga

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TÓM TẮT

Thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm và toán học thống kê đánh giá thực trạng và nguyên nhân dẫn đến chấn thương của sinh viên không chuyên Trường đại học TDTT Bắc Ninh khi học tập môn Bóng rổ. Trên cơ sở đó góp phần nâng cao nâng cao hiệu quả tập luyện, thành tích học tập và sức khỏe cho sinh viên.

Từ khóa: *Bóng rổ, trường đại học TDTT Bắc Ninh, Sinh Viên, Chấn thương*

SUMMARY

Through the method of analyzing and synthesizing documents, interviews, pedagogical observations and statistics, to assess the situation and causes of injuries of non-specialized students at Bac Ninh University of Sports and Sports when studying the subject. Basketball On that basis, contributing to improving training efficiency, academic achievement and health for students

Keywords: *Basketball, Bac Ninh University of Sport, Student, Injury*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao rất phổ biến. Ngày nay, với tính chất của cuộc thi đấu ngày càng trở nên quyết liệt tạo một áp lực lớn cho VĐV cũng như HLV trong quá trình tập luyện và thi đấu phải làm sao đảm bảo thể lực tốt, thi đấu đạt hiệu quả nhưng không được xảy ra chấn thương. Nhưng trong thực tế, cường độ vận động cao thời gian vận động kéo dài, cùng với thời gian hồi phục không đủ khiến nguy cơ xảy ra chấn thương của VĐV rất cao. Đã có những nghiên cứu về chấn thương đối với các VĐV ở một số môn đối kháng nhưng có thể thấy rằng nghiên cứu về chấn thương trong các môn thể thao nói chung và trong bóng rổ nói riêng ở các trường đại học vẫn là một hướng nghiên cứu mới. Những nghiên cứu trước đây về chấn thương trong môn bóng rổ chủ yếu tập trung nghiên cứu đối với VĐV chuyên nghiệp và chỉ nghiên cứu chấn thương một bộ phận nào đó của cơ thể trên đối tượng. Những đề tài nghiên cứu về biện pháp phòng ngừa chấn thương đối với sinh viên không chuyên khi tập luyện môn bóng rổ rất ít. Bên cạnh đó, dựa vào thực tế hàng năm đều có sinh viên không chuyên học môn bóng rổ và có xuất hiện chấn thương. Chính vì vậy, việc nghiên cứu điều tra các nguyên nhân cơ bản dẫn tới chấn thương trong khi tập luyện môn bóng rổ và biện pháp phòng ngừa chấn thương đồng thời nâng cao hiệu quả tập luyện, thành tích học tập và sức khỏe cho sinh viên là vô cùng cấp thiết. [3], [4], [6].

Có thể nhận thấy nguyên nhân chung của chấn thương thể thao là do những yếu tố như: các hoạt động chuẩn bị không đúng, vi phạm các quy tắc thi đấu, các động tác kỹ thuật sai, chất lượng sân tập không đảm bảo và tải trọng quá mức.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra, phương pháp phỏng vấn toạ đàm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Mức độ nhận thức của sinh viên không chuyên về những chấn thương trong môn Bóng rổ

Để sinh viên có đủ ý thức tự bảo vệ mình trong khi tập luyện môn Bóng rổ và chủ động phòng tránh chấn thương thể thao, trước tiên cần xem sinh viên có hiểu được vai trò quan trọng của chấn thương thể thao trong khi tập luyện bóng rổ hay không và liệu các em có hiểu rằng việc xảy ra chấn thương sẽ có những ảnh hưởng không tốt đối với mình hay không. Chỉ bằng cách này, sinh viên mới có thể nâng cao ý thức tự bảo vệ và giảm thiểu chấn thương trong khi tập luyện thể thao, có như vậy mới đảm bảo tiến độ học tập môn Bóng rổ. Kết quả điều tra được trình bày ở bảng 1.1 và 1.2

Bảng 3.1: Mức độ nhận thức của sinh viên không chuyên về những chấn thương trong môn Bóng rổ (n = 150)

	Rất hiểu	**Tương đối hiểu**	**Bình thường**	**Không hiểu lắm**	**Không hiểu**	**Tổng số**
Nam	12	16	42	36	19	125
Nữ	1	1	10	8	5	25
Tổng số	**13**	**17**	**52**	**44**	**24**	**150**
Tỷ lệ (%)	**8.67**	**11.33**	**34.67**	**29.33**	**16**	**100**

Qua bảng 1.1 có thể thấy nhận thức về chấn thương khi tập luyện môn Bóng rổ của sinh viên ở mức trung bình hoặc thấp, trong đó có 52 và 44 sinh viên cho rằng mình không hiểu lắm hoặc nhận thức về chấn thương khi tập luyện bóng rổ chỉ ở mức trung bình, chiếm 34.67% và 29.33%. Thứ 2 là nhận thức của sinh viên về chấn thương trong môn Bóng rổ ở mức độ tương đối hiểu 11.33% và không hiểu, chiếm 16% tổng số người được điều tra. Cuối cùng, số sinh viên cho rằng mình rất hiểu về chấn thương trong bóng rổ, chiếm 8.67% thấp hơn so với bốn mức độ nhận thức còn lại. Có thể thấy phần lớn sinh viên còn thiếu kiến thức về chấn thương khi tập luyện môn Bóng rổ, điều này cũng sẽ làm giảm ý thức tự bảo vệ bản thân của sinh viên và dễ dẫn đến nhiều chấn thương hơn. Ngoài ra có mức độ nhận thức về chấn thương trong môn Bóng rổ cao hơn so với sinh viên nữ, có 28 sinh viên nam chiếm tỉ lệ 18.67% và 02 sinh viên nữ chiếm tỉ lệ 8% cho rằng họ nhận thức của mình ở mức rất hiểu và tương đối hiểu. Các em sinh viên nam chơi bóng rổ nhiều hơn các em sinh viên nữ và các em quan tâm nhiều hơn đến các kiến thức về chấn thương trong môn Bóng rổ.

Bảng 3.2: Cách tìm hiểu về chấn thương trong bóng rổ của sinh viên (n = 150)

	Thầy cô	Trên lớp học	Thông tin đại chúng	Sách vở	Bạn học hoặc bạn bè	Tổng số
Nam	33	43	16	18	15	125
Nữ	7	8	2	3	5	25
Tổng số	**40**	**51**	**18**	**21**	**20**	**150**
Tỷ lệ (%)	**26.67**	**34**	**12**	**14**	**13.33**	**100**

Từ bảng 1.2 cho thấy, hầu hết các sinh viên đều tìm hiểu về chấn thương trong môn Bóng rổ thông qua 3 cách: trong lớp học, qua giải thích của giáo viên và qua bạn bè và các bạn học cùng lớp. Trong đó, hiểu về chấn thương trong lớp học là chủ yếu có 51 sinh viên, chiếm 34%, Thứ hai là sinh viên tìm hiểu về chấn thương môn bóng rổ thông qua giải thích của giáo viên, có tổng số 40 người, chiếm 26.67% tổng số phiếu điều tra, lần lượt có 33 sinh viên nam và 7 sinh viên nữ. Có 20 sinh viên tìm hiểu chấn thương môn Bóng rổ thông qua bạn bè và bạn học, chiếm 13.33 % số sinh viên được điều tra. Tiếp theo là sinh viên tìm hiểu về chấn thương môn Bóng rổ thông qua sách vở, tổng cộng có 21 người, chiếm 14% tổng số sinh viên được phỏng vấn. Cuối cùng chỉ có 18 người tìm hiểu về chấn thương môn Bóng rổ qua thông tin đại chúng, chiếm 12% tổng số sinh viên được phỏng vấn, trong đó có 36 sinh viên nam và 2 sinh viên nữ.

Có thể thấy rằng, do sinh viên thường xuyên chơi các môn thể thao khác nhau trong đó có môn Bóng rổ nên việc tìm hiểu và nắm vững các kiến thức về chấn thương thể thao càng đặc biệt quan trọng. Vì vậy, việc các trường cao đẳng, đại học thường tổ chức các buổi sinh hoạt liên quan đến vấn đề chấn thương thể thao cho sinh viên là rất cần thiết. Giáo viên với vai trò là người đi đầu trong việc truyền đạt kiến thức về chấn thương thể thao cho sinh viên, đòi hỏi giáo viên phải có kiến thức lý thuyết vững chắc về chấn thương thể thao và chú trọng đào tạo sinh viên hiểu biết về chấn thương thể thao. Phòng ngừa, đồng thời tạo điều kiện cho sinh viên nắm vững kiến thức liên quan đến chấn thương thể thao, để có thể kịp thời xử lý khi bị chấn thương.

3.2 Các bộ phận chấn thương thường gặp đối với sinh viên không chuyên khi tập môn Bóng rổ

Trong số các môn bóng, Bóng rổ là một trong những môn thể thao dễ bị chấn thương hơn, tỷ lệ chấn thương tương đối cao, những người chơi bóng rổ trình độ cao thường bị chấn thương ở khớp gối và khớp cổ chân, nguyên nhân chủ yếu là do đặc thù kỹ thuật của môn Bóng rổ. Bộ phận chấn thương gắn liền với đặc điểm kỹ thuật của môn thể thao đó. Vì vậy, trong phạm vi của đề tài tiến hành điều tra nghiên cứu chấn thương các bộ phận và các khớp của sinh viên không chuyên khi tập môn Bóng rổ, kết quả phỏng vấn được trình bày bảng 1.3.

Bảng 3.3: Các bộ phận chấn thương thường gặp đối với sinh viên không chuyên khi tập môn Bóng rổ (n = 150)

Bộ phận chấn thương	Nam	Nữ	Tổng số	Tỷ lệ %	Thứ tự
Mặt	23	3	23	17.33	8
Tay	42	9	51	34	5
Ngực	15	0	15	10	12
Thắt lưng	18	6	24	16	9
Chân	30	12	42	28	6
Bàn chân	16	2	18	12	11
Khớp ngón tay	92	20	112	74.67	1
Khớp cổ tay	78	12	86	57.33	3
Khớp khuỷu	25	2	27	18	7
Khớp vai	21	2	23	15.33	10
Khớp gối	94	13	107	71.33	2
Khớp cổ chân	55	16	71	47.33	4

Từ bảng 1.3, có thể thấy sinh viên không chuyên không chỉ dễ bị chấn thương ở một bộ phận khi tập Bóng rổ, mà hầu hết các em đều có biểu hiện chấn thương từ hai bộ phận trở lên. Theo tỷ lệ từ nhiều đến ít thì bộ phận chấn thương thường gặp nhất là các đốt ngón tay, có tổng cộng 112 sinh viên (có 92 sinh viên nam và 20 sinh viên nữ) lựa chọn, chiếm 74.67% tổng số người tham gia khảo sát. Nguyên nhân là do sự tiếp xúc thường xuyên giữa bóng rổ và tay của người chơi, động tác bắt bóng đòi hỏi cả hai tay phải thả lỏng và hơi co các ngón tay lại. Tuy nhiên, sinh viên không chuyên thường không chú ý nhiều đến kỹ thuật bắt bóng, sử dụng sai động tác để bắt bóng, gây ra va chạm trực tiếp giữa các ngón tay và bóng. Bộ phận thứ hai là khớp gối, có 107 sinh viên (có 94 sinh viên nam và 13 sinh viên nữ) cho rằng khớp gối cũng rất dễ bị chấn thương, chiếm 71.33% tổng số người được khảo sát. Số lượng nam tham gia tập luyện Bóng rổ nhiều hơn nữ, ngoài ra trong môn bóng rổ thường có các động tác bật, dừng, chạy đột ngột, ảnh hưởng lớn đến khớp gối, đó là lý do tại sao tỷ lệ chấn thương của nam nhiều hơn nữ. Xếp vị trí thứ ba là khớp cổ tay, có 100 sinh viên (có 78 sinh viên nam và 12 sinh viên nữ) cho rằng khớp cổ tay dễ bị chấn thương hơn, chiếm 57.33.% tổng số sinh viên được điều tra, nguyên nhân là do nhiều kỹ thuật Bóng rổ được quyết định bởi độ linh hoạt cũng như lực của cổ tay. Tiếp theo, có 71 sinh viên (có 55 sinh viên nam và 16 sinh viên nữ) cho rằng khớp cổ chân cũng rất dễ bị chấn thương trong môn bóng rổ, chiếm 47.33% tổng số người được khảo sát, nguyên nhân là do phải thực hiện nhiều động tác chạy, bật nhảy liên tục trong quá trình chơi bóng rổ. Xếp vị trí thứ 5 là chấn thương ở tay, có 51 sinh viên (42 sinh viên nam và 9 sinh viên nữ), chiếm 34% tổng số sinh viên được điều tra, trong đó số sinh viên nữ bị chấn thương tay nhiều hơn vì sức mạnh của các em yếu hơn, đồng thời môn bóng rổ có tính đối kháng cao, thường xuyên phải va chạm, cọ xát tay với đối phương khi tranh cướp bóng. Ngoài 5 chấn thương thường gặp trên, còn thấy có xuất hiện chấn thương ở lưng, chân, đầu, khớp khuỷu, khớp vai, bàn chân, ngực và bụng tỷ lệ ý kiến điều tra lần lượt là 28%, 18%, 17.33%, 16%, 15.33%, 12%, 10%. Nguyên nhân chính là do tần số và cường độ luyện tập môn Bóng rổ của sinh viên không chuyên ở trường đại học TDTT Bắc Ninh nhỏ hơn rất nhiều so với các vận động viên bóng rổ

trình độ cao và số năm chơi Bóng rổ ngắn nên tỷ lệ chấn thương ở các bộ phận này tương đối thấp.

3.3 Hoàn cảnh thường xảy ra chấn thương đối với sinh viên không chuyên khi tập môn Bóng rổ

Sinh viên các khoa GDTC, HLTT và QLTDTT theo học tại trường không chỉ phải học môn Bóng rổ mà các em còn phải học thêm rất nhiều các môn thể thao khác, tham gia các cuộc thi đấu, các hoạt động và bài tập sẽ được thực hiện bên ngoài lớp học. Do đó, điều tra vấn đề này chủ yếu điều tra chấn thương thể thao của sinh viên trong các trường hợp: giờ học Bóng rổ, Bóng rổ ngoại khóa và thi đấu, kết quả được trình bày bảng 1.4.

Bảng 3.4: Các hoàn cảnh xuất hiện chấn thương trong môn bóng rổ của sinh viên không chuyên trường đại học TDTT Bắc Ninh (n = 150)

Phân loại	Giờ học bóng rổ	Bóng rổ ngoại khóa	Thi đấu	Tổng số
Nam	14	60	51	125
Nữ	2	16	7	25
Tổng số	16	76	58	150
Tỷ lệ (%)	10.67	50.67	38,67	100

Bảng 1.4 cho thấy, tỷ lệ sinh viên bị chấn thương trong giờ học Bóng rổ không nhiều chỉ chiếm 10.67%, chấn thương chủ yếu xuất hiện khi các em tham gia những buổi ngoại khóa chiếm 50.67%, thi đấu chiếm tỉ lệ 38.67%. Nguyên nhân là do, trong các buổi học có sự giám sát và hướng dẫn của giáo viên nên sinh viên có ý thức phòng ngừa chấn thương tốt hơn, còn các buổi ngoại khóa các em thường tự tập luyện, tự tổ chức thi đấu và không có ai giám sát buổi tập chính vì vậy tỷ lệ chấn thương thường cao hơn.

Ngoài ra, phân tích bảng 3.4 cho thấy, tỷ lệ chấn thương ở nam trong các buổi học cũng như buổi tập cao hơn ở nữ. Thực trạng trên được giải thích là do sinh viên nam tham gia tập luyện ngoại khóa nhiều hơn. Ngoài ra, khi tham gia các môn thể thao đối kháng sinh viên nam với bản chất mạnh mẽ sẵn có thường cố gắng hết mình trong những đường bóng, đây là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sự chênh lệch trong tỷ lệ chấn thương giữa nam và nữ.

3.4 Các loại chấn thương thường gặp đối với sinh viên không chuyên khi tập luyện môn Bóng rổ ở trường đại học TDTD Bắc Ninh

Chấn thương trong bóng rổ rất nhiều loại, nhưng đề tài chủ yếu đề cập tới 6 loại chấn thương hay gặp nhất khi tập luyện môn bóng rổ đó là: trầy xước da, chấn thương khớp, tổn thương cơ, bong gân, gãy xương, trật khớp. Kết quả điền tra được trình bày ở bảng 1.5

Bảng 3.5: Các loại chấn thương thường gặp đối với sinh viên không chuyên khi tập luyện môn bóng rổ ở trường đại học TDTD Bắc Ninh

Loại chấn thương	Nam	Nữ	Tổng số	Tỷ lệ %	Thứ tự
Trầy xước	17	3	23	13.33	4
Chấn thương khớp	31	5	36	24	2
Tổn thương cơ	26	7	33	22	3
Bong gân	42	9	55	34	1
Gãy xương	1	0	4	0.67	6
Trật khớp	8	1	7	6	5
Tổng	**125**	**25**	**150**	**100**	**---**

Kết quả điền tra ở bảng 1.5 cho thấy, tỷ lệ các loại chấn thương sinh viên không chuyên thường mắc phải: trầy xước da, chấn thương khớp, tổn thương cơ, bong gân, gãy xương, trật khớp lần lượt là 34%, 24%, 24%, 13.33%, 6% và 0.67%. Tuy bóng rổ là môn thể thao đối kháng nhưng những chấn thương gãy xương rất ít gặp, vì đây là loại chấn thương nghiêm trọng. Thường gặp nhất là các loại chấn thương phần mềm như trầy xước, bong gân, đau cơ... đây là những chấn thương không thể tránh khỏi khi tập luyện môn bóng rổ. Ngoài ra căn cứ theo phân loại bệnh lý thì chấn thương có: chấn thương cấp tính và chấn thương mãn tính. Căn cứ theo mức độ chấn thương thì có: chấn thương nhẹ, chấn thương vừa và chấn thương nặng. Tóm lại, giữa vị trí, loại và tính chất của chấn thương thể thao có một mối liên quan không thể tách rời. Vị trí và dạng chấn thương thể thao có vai trò quyết định đến tính chất của chấn thương đó. Trong quá trình giảng dạy, giáo viên cần nắm bắt được đặc điểm này để nhấn mạnh cho sinh viên chú ý phối hợp những nhóm cơ lớn nhỏ sao cho hợp lý nhằm giảm thiểu chấn thương. Tập luyện khoa học để tránh những chấn thương thể thao không đáng có đối với sinh viên không chuyên khi tập luyện môn bóng rổ là vô cùng quan trọng.

3.5 Các nguyên nhân dẫn đến chấn thương của sinh viên không chuyên khi tập luyện môn bóng rổ

Nguyên nhân dẫn đến chấn thương thể thao rất nhiều và phức tạp. Theo các tài liệu nghiên cứu về chấn thương thể thao trong và ngoài nước hiện nay, nguyên nhân chấn thương có thể được chia thành: nguyên nhân trực tiếp và nguyên nhân gián tiếp. Trong phạm vi nghiên cứu đề tài tiến hành tổng hợp được 12 nguyên nhân gây ra chấn thương cho sinh viên không chuyên trường đại học TDTT Bắc Ninh khi tập luyện môn bóng rổ. [1], [2], [5].

(1) Va chạm khi thi đấu

Đặc điểm của môn bóng rổ là đối kháng trực tiếp, sinh viên sẽ có nhiều hành động phạm lỗi khác nhau hoặc va chạm cơ thể để tranh cướp bóng và ghi điểm. Do tính chất cạnh tranh gay gắt trong thi đấu, nên nếu sinh viên có hành vi phạm lỗi hoặc va chạm cơ thể với nhau, các bộ phận của cơ thể sẽ rất dễ xảy ra chấn thương thể thao nghiêm trọng. Vì vậy, sinh viên không chuyên khi tập luyện bóng rổ cố gắng nâng cao ý thức tự bảo vệ, để có thể giảm thiểu chấn thương thể thao.

(2) Không được giám sát y tế đầy đủ

Là cơ sở giáo dục đại học chuyên ngành thể thao nhưng công tác giám sát y tế vẫn chưa được quan tâm đúng mực, nó ảnh hưởng đến việc cứu chữa và phục hồi chức

năng kịp thời cho sinh viên khi bị chấn thương. Vì vậy, các trường đại học cần đảm bảo về mặt y tế, để sinh viên có điều kiện được chăm sóc tốt hơn.

(3) Tập luyện và thi đấu trong khi bị thương

Sinh viên không chuyên bị chấn thương khi chơi bóng rổ là điều không thể tránh khỏi, nhưng đôi khi xảy ra trong hoàn cảnh tập luyện hoặc thi đấu, đây là một trong những yếu tố quan trọng khiến sinh viên không chuyên bị chấn thương trong môn bóng rổ. Mặc dù khi bị chấn thương sinh viên vẫn có thể duy trì tập luyện nhưng nếu không được hồi phục đầy đủ thì theo thời gian chấn thương sẽ ngày càng nghiêm trọng hơn, để lâu ngày sẽ ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe của sinh viên. Chính vì thế, trong quá trình giảng dạy giáo viên cần chú ý tới những sinh viên đã có biểu hiện chấn thương để điều chỉnh lượng vận động cho hợp lý.

***(4)* Ý thức tự bảo vệ kém**

Việc xảy ra các chấn thương thể thao trong môn bóng rổ có liên quan mật thiết với việc thiếu ý thức phòng chống chấn thương của sinh viên. Trong quá trình dạy và học môn bóng rổ, cả giáo viên và sinh viên đều xem nhẹ chấn thương, điều này khiến sinh viên chủ quan, lơ là trong việc tăng cường ý thức tự bảo vệ bản thân và học các biện pháp phòng ngừa chấn thương thể thao. Ngoài ra, do môn bóng rổ cạnh tranh gay gắt, sinh viên nhiều khi quan tâm vào trận đấu, mà quên đi mất việc bảo vệ mình, đây cũng là một trong những nguyên nhân chính khiến cho sinh viên gặp phải chấn thương trong thể thao nói chung và trong môn bóng rổ nói riêng.

(5) Thể lực kém

Thể lực bao gồm hai mặt: thể lực chung và thể lực chuyên môn. Dù là sinh viên trường thể thao nhưng không thể tránh khỏi có những sinh viên có thể lực kém, hiện tượng này cũng chiếm tỷ lệ khá cao trong các sinh viên chuyên ngành GDTC và sinh viên chuyên ngành Quản lý TDTT. Thể lực của sinh viên chưa đáp ứng được yêu cầu về thể lực trong môn bóng rổ. Bản thân môn bóng rổ có những yêu cầu cao hơn đối với các tố chất thể lực chung của sinh viên như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, sự nhanh nhẹn và linh hoạt. Chỉ bằng cách nâng cao tố chất thể lực chung thì mới có thể phát triển được các tố chất thể lực chuyên môn cần đạt được trong môn bóng rổ.

(6) Cơ thể mệt mỏi

Môn bóng rổ đòi hỏi người tập phải có độ chính xác cao hơn, khả năng đối kháng lớn hơn, sức bền tốt hơn. Trong khi tham gia tập luyện môn bóng rổ, cơ thể của sinh viên bị mệt mỏi sẽ làm giảm đáng kể phản ứng, sự chú ý, sức mạnh, tốc độ, độ chính xác của họ. Điều này ảnh hưởng tới việc sử dụng các kỹ - chiến thuật bóng rổ của sinh viên và cũng dễ dẫn đến những chấn thương thể thao.

(7) Thời gian và biện pháp hồi phục không đúng

Vì các sinh viên trường thể thao về cơ bản hàng ngày đều phải tham gia tập luyện các môn thể thao khác nhau, điều này cũng làm cho sinh viên dễ bị tích lũy mệt mỏi hơn. Nếu sinh viên mệt mỏi trong khi tập luyện thể thao và không có đủ thời gian hồi phục hoặc các biện pháp hồi phục không hợp lý sẽ ảnh hưởng không tốt đến việc chất lượng của các buổi học tiếp theo và ảnh hưởng đến việc nâng cao thể lực, trình độ kỹ thuật, chiến thuật của học sinh.

***(8)* Kỹ thuật động tác sai**

Nếu sinh viên tham gia chơi bóng rổ thực hiện kỹ thuật động tác sai trong một thời gian dài, có thể gây ra những ảnh hưởng xấu cho cơ thể họ. Những động tác sai lâu dài sẽ ảnh hưởng tới đặc điểm cấu tạo và chức năng của các bộ phận liên quan tới hoạt động, từ đó gây ra tổn thương cho các tổ chức. Đối với những sinh viên mới học bóng rổ, những kỹ thuật động tác sai sẽ trở thành nguyên nhân chính dẫn đến chấn thương khi các em chơi thể thao. Vì vậy, sinh viên bắt buộc phải nắm vững kỹ thuật bóng rổ ngay từ đầu và vận dụng hợp lý để tránh chấn thương khi chơi môn thể thao này.

(9) Khởi động không kỹ

Mặc dù hầu hết các sinh viên trường thể thao đều nhận thức rõ hơn tầm quan trọng của hoạt động khởi động, nhưng vẫn còn hiện tượng lười khởi động dẫn đến hoạt động khởi động không đầy đủ. Khi bước vào buổi tập, sinh viên rất dễ gặp chấn thương, thường thấy nhất là độ căng của cơ và dây chằng không đủ để đáp ứng với yêu cầu của vận động nên đã gây ra hiện tượng căng cơ, bong gân, nghiêm trọng hơn là đứt dây chằng. Vì vậy, giáo viên và sinh viên vẫn cần hết sức chú ý tới hoạt động khởi động và thực hiện các bài tập kéo giãn cơ trước khi tập luyện.

(10) Lượng vận động không hợp lý

Lượng vận động không hợp lý có ảnh hưởng rất lớn đối với thành tích của VĐV bóng rổ, lượng vận động còn làm cho cơ thể xuất hiện mệt mỏi. Nếu không chú ý tới quá trình hồi phục mệt mỏi, sẽ ảnh hưởng tới buổi tập sau và có thể là nguyên nhân dẫn đến chấn thương. Một buổi tập thông thường được phân thành 3 phần: phần bắt đầu buổi tập (phần chuẩn bị), phần nội dung chính và phần kết thúc. Lượng vận động của 3 phần này không giống nhau. Ở phần bắt đầu buổi tập, lượng vận động khá thấp, phần nội dung chính, lượng vận động vừa hoặc lớn, phần kết thúc lượng vận động giảm. Nhìn tổng thể thì lượng vận động trong mỗi buổi tập tăng dần rồi lại giảm xuống, điều này phù hợp với quy luật của mệt mỏi xuất hiện trong cơ thể. Vì vây, khi sắp xếp lượng vận động trong mỗi buổi tập phải chú ý tới quy luật này nếu không sẽ gây ra những chấn thương ngoài ý muốn. Ở phần chuẩn bị và phần kết thúc không được sắp xếp lượng vận động lớn, còn phần chính sắp xếp lượng vận động nhỏ. Như vậy, không chỉ dẫn tới chấn thương, mà còn ảnh hưởng tới việc nâng cao kỹ thuật cũng như thành tích của sinh viên.

(11) Vấn đề về sân bãi, dụng cụ và trang phục

Do môn bóng rổ đòi hỏi người chơi phải di chuyển liên tục trên sân, do đó đòi hỏi rất cao về chất lượng sân bãi, dụng cụ cũng như trang phục. Sân tập phải bằng phẳng, sạch sẽ, không được lồi lỗm và có các chướng ngại vật gây mất an toàn cho người chơi. Hiện nay, phong trào chơi bóng rổ ngày càng phát triển nên các sân tập bóng rổ của nhà trường được sử dụng rất nhiều. Việc thường xuyên sử dụng sẽ làm cho chất lượng mặt sân xuống cấp nhưng lại không được bảo dưỡng thường xuyên. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến người chơi bóng rổ, dễ gây bong gân, trật khớp...Ngoài ra, trạng phục tập luyện cũng không thể xem nhẹ, đặc biệt là giầy bóng rổ, sinh viên chơi bóng rổ phải thực hiện di chuyển liên tục, lúc lại phải dừng đột ngột, bật nhảy...nên việc bảo vệ đôi chân, đặc biệt là khớp cổ chân là một điều vô cùng quan trong.

Chính vì vậy, thầy giáo cần phân tích để sinh viên hiểu rõ tầm quan trọng của trang phục khi tập luyện, trước khi vào buổi tập phải kiểm tra trang phục để tránh chấn thương.

(12) Yếu tố khí hậu không tốt

Yếu tố khí hậu không tốt cũng là một yếu tố khách quan có thể gây ra chấn thương cho sinh viên trong tập luyện môn bóng rổ. Tập luyện trong nhà thi đấu có thể giảm thiểu ảnh hưởng của khí hậu đối với quá trình tập luyện. Song trong thực tế sinh viên không chuyên trường đại học TDTT Bắc Ninh chủ yếu là học tập ở sân ngoài trời nên chịu ảnh hưởng rất lớn của môi trường và khí hậu. Sinh viên có khi phải tập luyện trong điều kiện thời tiết trên 35 độ, cũng có hôm nhiệt độ ngoài trời xuống thấp, hoặc mưa phùn gió bấc, chính vì thế giáo viên và sinh viên trong mỗi giờ học cũng phải chú ý tới yếu tố khí hậu để kịp thời điều chỉnh, đảm bảo an toàn cho quá trình học tập.

4. KẾT LUẬN

- Mức độ nhận thức về chấn thương trong môn Bóng rổ của sinh viên không chuyên trường đại học thể dục thể thao Bắc Ninh ở mức trung bình hoặc dưới trung bình, trong đó hiểu biết của nam sinh viên có phần cao hơn so với nữ sinh viên.

- Sinh viên không chuyên trường Đại học TDTT Bắc Ninh khi tập luyện môn Bóng rổ thường bị chấn thương ở dạng trầy xước, chấn thương khớp, tổn thương cơ và bong gân.

- Nguyên nhân chủ sinh viên không chuyên trường Đại học TDTT Bắc Ninh khi tập luyện môn Bóng rổ bị chấn thương chủ yếu do: Va chạm khi thi đấu; Khởi động không kỹ; Kỹ thuật động tác sai; Lượng vận động không hợp lý; Thể lực kém; Ý thức tự bảo vệ kém; Cơ thể mệt mỏi; Thời gian và biện pháp hồi phục không đúng; Tập luyện và thi đấu trong khi bị thương; Vấn đề về sân bãi dụng cụ, trang phục; Yếu tố khí hậu không tốt; Không được giám sát y tế đầy đủ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hiệp hội bóng rổ Trung Quốc (2001), *Kiến thức thực tế về bóng rổ*, NXB công nhân Trung Quốc.
2. Lưu Kiệt (2012), Điều tra chấn thương thể thao của sinh viên chuyên ngành bóng rổ tại các trường cao đẳng và đại học tỉnh Cát Lâm. Luận văn thạc sĩ trường Đại học Cát Lâm.
3. Lê Nguyệt Nga (2004), *Nghiên cứu trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nam nữ cấp cao tại thành phố Hồ Chí Minh*, Đề tài của Sở Khoa học công nghệ thành phố Hồ Chí Minh.
4. Cao Ngạc, Lợi Nga Hằng (1988), *Bóng rổ hiện đại*, NXB Thể thao Nhân dân.
5. Trịnh Tuệ Phương và Dương Kiến Văn (2016), *Thực trạng chấn thương trong bóng rổ của sinh viên đại học ở Lan Châu*. Sức khỏe sinh viên Trung Quốc, 8 (27).
6. Portnova. Iu. M (1997), *Bóng rổ*, Dịch Trần Văn Mạnh, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài "*Nghiên cứu biện pháp phòng ngừa chấn thương cho sinh viên không chuyên trường đại học TDTT Bắc Ninh khi học tập môn Bóng rổ".* – Đề tài Khoa học và công nghệ cấp cơ sở năm 2020.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ TẬP LUYỆN PHÙ HỢP MÔN BÓNG ĐÁ NAM LỨA TUỔI 12-13 CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ NGHIỆP DƯ THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Ngọc Long, ThS. Nguyễn Văn Hiếu

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TÓM TẮT

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 12 test đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn bóng đá nam lứa tuổi 12 – 13 CLB Bóng đá nghiệp dư, thành phố Đà Nẵng. Trên cơ sở đó xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá được đảm bảo khách quan và chính xác mức độ tập luyện phù hợp cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: *test, đánh giá mức độ tập luyện phù hợp, môn bóng đá nam lứa tuổi 12-13, CLB nghiệp dư, TP Đà Nẵng.*

ABSTRACT

Through regular scientific research methods, we have selected 12 tests to assess the level of fitness suitable for male football ages 12-13 football amateur clubs, Danang city. On that basis, building classification standards and overall scoreboard to ensure objectivity and accuracy of appropriate training level for the study subjects.

Keywords: *test, evaluate appropriate training level, men's football ages 12-13, amateur club, Danang City.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua phong trào thể thao quần chúng thành phố Đà Nẵng phát triển mạnh. Phong trào bóng đá nghiệp dư phát triển rất nhanh nhất là lứa tuổi từ 12-13, với nhiều CLB được thành lập trên các sân cỏ nhân tạo trên địa bàn thành phố Đà Nẵng. Để có thể giúp cho việc phát hiện tài năng một cách chính xác, thuận lợi, đồng thời có thể nắm vững được VĐV mà chúng ta đã tuyển chọn được có thể trở thành VĐV xuất sắc trong tương lai hay không?...việc đó đòi hỏi phải xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư trên địa bàn Thành phố Đà Nẵng là vấn đề mang tính cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

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

Nghiên cứu được tiến hành trên 48 học viên nam lứa tuổi 12-13 Bóng đá nghiệp dư CLB Bóng đá Chuyên Việt và các CLB Bóng đá Tuyên Sơn; CLB Bóng đá Dream Foolball; CLB bóng đá trường tiểu học Núi Thành tại thành phố Đà Nẵng.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định cơ sở lý luận và thực tiễn việc lựa chọn chỉ tiêu đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB Bóng đá nghiệp dư tại thành phố Đà Nẵng

Qua quá trình nghiên cứu, tham khảo các tài liệu chuyên môn. Đồng thời tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện chúng tôi đã đưa ra được 15 test đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB Bóng đá nghiệp dư, thành phố Đà Nẵng. Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV, giáo viên và đã lựa chọn được 12 test đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12 - 13 CLB bóng đá nghiệp dư thành phố Đà Nẵng gồm các test sau: (1) Chiều cao cơ thể (cm); (2) Thị trường mắt (độ); (3) Chỉ số công năng tim; (4) Chạy 30m XPC(s); (5) Chạy 800m (phút); (6) Bật cao tại chỗ (cm); (7) Dẫn bóng xa 15m luồn cọc sút cầu môn 10 quả (quả) (8) Đá bóng xa chân thuận (m); (9) Đá bóng xa chân không thuận (m); (10) Ném biên có đà (m); (11) Tâng bóng (lần); (12) Phản xạ đơn (s).

2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư thành phố Đà Nẵng

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư, thành phố Đà Nẵng, trước tiên chúng tôi tiến hành kiểm tra phân phối chuẩn và tính đại diện của mẫu nghiên cứu. Chỉ khi mẫu nghiên cứu đảm bảo phân phối chuẩn và tính đại diện của nó, chúng tôi mới sử dụng kết quả kiểm tra làm cơ sở xây dựng tiêu chuẩn đánh giá mức độ tập luyện phù hợp cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra các test đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư thành phố Đà Nẵng. (n = 12)

TT	**Test đánh giá**	***Kết quả kiểm tra*** $\bar{x} \pm \delta$	***Cv (%)***	***ε***
1	Chiều cao cơ thể (cm)	140,42±3,06	7,42	0,027
2	Thị trường mắt trái - phải (độ)	92,11±0,50	7,63	0,029
3	Chỉ số công năng tim	10,8±0,22	7,90	0,032
4	Chạy 800m (phút)	3,49±0,11	7,32	0,027
5	Chạy 30m XPC (s)	5,41±0,12	8,23	0.039
6	Bật cao tại chỗ (cm)	45,27±2,1	7,91	0.033
7	Dẫn bóng xa 15m luồn cọc sút cầu môn 10 quả (quả)	5,00±2,00	8,30	0,023
8	Đá bóng xa chân không thuận (m)	13,96±1,59	7,70	0,024
9	Đá bóng xa chân thuận (m)	25,92±2,03	8,10	0,035
10	Ném biên có đà (m)	7,94±0,91	7,65	0,030
11	Tâng bóng (lần)	5,02±1,93	8,25	0,022
12	Phản xạ đơn (ms)	212,09±8,96	7,63	0,034

Qua bảng 1 cho thấy mẫu nghiên cứu là đồng đều, đảm bảo tính đại diện cho tổng thể và có thể sử dụng làm cơ sở trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư thành phố Đà Nẵng.

2.3 Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư thành phố Đà Nẵng

Trên cơ sở kết quả kiểm tra đã trình bày tại bảng 2, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư thành phố Đà Nẵng theo quy tắc 2δ và xây dựng bảng điểm đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư thành phố Đà Nẵng theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và 3.

Bảng 2: Tiêu chuẩn đánh giá phân loại mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư TP ĐN

TT	Các test kiểm tra	Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém
1	Chiều cao cơ thể (cm)	>=151	151 – 144	144 – 140	140 – 136	<132
2	Thị trường mắt trái - phải (độ)	>=91	91 – 90	90 – 89	89 - 88	<88
3	Chỉ số công năng tim	<10,7	10,7 - 11,0	11,0 - 11,6	11,6 - 11,9	>=11,9
4	Chạy 800m (phút)	<3,40	3,40 - 3,51	3,51 - 3,73	3,73 - 3,84	>=3,84
5	Chạy 30m XPC (s)	<5,46	5,46 - 5,58	5,58 - 5,82	5,82 - 5,94	>=5,94
6	Bật cao tại chỗ (cm)	>=45	45 – 43	43 – 39	39 - 37	<37
7	Dẫn 15m luồn cọc sút cầu môn 10 quả (quả)	>=9	9 – 7	7 – 5	3 – 1	<1
8	Đá bóng xa chân không thuận (m)	>=17	17 – 15	15 – 12	12 - 11	<11
9	Đá bóng xa chân thuận (m)	>=30	30 – 27	27 – 23	23 - 21	<21
10	Ném biên có đà (m)	>=9	9 – 8	8 – 7	7 – 6	<6
11	Tâng bóng (lần)	>=9	9 – 7	7 – 5	3 – 1	<1
12	Phản xạ đơn (ms)	<200	200 – 209	209 – 227	227 - 236	>=236

Bảng 3: Bảng điểm đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư TP ĐN

TT	Các test kiểm tra	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chiều cao cơ thể (cm)	150	148	146	144	142	140	138	136	134	132
2	Thị trường mắt trái - phải (độ)	91,3	91,0	90,8	90,5	90,3	90,0	89,0	88,5	88,2	88,0
3	Chỉ số công năng tim	10,55	10,70	10,85	11,00	11,15	11,30	11,45	11,60	11,75	11,90
4	Chạy 800m (phút)	3,35	3,40	3,46	3,51	3,57	3,62	3,68	3,73	3,79	3,84
5	Chạy 30m XPC (s)	5,40	5,46	5,52	5,58	5,64	5,70	5,76	5,82	5,88	5,94
6	Bật cao tại chỗ (cm)	46,3	45,2	44,2	43,1	42,1	41,0	40,0	38,9	37,9	36,8
7	Dẫn 15m luồn cọc sút 10 (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Đá bóng xa chân không thuận (m)	17,3	16,5	15,8	15,0	14,3	13,5	12,8	12,0	11,3	10,5
9	Đá bóng xa chân thuận (m)	30,6	29,5	28,5	27,4	26,4	25,3	24,3	23,2	22,2	21,1
10	Ném biên có đà (m)	9,8	9,3	8,9	8,4	8,0	7,5	7,1	6,6	6,2	5,7
11	Tâng bóng (lần)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
12	Phản xạ đơn (ms)	196	200	205	209	214	218	223	227	232	236

Từ kết quả thu được ở các bảng 2 và 3, thông qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, đề tài tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trong đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư Thành phố Đà Nẵng theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp mức độ tập luyện phù hợp môn bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB Bóng đá nghiệp dư TP ĐN

Xếp loại	Tổng điểm đạt được
Tốt	> 108
Khá	84 – 107
Trung bình	60 – 83
Yếu	36 – 59
Kém	< 35

Kết quả bảng 4 đã đánh giá tổng hợp mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư TP ĐN. Tuy nhiên, để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng chỉ tiêu, test phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó - nghĩa là có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (bảng 4), nhưng với điều kiện không có quá 2 nội dung nằm ở mức độ yếu và kém.

3. KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 12 test đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư Thành phố Đà Nẵng.

- Xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại, 01 bảng điểm và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá mức độ tập luyện phù hợp môn Bóng đá nam lứa tuổi 12-13 CLB bóng đá nghiệp dư Thành phố Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mạnh Dương (2005), *Kỹ chiến thuật và phương pháp giảng dạy Bóng Đá*. NXB Thể dục thể thao 2005.
2. Edward Ensor (2007), *Những kỹ năng và chiến thuật trong Bóng đá. Nxb Trẻ.*
3. Trần Duy Hòa (chủ biên); Nguyễn Hữu Thịnh; Nguyễn Thái Bền (2015). *Giáo trình bóng đá*. NXB TDTT.
4. Liên đoàn bóng đá Việt Nam, viện khoa học thể dục thể thao (2004). *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ*, NXB TDTT.
5. Thủ tướng Chính phủ, Quyết định 419 QĐ TTg ngày 08 tháng 3 năm 2013, *Chiến lược phát triển bóng đá Việt Nam đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030.*

XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ TẬP LUYỆN CHO ĐỘI TUYỂN THỂ DỤC CỔ ĐỘNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Trần Thị Vi Vân[1], ThS. Lê Nguyễn Ngọc Yến[2]

[1] Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng
[2] Trường Đại học Cần Thơ

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 trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng. Trên cơ sở đó, đánh giá chương trình huấn luyện cho các vận động viên môn sau 6 tháng luyện tập tại trường.

Từ khóa: *Test, kết quả tập luyện, thể dục cổ động, ĐH Ngoại ngữ, Đại học Đà Nẵng*

SUMMARY

Using routine scientific research methods but ensuring scientific content and logic. The work has synthesized 30 tests commonly used to evaluate training results for cheerleading athletes, through the process of selection, interview, reliability testing, the project has identified 07 tests used to evaluate training results for the athletic team of the University of Foreign Languages - University of Danang. On that basis, evaluate the training program for athletes after 6 months of practice at the school.

Keywords: *Test, training results, cheerleading exercise, University of Foreign Languages, University of Da Nang*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục cổ động – Cheerleading được sáng tạo bởi các sinh viên Mỹ vào năm 1923. Đây là một môn thể thao sôi động, là sự kết hợp tinh túy của rất nhiều bộ môn nghệ thuật như Aerobic, vũ đạo, nhào lộn, tung hứng, nâng tháp, sự cảm thụ âm nhạc… Trước đây Cheerleading thường được biểu diễn vào giờ giải lao của các trận thi đấu thể thao. Tuy nhiên, cùng với sự phát triển và yêu cầu cao về kỹ thuật, Cheerleading đã trở thành một môn thể thao độc lập có những điều luật và kỹ thuật đặc trưng.

Dù được du nhập vào Việt Nam khá trễ nhưng cheerleading đã thể hiện được sức hút mạnh mẽ đối với các bạn trẻ. Những cuộc thi đấu Nhảy cổ động giao lưu giữa các trường đại học diễn ra thường xuyên và ngày càng có nhiều đội tham gia thi đấu hơn, nó đang trở thành món ăn tinh thần mới của sinh viên Việt Nam. Điều này tạo nên sự khác biệt của bộ môn này với những bộ môn nhảy khác như dancesport hay flashmob dance chính là những động tác nhào lộn và lên tháp đòi hỏi người tập phải có sự dẻo dai, khéo léo và thể lực tốt. Ngoài ra, cũng như nhiều môn thể thao khác,

thể dục cổ động đề cao tính kỉ luật và tinh thần đồng đội giữa các thành viên. Thậm chí yêu cầu về sự đoàn kết và ăn ý ở thể dục cổ động còn cao hơn do bản chất mạo hiểm và độ khó trong những động tác lên tháp của nó.

Ngày nay, các cuộc thi dành riêng cho những màn trình diễn thể dục cổ động cũng được tổ chức ngày càng nhiều chứ không chỉ đơn thuần là hoạt động cổ vũ thể thao nữa. Thể dục cổ động 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 thể dục cổ động 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.

Với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện môn Thể dục cổ động – Cheerleading, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *"Xác định các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động tại trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng"* từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện và thành tích của vận động viên.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu là: bao gồm 20 vận động viên đang tập luyện tại đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng và 18 huấn luyện viên, giáo viên, chuyên gia.

Trong công trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau:

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.

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. Đối tượng phỏng vấn là các test đánh giá hiệu quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: gồm các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng.

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.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN:

3.1 Tổng hợp các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quá trình quan sát các buổi tập luyện và các buổi huấn luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng, công trình đã tổng hợp được 30 test thường được sử dụng phổ biến để đánh giá kết quả tập luyện cho vận động viên thể dục cổ động 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 trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng 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 trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng

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	Lộn chống trước 30 giây (lần)	14	77.8	4	22.2	15	83.3	3	16.7
5	*Lộn chống nghiêng 15 giây (lần)*	*16*	*88.9*	*2*	*11.1*	*17*	*94.4*	*1*	*5.6*
6	Bật liên tục tách chân, khép chân và cossack 15 giây (lần)	14	77.8	4	22.2	13	72.2	5	27.8
7	Lộn chống sau 30 giây (lần)	12	66.7	6	33.3	12	66.7	6	33.3
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 tay lên cao tay (s)	14	77.8	4	22.2	14	77.8	4	22.2
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, các chuyên gia có sự thống nhất về ý kiến trả lời. Để có thêm tin tưởng về sự thống nhất giữa 2 lần phỏng vấn, chúng tôi 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)	0.183

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, có nghĩa là không có sự khác biệt giữa lần phỏng vấn 1 và 2, giá trị phỏng vấn của 2 lần là như nhau.

Qua kết quả phỏng vấn đề tài đã chọn các test 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. Tương tự như thế, chúng tôi cũng tiến hành kiểm định Wilcoxon cho 7 test có phiếu đồng ý cao nhất. Kết quả được trình bày ở bảng 3:

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

Theo kết quả kiểm định Wilcoxon thì 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 $p > 0.05$.

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 trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng 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 trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng.

3.2 Xác định độ tin cậy của test dùng để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng

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.

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 trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng. 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.

Nếu hệ số tương quan r ≥ 0.8 thể hiện sự tương quan cao, thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan r < 0.8 thể hiện sự tương quan trung bình và thấp, thì test không có độ tin cậy. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 4.

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 trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng thông qua test lặp lại (Retest)

STT	Test	Ban đầu		Retest (lần 2)		r	P
		$\bar{X}_1$	δ	$\bar{X}_2$	δ		
1	Bật tách chân chữ V gập thân 15 giây (lần)	5.7	0.9	5.75	1.0	0.92	< 0.05
2	Bật khép chân gập thân 15 giây (lần)	5.65	0.8	5.7	0.8	0.82	< 0.05
3	Lộn chống nghiêng 15 giây (lần)	9	0.9	9	0.8	0.87	< 0.05
4	Một base đỡ 1 flyer bằng hai tay lên cao tay (s)	8,77	2.0	8,89	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)	1.75	0.7	1.90	0.7	0.85	< 0.05
7	Base tung flyer bật xoắn 360^0 15 giây (lần)	1.85	0.7	1.80	0.8	0.82	< 0.05

Qua bảng 4 cho thấy hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng có rtính từ 0.82 đến 0.92 (P<0.05) là khá cao. Điều này cho thấy hệ thống các test trên đều ổn định và đủ độ tin cậy, có thể được sử dụng để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng.

Như vậy, qua các bước nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã chọn ra được 07 test dùng để đánh giá kết quả tập luyện cho đội tuyển thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng.

3.3 Đánh giá về kết quả tập luyện của các vận động viên đội tuyển Thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng

Sau khi xác định được các test kiểm tra, chúng tôi sử dụng các test này kiểm tra 20 vận động viên đang tập tại đội tuyển Thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng, với thời gian tập luyện từ 2 – 6 tháng. Sau 6 tháng áp dụng chương trình huấn luyện chuyên môn cho các vận động viên, chúng tôi tiếp tục sử dụng các test đã được lựa chọn để kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 5:

Bảng 5: So sánh kết quả tập luyện sau 6 tháng tập luyện của các vận động viên đội tuyển đội tuyển Thể dục cổ động trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng

STT	Test	Ban đầu		Sau 6 tháng		t	W%	P
		$\bar{X}_1$	δ	$\bar{X}_2$	δ			
1	Bật tách chân chữ V gập thân 15 giây (lần)	5.7	0.9	7.05	0.87	2.28	21,1	< 0.05
2	Bật khép chân gập thân 15 giây (lần)	5.65	0.8	7.1	0.73	2.83	22,7	< 0.05
3	Lộn chống nghiêng 15 giây (lần)	9	0.9	10.5	0.8	2.02	15,3	< 0.05
4	Một base đỡ 1 flyer bằng hai tay lên cao tay (s)	8,77	2.0	9.97	1.9	3.26	12,8	< 0.05
5	Flyer đứng trên tháp thực hiện thăng bằng ngang (Scale) (s)	8.2	1.2	9.81	1.1	2.23	17,8	< 0.05
6	Base tung flyer bật tách chân chữ V gập thân (Toe touch) 15 giây (lần)	1.75	0.7	2.45	0.56	2.93	33,3	< 0.05
7	Base tung flyer bật xoắn 360^0 15 giây (lần)	1.85	0.7	2.75	0.56	2.09	39,1	< 0.05

Qua bảng 5 ta thấy, sau 6 tháng tập luyện tất cả các test đều cho kết quả tốt hơn thời điểm trước tập luyện (số lần lặp lại nhiều hơn và giữ động tác lâu hơn). Trong đó tất cả 7/7 test đều có giá trị tăng trưởng từ 15,3% đến 39,1%, $t^{tính} > t^{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p<0,05, chứng tỏ sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê.

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 Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng 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)

Sau 6 tháng tập luyện tất cả các test đều cho kết quả tốt hơn thời điểm trước tập luyện. Trong đó tất cả 7/7 test đều có giá trị tăng trưởng từ 15,3% đến 39,1%, $t^{tính} > t^{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p<0,05.

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

THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP NHẰM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Lê Phương Hùng
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Đề tài tiến hành kiểm tra sư phạm 540 sinh viên nam các ngành học Trường Đại học Cần Thơ năm học 2019 – 2020, dựa theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tổng số sinh viên xếp loại từ mức đạt trở lên là 440 em trong tổng số 540 sinh viên kiểm tra đạt tỷ lệ 81.48%, tổng số sinh viên nam chưa đạt (yếu) là 100 em chiếm tỷ lệ 18.52%. Từ đó, chúng tôi đề xuất 05 biện pháp khả thi nhằm phát triển thể lực cho sinh viên nam chưa đạt (yếu) của Nhà trường.

Từ khóa: *thực trạng, thể lực, nam sinh viên, giải pháp, phát triển, 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 Đồng bằng sông Cửu Long (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. Tất cả sinh viên vào học đại học đều phải học môn giáo dục thể chất theo chương trình qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Trình độ phát triển thể lực của nam sinh viên các ngành học của Nhà trường cần được quan tâm, đánh giá, nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực có chất lượng tốt, đáp ứng nhu cầu của thị trường lao động. Chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: *"Thực trạng và đề xuất một số giải pháp phát triển thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ"*

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

- Đề xuất một số giải pháp nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên có thể lực yếu 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 toán học thống kê*.

Khách thể nghiên cứu: 540 sinh viên các ngành khóa 45 đang học tại Trường ĐHCT.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

** Kết quả kiểm tra thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ*

Đề tài tiến hành kiểm tra sư phạm 540 sinh viên nam học kỳ 1 năm học 2019 - 2020, thời điểm kiểm tra trước khi sinh viên học môn học GDTC. Thực trạng thể lực của nam sinh viên Đại học Cần Thơ được giới thiệu ở bảng 1. Trong 6 chỉ tiêu khảo sát có thể thấy rằng, chỉ có 5/6 chỉ tiêu (chạy 30m xuất phát cao (s), lực bóp tay thuận (kg), bật xa tại chỗ (cm), chạy con thoi 4 x 10m (s), chạy tùy sức 5 phút (m)) là các chỉ tiêu có số liệu phân bố khá tập trung (C_v < 10%), còn lại 01 chỉ tiêu (nằm ngửa gập bụng số lần/30 giây) số liệu phân bố khá phân tán: C_v = 12.43% > 10%. Tuy vậy, giá trị trung bình của các chỉ tiêu đều đại diện cho số trung bình tổng thể (ε < 0.05). Phân tích về tính phân bố chuẩn cũng đưa đến nhận xét là tất cả các số liệu hầu như đều thuộc dạng phân bố gần chuẩn, bởi σ_{LT} hầu như tương đồng với $\sigma_{tính}$ của mẫu khảo sát.

Bảng 1: Thực trạng thể lực theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ (n = 540)

TT	TEST	Các tham số đặc trưng					
		$\bar{x}$	Xmax	Xmin	σ	Cv%	ε
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.93	4.15	6.79	0.36	7.40	0.01
2	Lực bóp tay thuận (kg)	42.78	49.25	30.10	3.94	9.20	0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	219	252.50	172.33	13	6.04	0.01
4	Nằm ngửa gập bụng (lần)	19	25	9	2	12.43	0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.40	9.57	13.65	0.72	6.36	0.01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1.015	1.303	804	66	6.49	0.01

Phân tích cụ thể kết quả theo từng chỉ tiêu cho thấy:

Thành tích chạy 30m xuất phát cao trung bình của nam sinh viên theo mẫu là 4.93s. Độ lệch chuẩn của mẫu σ = 0.36s. Khoảng biên độ của chạy 30m là 2.64 với thành tích tốt nhất 4.15s và kém nhất 6.79s. Sai số tương đối **ε** = 0.01 chứng tỏ giá trị trung bình mẫu có tính đại diện cho số trung bình tổng thể. Hệ số biến sai Cv = 7.40% cho thấy số liệu phân bố xung quanh giá trị $\bar{x}$ bởi Cv < 10 tương đối đồng đều.

Lực bóp tay trung bình của nam sinh viên theo mẫu là 42.78kg. Độ lệch chuẩn của mẫu σ = 3.94kg. Biên độ của lực bóp tay là 19.15kg với lực bóp tay lớn nhất 49.25kg và nhỏ nhất 30.10kg. Sai số tương đối **ε** = 0.01 chứng tỏ giá trị trung bình mẫu có tính đại diện cho số trung bình tổng thể. Hệ số biến sai **Cv** = 9.20% cho thấy số liệu phân bố xung quanh giá trị $\bar{x}$ bởi Cv < 10 tương đối đồng đều.

Thành tích bật xa tại chỗ trung bình của nam sinh viên theo mẫu là 219cm. Độ lệch chuẩn của mẫu σ = 13cm. Biên độ của bật xa tại chỗ là 80.17 cm với bật xa tại chỗ lớn nhất 252.50cm và nhỏ nhất 172.33cm. Sai số tương đối **ε** = 0.01 chứng tỏ giá trị trung bình mẫu có tính đại diện cho số trung bình tổng thể. Hệ số biến sai

Cv = 6.04% cho thấy số liệu phân bố xung quanh giá trị $\bar{x}$ bởi Cv < 10 tương đối đồng đều.

Thành tích nằm ngửa gập bụng trung bình của nam sinh viên theo mẫu là 19 lần. Độ lệch chuẩn của mẫu σ = 2 lần. Biên độ của nằm ngửa gập bụng là 16 lần với nằm ngửa gập bụng lớn nhất 25 lần và nhỏ nhất 9 lần. Sai số tương đối **ε** = 0.01 chứng tỏ giá trị trung bình mẫu có tính đại diện cho số trung bình tổng thể. Hệ số biến sai Cv = 12.43% cho thấy số liệu phân bố xung quanh giá trị $\bar{x}$ bởi Cv > 10 khá phân tán.

Thành tích chạy con thoi 4 x 10m trung bình của nam sinh viên theo mẫu là 11.40s. Độ lệch chuẩn của mẫu σ = 0.72s. Biên độ của chạy con thoi là 4.08s, với chạy con thoi tốt nhất 9.57s và kém nhất 13.65s. Sai số tương đối **ε** = 0.01 chứng tỏ giá trị trung bình mẫu có tính đại diện cho số trung bình tổng thể. Hệ số biến sai Cv = 6.36% cho thấy số liệu phân bố xung quanh giá trị $\bar{x}$ bởi Cv < 10 khá tập trung.

Thành tích chạy tùy sức 5 phút trung bình của nam sinh viên theo mẫu là 1015m. Độ lệch chuẩn của mẫu σ = 66m. Biên độ của chạy tùy sức 5 phút là 499m, với chạy tùy sức 5 phút tốt nhất 1303m và kém nhất 804m. Sai số tương đối **ε** = 0.01 chứng tỏ giá trị trung bình mẫu có tính đại diện cho số trung bình tổng thể. Hệ số biến sai Cv = 6.49% cho thấy số liệu phân bố xung quanh giá trị $\bar{x}$ bởi Cv < 10 khá tập trung.

∗ Phân loại thể lực theo thành tích ở từng chỉ tiêu:

Tiêu chuẩn đánh giá thể lực được coi là biện pháp quan trọng trong quá trình giáo dục thể chất nhằm giúp mỗi sinh viên biết năng lực thể chất của mình đang ở mức nào để phấn đấu rèn luyện vươn lên mức cao hơn và nó giúp cho người làm công tác giáo dục thể chất có cơ sở điều chỉnh, điều khiển quá trình giảng dạy phù hợp với đặc điểm thể lực của sinh viên. Đánh giá trình độ phát triển thể lực của nam sinh viên Trường ĐHCT được tiến hành dưới hai góc độ: đánh giá ở từng chỉ tiêu khảo sát và đánh giá thể lực tổng hợp

Kết quả phân loại thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ được tiến hành dựa trên tiêu chuẩn do Bộ Giáo Dục và Đào Tạo ban hành. Kết quả phân loại thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ được trình bày ở bảng 2 như sau:

Bảng 2: Kết quả phân loại thể lực theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ (n = 540)

TEST KIỂM TRA	KẾT QUẢ PHÂN LOẠI					
	ĐẠT TỐT		ĐẠT		CHƯA ĐẠT	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Chạy 30m xuất phát cao (s)	183	33.89	348	64.44	9	1.67
Lực bóp tay thuận (Kg)	74	13.70	380	70.37	86	15.93
Bật xa tại chỗ(cm)	156	28.89	317	58.70	67	12.41
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	43	7.96	433	80.19	64	11.85
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	378	70.00	129	23.89	33	6.11
Chạy tùy sức 5 phút (m)	150	27.78	333	61.67	57	10.56

Từ bảng 2 kết quả phân loại thể lực ở từng chỉ tiêu của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ theo từng chỉ tiêu cho thấy hầu hết các chỉ tiêu đều đạt từ mức đạt trở lên thấp nhất là ở test lực bóp tay thuận (84.07%), và cao nhất là ở test chạy 30m xuất phát cao (98.33%). Kết quả phân loại thể lực theo từng chỉ tiêu còn được thể hiện qua biểu đồ 1:

Biểu đồ 1: Thực trạng trình độ thể lực theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

✶ Phân loại tổng hợp trình độ phát triển thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định để đánh giá, xếp loại thể lực, mỗi học sinh, sinh viên phải được kiểm tra ít nhất 4 trong 6 nội dung trong đó nội dung bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc. Đề tài sử dụng, tất cả 06 test để kiểm tra đánh giá thể lực nam sinh viên theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Căn cứ vào cách xếp loại thể lực tổng hợp nêu trên, đề tài đã tiến hành phân tích thống kê và kết quả phân loại tổng hợp thể lực nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ được trình bày ở bảng 3:

Bảng 3: Kết quả phân loại thể lực tổng hợp của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ (n = 540)

KẾT QUẢ PHÂN LOẠI THỂ LỰC	**SỐ LƯỢNG**	**TỶ LỆ (%)**
ĐẠT TỐT	82	15
ĐẠT	358	66
CHƯA ĐẠT	100	19
TỔNG	540	100

Những số liệu ở bảng 3 cho thấy tổng số sinh viên xếp loại từ mức đạt trở lên là 440 em trong tổng số 540 sinh viên kiểm tra đạt tỷ lệ 81.48%, tổng số sinh viên nam chưa đạt (yếu) là 100 em chiếm tỷ lệ 18.52%. Kết quả phân loại thể lực tổng hợp còn được thể hiện ở biểu đồ 2:

Biểu đồ 2: Đánh giá tổng hợp thể lực nam sinh viên Trường ĐHCT

2.2 Đề xuất một số biện pháp nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên có thể lực yếu Trường Đại học Cần Thơ

Qua kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nam sinh viên các ngành học khác nhau khóa 45 Trường ĐHCT cho thấy vẫn còn khoảng 19% sinh viên có thể lực xếp loại chưa đạt (yếu). Chúng tôi nhận thấy cần phải xây dựng một số biện pháp nhằm phát triển thể lực cho đối tượng này.

Trên cơ sở tổng hợp, phân tích các tài liệu, báo cáo khoa học của các nhà khoa học trong nước được công bố gần đây; dựa vào điều kiện cụ thể về chương trình môn học GDTC, cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ, đội ngũ giảng viên và các yếu tố đảm bảo khác của Nhà trường, chúng tôi mạnh dạn đề xuất một số biện pháp khả thi nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên có thể lực yếu. Chúng tôi tiến hành phiếu phỏng vấn 25 nhà chuyên môn, giảng viên các trường đại học, cao đẳng khu vực thành phố Cần Thơ 2 lần mỗi lần cách nhau 15 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. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4, như sau:

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn các biện pháp biện pháp khả thi nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên có thể lực yếu 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	Thực hiện kiểm tra đánh giá, phân loại trình độ thể lực nam sinh viên (Theo QĐ 53/2008-B GD&ĐT)	25	21	84	4	16	22	88	3	12	0.76	>0.05
2	Đổi mới phương pháp giảng dạy; cách thức tổ chức giảng dạy nhằm kích thích sự ham thích, hăng say tập luyện của người học	25	24	96	1	4	23	92	2	8	1.19	>0.05

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	Thực hiện kiểm tra đánh giá, phân loại trình độ thể lực nam sinh viên (Theo QĐ 53/2008-B GD&ĐT)	25	21	84	4	16	22	88	3	12	0.76	>0.05
3	Tăng cường và kiểm soát chặt chẽ khối lượng các bài tập thể lực trong giờ GDTC	25	22	88	3	12	24	96	1	4	2.43	>0.05
4	Sử dụng đa dạng các bài tập phát triển thể lực phù hợp cho nhóm sinh viên nam có thể lực yếu	25	24	96	1	4	23	92	2	8	1.19	>0.05
5	Tăng cường áp dụng một số trò chơi vận động nhằm mục đích kích thích sự hứng thú, tích cực tập luyện của người học	25	18	72	7	28	20	80	5	20	1.36	>0.05

Kết quả phỏng vấn thông qua bảng 4 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 $p > 0.05$). Các biện pháp được lựa chọn qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ *dùng được* từ 80% trở lên. Như vậy, chúng tôi đã lựa chọn được 05 biện pháp khả thi nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên có thể lực chưa đạt (yếu) Trường ĐHCT.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Cần Thơ được giới thiệu ở bảng 1. Kết quả phân loại thể lực ở từng chỉ tiêu của nam sinh viên theo từng chỉ tiêu cho thấy hầu hết các chỉ tiêu đều đạt từ mức đạt trở lên thấp nhất là ở test lực bóp tay thuận (84.07%), và cao nhất là ở test chạy 30m xuất phát cao (98.33%). Kết quả đánh giá, phân loại tổng hợp cho thấy tổng số sinh viên xếp loại từ mức đạt trở lên là 440 em trong tổng số 540 sinh viên kiểm tra đạt tỷ lệ 81.48%, tổng số sinh viên nam chưa đạt (yếu) là 100 em chiếm tỷ lệ 18.52%. Như vậy, vẫn còn có 18.52% sinh viên xếp loại thể lực yếu. Cần có những giải pháp để nâng cao trình độ thể lực cho các nam sinh viên có thể lực yếu Trường ĐHCT.

Qua nghiên cứu, 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 $p > 0.05$). Sau 2 lần phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 05 biện pháp khả thi với tỷ lệ *dùng được* từ 80% trở lên, nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên có thể lực chưa đạt (yếu) Trường ĐHCT.

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. Lê Văn Lẫm (2000), Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21 - NXB TDTT, Hà Nội.
6. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2008), Đo lường thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao – NXB TDTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Văn Thái (2006), Nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất của nam sinh viên Đại học Cần Thơ, Luận văn thạc sĩ.
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.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NAM KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO NGUYỄN THỊ ĐỊNH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Thị Hiên

Trường Đại học Sư phạm TP.HCM

TÓM TẮT

Bài viết nghiên cứu thực trạng thể lực của học sinh nam khối 11 Trường Trung học phổ thông (THPT) Chuyên Năng Khiếu Thể dục thể thao (CNK TDTT) Nguyễn Thị Định Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) nhằm đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của học sinh từ đó làm cơ sở để điều chỉnh nội dung, phương pháp Giáo dục thể chất (GDTC) phù hợp với người học, đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể nâng cao sức khỏe để học tập, giúp cho mỗi học sinh có điều kiện phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức.

Từ khóa: *Thể lực, học sinh, trung học phổ thông*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc góp phần thực hiện mục tiêu nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài cho đất nước. Đáp ứng nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước đòi hỏi phải nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, mà trong đó yếu tố thể lực là quan trọng nhất.

Trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM được thành lập theo quyết định số: 109/QĐ-UB ngày 21/04/2004 do Phó Chủ tịch Ủy Ban Nhân Dân TP. HCM ký. Trường là đơn vị sự nghiệp công lập trực thuộc Sở Giáo Dục và Đào tạo TP.HCM thực hiện nhiệm vụ đào tạo toàn diện của nhà trường phổ thông đồng thời phát huy năng khiếu TDTT của học sinh, phát hiện, đào tạo và bồi dưỡng thành những vận động viên đẳng cấp cung cấp cho thành phố và cả nước. Từ ngôi trường này đã có những học sinh lập thành tích trên đấu trường quốc tế như: Trần Huệ Hoa – Huy chương vàng Sea Games; Lê Tú Chinh – Huy chương vàng Sea Games, với thành tích xuất sắc trong năm 2016, Lê Tú Chinh đã được vinh danh là một trong mười "Công dân trẻ tiêu biểu Thành phố Hồ Chí Minh 2016". Tại cuộc bình chọn 10 vận động viên tiêu biểu toàn quốc năm 2017, Lê Tú Chinh xếp thứ 3, sau Nguyễn Thị Ánh Viên và Thạch Kim Tuấn. (*Báo Tuổi Trẻ Online ngày 25/8/2017)*.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu cũng như thực trạng công tác GDTC tại trường, với mục đích đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của học sinh nam khối 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM từ đó làm cơ sở để điều chỉnh nội dung phương pháp GDTC phù hợp với người học, đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, chúng tôi tiến hành đánh giá thực

trạng thể lực học sinh nam khối 11 trường THPT THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM.

Các nhiệm vụ cụ thể như sau:

- Xác định các test đánh giá thể lực học sinh nam khối 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định, TP. Hồ Chí Minh.

- Đánh giá thực trạng thể lực học sinh nam khối 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định, TP. Hồ Chí Minh (đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Để giải quyết mục tiêu trên trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

- Phương pháp phỏng vấn

- Phương pháp kiểm tra sư phạm

- Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu bao gồm 120 học sinh nam khối 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định, TP. Hồ Chí Minh.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Cơ sở xác định các test đánh giá thể lực học sinh nam khối 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định, TP. Hồ Chí Minh

Để đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam khối 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM, chúng tôi đã sử dụng các test đánh giá trình độ thể lực trong "Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên" ban hành theo quyết định số 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Các test gồm có:

*** Lực bóp tay thuận (kg):** Đánh giá sức mạnh bàn tay.

Hình 1: Test lực bóp tay thuận (kg)

*** Nằm ngửa gập bụng (lần/30s):** Đánh giá sức mạnh của các nhóm cơ bụng.

*** Bật xa tại chỗ (cm):** Đánh giá sức mạnh bột phát của nhóm cơ chi dưới khi co duỗi nhanh lúc bật nhảy về trước.

Hình 2: Test bật xa tại chỗ (cm)

*** Chạy 30m xuất phát cao (XPC) (s)**: Đánh giá sức nhanh và sức mạnh tốc độ.

*** Chạy con thoi 4 x 10m (s)**: Đánh giá khả năng phối hợp vận động và sức nhanh.

Hình 3: Test chạy con thoi 4 x 10m (s)

*** Chạy tùy sức 5 phút (tính quãng đường, m):** Đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

Hình 4: Chạy tùy sức 5 phút (m)

3.2 Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định

3.2.1 Thực trạng thể lực của học sinh nam khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định

Trên cơ sở các test lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra và đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM. Kết quả kiểm tra được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng thể lực của học sinh nam khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định

TT	TEST	$\bar{x}$	δ	C_V%	ε
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.78	2.41	6.22	0.01
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.12	1.76	10.31	0.02
3	Bật xa tại chỗ (cm)	197	15.0	7.53	0.01
4	Chạy 30m XPC (s)	5.27	0.37	7.03	0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.41	0.62	4.98	0.01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	928.64	93.30	10.4	0.02

Từ kết quả bảng 1 cho thấy:

- Ở test lực bóp tay thuận (kg):

Lực bóp tay thuận của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 38.78 ± 2.41 (kg). Hệ số biến thiên Cv = 6.22% < 10% cho thấy thành tích lực bóp tay thuận của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định là tương đối đồng đều.

- Ở test nằm ngửa gập bụng (lần/30s):

Nằm ngửa gập bụng của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 17.12 ± 1.76 (lần/30s). Hệ số biến thiên Cv = 10.31% > 10% cho thấy thành tích nằm ngửa gập bụng của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định là không đồng đều.

- Ở test bật xa tại chỗ (cm):

Bật xa tại chỗ của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 197 ± 15.0 (cm). Hệ số biến thiên Cv = 7.53% < 10% cho thấy thành tích bật xa tại chỗ của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định là tương đối đồng đều.

- Ở test chạy 30m XPC (s):

Chạy 30m XPC của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 5.27 ± 0.37 (s). Hệ số biến thiên Cv = 7.03% < 10% cho thấy thành tích chạy 30m XPC của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định là tương đối đồng đều.

- Ở test chạy con thoi 4 x 10m (s):

Chạy con thoi 4 x 10m của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 38.78 ± 2.41 (s). Hệ số biến thiên Cv = 6.22% < 10% cho thấy thành tích chạy con thoi 4 x 10m của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định là tương đối đồng đều.

- Ở test chạy tùy sức 5 phút (m):

Chạy tùy sức 5 phút của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 928.64 ± 93.3 (m). Hệ số biến thiên Cv = 10.4% > 10% cho thấy thành tích chạy tùy sức 5 phút của nam học sinh khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định là không đồng đều.

Để thấy rõ thành tích của các nam học sinh khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định chúng tôi thể hiện qua biểu đồ 1 như sau:

Biểu đồ 1: Thực trạng thành tích các test kiểm tra thể lực của nam học sinh khối lớp 11 Trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM

3.2.2 So sánh trình độ thể lực của học sinh nam khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định với các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh nam cùng lứa tuổi

Theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, việc so sánh trình độ thể lực của học sinh nam khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM được thể hiện qua bảng 2 như sau:

Bảng 2: So sánh trình độ thể lực của học sinh nam khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM với các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh nam cùng lứa tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Học sinh nam	$\bar{x}$	**38.78**	17.12	**197**	5.27	12.41	**928.64**
Nam lứa tuổi 17	Tốt	**> 46.2**	> 20	**> 218**	< 4.90	< 11.85	**> 1040**
	Đạt	**≥ 39.6**	≥ 15	**≥ 198**	≤ 5.90	≤ 12.60	**≥ 930**

Nguồn: trích Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008.

Từ kết quả bảng 2 ta thấy, sau khi kiểm tra có 3 test cao hơn so với mức đạt và 3 test thấp hơn mức đạt ở cùng độ tuổi so với "Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên" ban hành theo quyết định số 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cụ thể:

– 3/6 test có thành tích trung bình cao hơn mức đạt ở độ tuổi 17 là: Nằm ngửa gập bụng (lần/30) và Chạy 30m XPC (s) và test Chạy con thoi 4 x 10m (s).

– 3/6 test có thành tích trung bình thấp hơn mức đạt ở độ tuổi 17 là: Lực bóp tay thuận (kg); Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

Để thấy rõ thành tích của các học sinh nam khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định chúng tôi thể hiện qua biểu đồ 2 như sau:

Biểu đồ 2: So sánh thành tích kiểm tra các test thể lực giữa học sinh nam khối lớp 11 Trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định với nam cùng lứa tuổi

Ta thấy 4/6 test đánh giá thể lực đều có $C_v < 10\%$, là các test: Lực bóp tay thuận (kg), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4 x 10m (s) và có 2/6 test đánh giá thể lực có $C_v > 10\%$, là các test: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) và Chạy tùy sức 5 phút (m). Chỉ số sai số tương đối ε của mỗi test đa số đều nhỏ hơn 0.05, chứng tỏ có sự đồng đều về thể lực giữa các học sinh. Các test kiểm tra thể lực của học sinh nam khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định so với mức đạt của "Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên" ban hành theo quyết định số 53/2008 của Bộ GD&ĐT có 3 test có thành tích trung bình cao hơn và 3 test có thành tích trung bình thấp hơn mức đạt trong cùng độ tuổi.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi rút ra kết luận như sau:

Thực trạng thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM sau khi kiểm tra có 3 tiêu chuẩn cao hơn và 3 test thấp hơn mức đạt so với "Bộ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên" ban hành theo quyết định số 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Cụ thể:

- 3 tiêu chuẩn cao hơn mức đạt:

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).

+ Chạy 30m xuất phát cao (s).

+ Chạy con thoi 4x10m (s).

- 3 tiêu chuẩn thấp hơn mức đạt:

+ Lực bóp tay thuận (kg).

+ Bật xa tại chỗ (cm).

+ Chạy tùy sức 5 phút (m).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/ QĐ- BGD và ĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008*, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. 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.
3. 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.
4. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí. (2004). *Chương trình nâng cao tầm vóc và thể lực người Việt Nam*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Vũ Đức Thu và cộng sự. (1998). *Đánh giá thực trạng công tác Giáo dục thể chất và phát triển Thể dục thể thao trong nhà trường các cấp.* Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC – sức khoẻ, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Vũ Đức Văn. (2008). *Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao chất lượng GDTC trong các trường Trung học cơ sở ở Thành phố Hải Phòng",* Luận án tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TRÒ CHƠI DÂN GIAN TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT DÀNH CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

TS. Nguyễn Thế Tình

Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát và phương pháp toán học thống kê đề tài đã phân tích và lựa chọn được 12 trò chơi dân gian để áp dụng trong môn học Giáo dục thể chất (GDTC) nhằm nâng cao thể lực và tăng cường sự hứng thú trong quá trình học tập môn GDTC của sinh viên Đại học Huế.

Từ khóa: *Trò chơi dân gian; Giáo dục thể chất; Chương trình môn học; Sinh viên; Đại học Huế.*

ABSTRACT

By analyzing and synthesizing documents, interviewing methods, observing methods and statistical mathematical methods, the topic has analyzed and selected 12 folk games to apply in the subject Physical education aims to improve fitness and increase interest in learning about the physical education subject of Hue University students.

Keywords: *Folk games; Physical Education; Subject program; Students; Hue University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình môn học GDTC là nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Trước đây công nghệ thông tin chưa phát triển trò chơi điện tử chưa thâm nhập rộng rãi vào đất nước chúng ta, thế hệ học trò trước đây, ai ai cũng biết được chơi những trò chơi dân gian như: Kéo co, bịt mắt bắt dê, nhảy dây, đá cầu, rồng rắn lên mây, ú tìm, chơi chuyền, đánh chắt, chơi ô ăn quan... Tuy nhiên, trong xã hội ngày nay để thế hệ trẻ biết, hiểu và vận dụng được các trò chơi dân là một điều không dễ dàng. Mặt dù, các trò chơi dân gian đã được sử dụng nhiều trong các hoạt động vui chơi của mọi lứa tuổi, đặc biệt là hoạt động học có chủ đích tại các trường học. Việc kết hợp trò chơi dân gian trong các hoạt động học có chủ đích tại trường học mang ý nghĩa to lớn trong việc: rèn luyện thể lực, sự khéo léo, nhịp nhàng, rèn luyện trí tuệ, sự nhanh trí, óc phán đoán, gợi xúc cảm thẩm mỹ, khả năng hoạt động nhóm, tập thể, sự gắn kết của tình bạn... và đặc biệt nó góp phần xây dựng nhân cách mang đậm văn hóa dân tộc Việt Nam cho thế hệ trẻ. Với những ý nghĩa to lớn đó, chúng tôi thường xuyên đặt ra các câu hỏi vì sao trong hoạt động dạy học GDTC, các hoạt động vui chơi giải trí, trong chương trình môn học không đưa các trò chơi dân gian ấy vào? Và để ứng dụng các trò chơi dân gian vào môn học GDTC một cách phù hợp, khoa học cần được nghiên cứu, lựa chọn và xây dựng một cách bài bản, có tính hệ thống và

logic. Từ nhu cầu trong thực tiễn giảng dạy chúng tôi đề xuất đề tài: ***"Nghiên cứu lựa chọn các trò chơi dân gian trong chương trình môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế".***

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát và phương pháp toán học thống kê trong quá trình nghiên cứu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Cơ sở lựa chọn các trò chơi dân gian trong chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế

Trò chơi dân gian là một trong những hoạt động góp phần thu hút được người học bởi tính hấp dẫn của nó. Với đặc điểm tâm lí của sinh viên là hiếu động, thích cái mới, cái hấp dẫn, ham chơi, do vậy trò chơi dân gian là nội dung phù hợp khi tổ chức các hoạt động dạy học. Trò chơi dân gian góp phần làm cho bầu khí tập thể thêm sống động vui vẻ, nhanh chóng giúp mọi người có mặt thoát khỏi sự thụ động khép kín, xóa bỏ mọi cách biệt và xa lạ ngại ngùng, giải tỏa sức căng tâm lý và sức ỳ thể lý. Để lựa chọn các trò chơi dân gian trong giờ học môn GDTC cho sinh viên Đại học Huế, đề tài căn cứ vào những cơ sở lý luận và thực tiễn, bao gồm:

Quan điểm, đường lối của Đảng, chính sách pháp luật của Nhà nước về công tác GDTC và thể thao trường học.

Đặc điểm công tác GDTC trong các trường học tại Việt Nam; chương trình môn học GDTC cho sinh viên theo quy định của Bộ GD&ĐT; quỹ thời gian và thời khóa biểu môn học GDTC tại Đại học Huế; đặc điểm tâm - sinh lý của sinh viên. Đặc biệt về đặc điểm, vai trò và ý nghĩa của trò chơi dân gian đối với sinh viên đại học.

Căn cứ vào kết quả các công trình nghiên cứu có liên quan tới lĩnh vực GDTC, thể thao trường học cũng như phát triển thể chất cho sinh viên.

Ngoài các cơ sở lý luận đã đề cập, trong quá trình nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng trò chơi dân gian trong giờ học GDTC cho sinh viên Đại học Huế, đề tài còn tuân thủ các cơ sở thực tiễn bao gồm:

Thực trạng chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế; thực trạng đội ngũ giảng viên và cơ sở vật chất; thực trạng mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC;

Căn cứ vào mục tiêu đặt ra để lựa chọn các trò chơi dân gian phù hợp với các hình thức chơi cá nhân, nhóm,...

Căn cứ vào các nguyên tắc khi lựa chọn các trò chơi dân gian.

2.2 Các nguyên tắc khi lựa chọn các trò chơi dân gian trong chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế

Từ kết quả phân tích, tổng hợp các tài liệu về quản lý TDTT trường học, các giáo trình, sách giáo khoa về trò chơi dân gian và tham khảo các kết quả nghiên cứu của các tác giả đi trước đề tài rút ra nhận định rằng: để lựa chọn được các trò chơi dân

gian phù hợp với sinh viên Đại học Huế nhất thiết phải tuân thủ các nguyên tắc cơ bản đó là:

2.2.1 Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn

Việc tìm hiểu, lựa chọn và đưa trò chơi dân gian vào sử dụng trong giờ học chính khóa cần phải căn cứ trên những điều kiện thực tiễn của công tác GDTC sinh viên Đại học Huế, thực tiễn sử dụng trò chơi dân gian trong điều kiện xã hội hiện nay.

2.2.2 Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi

Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi đòi hỏi những trò chơi dân gian được lựa chọn và đưa vào ứng dụng trong thực tiễn phải phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và phải được sự đồng thuận cũng như sự phối hợp quá trình chơi của giảng viên và sinh viên.

2.2.3 Nguyên tắc đảm bảo sự phát triển

Việc lựa chọn và ứng dụng trò chơi dân gian cần quán triệt nguyên tắc đảm bảo tính phát triển cho người học và tính diễn biến phát triển của loại hình trò chơi này trong điều kiện xã hội hiện nay.

2.2.4 Nguyên tắc đảm bảo sự phù hợp đối tượng giáo dục

Các hoạt động giáo dục được tổ chức trong nhà trường đều nhằm giúp sinh viên chiếm lĩnh được những giá trị vật chất và tinh thần nhất định nào đó, quá trình tác động này mang lại hiệu quả cao hoặc thấp phụ thuộc vào cách thức tổ chức hoạt động giáo dục phù hợp hay không phù hợp với đối tượng giáo dục. Để quá trình giáo dục diễn ra một cách hiệu quả đòi hỏi quá trình tổ chức cuộc sống, tổ chức hoạt động và giao lưu được thiết kế và tổ chức phù hợp với đặc điểm phát triển của đối tượng giáo dục. Việc lựa chọn các TCVĐ và ứng dụng trong giờ chính khóa cho sinh viên Đại học Huế phải hướng đến phát triển tối đa thể chất, tâm sinh lý và phù hợp với đối tượng giáo dục, do đó các trò chơi dân gian cho sinh viên Đại học Huế phải phù hợp đặc điểm của sinh viên Đại học Huế về nội dung và hình thức tác động.

Sau khi xác định được 4 nguyên tắc cơ bản trong việc lựa chọn và ứng dụng các trò chơi dân gian trong giờ chính khóa nhằm phát triển thể chất, tâm sinh lý cho sinh viên Đại học Huế, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 32 giảng viên, chuyên gia GDTC để xác định mức độ quan trọng của các nguyên tắc và đặt ra là đề tài phải tuân thủ các nguyên tắc có từ 80% ý kiến phỏng vấn đồng ý trở lên khi lựa chọn các trò chơi dân gian cho sinh viên Đại học Huế. Kết quả được trình bày ở bảng 1 sau đây:

Bảng 1: Tổng hợp ý kiến của giảng viên, chuyên gia GDTC xác định các nguyên tắc cơ bản đối với việc lựa chọn các trò chơi dân gian trong giờ chính khóa cho sinh viên Đại học Huế (n=32)

TT	Các nguyên tắc	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	*n*	%
1	Đảm bảo tính thực tiễn	30	93,75	2	6,25
2	Đảm bảo tính khả thi	32	100,00	0	0,00
3	Đảm bảo sự phát triển	29	90,63	3	9,38
4	Đảm bảo sự phù hợp đối tượng giáo dục	31	96,88	1	3,13

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả phỏng vấn xác định các 4 nguyên tắc cơ bản trong việc lựa chọn và ứng dụng các trò chơi dân gian trong giờ chính khóa cho sinh viên Đại học Huế đã nhận được ý kiến đồng ý chiếm tỉ lệ từ 90,63% đến 100%, có rất ít ý kiến phỏng vấn không đồng ý chiếm tỉ lệ từ 0% đến 9,38%. Do vậy đề tài sẽ tuân thủ 4 nguyên tắc trên trong quá trình lựa chọn các trò chơi dân gian cho sinh viên Đại học Huế trong quá trình nghiên cứu.

2.3 Lựa chọn các trò chơi dân gian trong chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn công tác GDTC tại Đại học Huế, qua trao đổi phỏng vấn với các chuyên gia và giảng viên, đề tài đề xuất 60 trò chơi dân gian cho sinh viên Đại học Huế trong giờ học GDTC để đưa ra phỏng vấn và với các ý kiến chuyên gia, giảng viên tán đồng từ 80% trở lên thì lựa chọn và đưa vào ứng dụng kiểm nghiệm tính hiệu quả. Nội dung phỏng vấn tập trung vào việc thu thập các ý kiến đánh giá và lựa chọn các trò chơi dân gian phù hợp với sinh viên Đại học Huế trong điều kiện thực tế hiện nay. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 32 giảng viên, chuyên gia GDTC để lựa chọn các trò chơi dân gian được tổ chức trong giờ học GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế. Trên cơ sở đó tiến hành xác định mức độ đồng nhất về các ý kiến đánh giá của các chuyên gia và các giáo viên thông qua kết quả 2 lần phỏng vấn bằng tiêu chuẩn Wilcoson (tiêu chuẩn kiểm định tính thuần nhất của 2 mẫu phụ thuộc). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại các bảng 2 sau đây:

Bảng 2: Kết quả 2 lần phỏng vấn lựa chọn các trò chơi dân gian trong chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế (n=32)

TT	Trò chơi dân gian	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1		*Lần 2*	
		n	*%*	*n*	*%*
1.	Dung dăng dung dẻ	12	37,50	14	43,75
2.	Chi chi chành chành	14	43,75	16	50,00
3.	**Ô ăn quan**	**27**	**84,38**	**26**	**81,25**
4.	**Mèo đuổi chuột**	**30**	**93,75**	**29**	**90,63**
5.	**Rồng rắn lên mây**	**28**	**87,50**	**31**	**96,88**
6.	Ném còn	15	46,88	17	53,13
7.	Kéo cưa lừa xẻ	23	71,88	21	65,63
8.	Oẳn tù tì	21	65,63	19	59,38
9.	**Kéo co**	**31**	**96,88**	**28**	**87,50**
10.	Ném lon	21	65,63	24	75,00
11.	**Cá sấu lên bờ**	**29**	**90,63**	**27**	**84,38**
12.	Nu na nu nống	17	53,13	15	46,88
13.	Đánh đáo	20	62,50	24	75,00
14.	**Một hai ba**	**27**	**84,38**	**29**	**90,63**
15.	Bong bóng nước	19	59,38	18	56,25
16.	**Nhảy dây**	**29**	**90,63**	**31**	**96,88**
17.	Úp lá khoai	18	56,25	19	59,38
18.	Tập tầm vông	21	65,63	22	68,75

19.	Đi cà khêu	23	71,88	24	75,00
20.	**Cướp cờ**	**28**	**87,50**	**27**	**84,38**
21.	Đá gà	18	56,25	19	59,38
22.	Trốn tìm	16	50,00	16	50,00
23.	Khiêng kiệu	22	68,75	22	68,75
24.	**Nhảy lò cò**	**31**	**96,88**	**30**	**93,75**
25.	Đi tàu hỏa	24	75,00	23	71,88
26.	Cua cắp	19	59,38	18	56,25
27.	**Lùa vịt**	**26**	**81,25**	**27**	**84,38**
28.	Búng thun	25	78,13	24	75,00
29.	Bịt mắt bắt dê	19	59,38	17	53,13
30.	Chùm nụm	21	65,63	22	68,75
31.	Nhảy bao bố	14	43,75	18	56,25
32.	Chuyền	15	46,88	17	53,13
33.	Thìa là thìa lảy	19	59,38	18	56,25
34.	Nhún đu	15	46,88	17	53,13
35.	Bắn bi	13	40,63	15	46,88
36.	Lộn cầu vồng	16	50,00	17	53,13
37.	Thiên đàng hoả ngục	21	65,63	22	68,75
38.	**Chơi u**	**28**	**87,50**	**29**	**90,63**
39.	Thi thổi cơm	22	68,75	23	71,88
40.	Thả chó	18	56,25	19	59,38
41.	Đúc cây dừa - chừa cây mỏng	16	50,00	22	68,75
42.	Bầu cua cá cọp	21	65,63	20	62,50
43.	Đếm sao	18	56,25	19	59,38
44.	**Đua thuyền**	**29**	**90,63**	**31**	**96,88**
45.	Chim bay cò bay	19	59,38	18	56,25
46.	Thả đỉa ba ba	23	71,88	25	78,13
47.	Chọi dế	17	53,13	18	56,25
48.	Tả cáy	13	40,63	16	50,00
49.	Đánh quay	15	46,88	17	53,13
50.	Đánh roi múa mọc	18	56,25	16	50,00
51.	Thả chó	14	43,75	15	46,88
52.	Thi diều sáo	21	65,63	24	75,00
53.	Thi thơ	14	43,75	18	56,25
54.	Cướp cầu	19	59,38	17	53,13
55.	Kéo chữ	14	43,75	16	50,00
56.	Vật cù	12	37,50	13	40,63
57.	Thi thả chim	17	53,13	15	46,88
58.	Thi dưa hấu	18	56,25	19	59,38
59.	Ếch ngồi dưới ao	21	65,63	22	68,75
60.	Cáo và thỏ	24	75,00	25	78,13

Từ kết quả bảng 2 và các nguyên tắc đề tài đã lựa chọn được 12 trò chơi dân gian có trên 80% ý kiến cho rằng phù hợp với điều kiện thực tiễn về cơ sở vật chất và các điều kiện đảm bảo để tổ chức cho sinh viên Đại học Huế trong giờ học GDTC.

Dựa trên kết quả thu được nhằm xác định mức độ đồng nhất và mức độ tin cậy giữa kết quả của 2 lần phỏng vấn. Đề tài đã tiến hành xác định tiêu chuẩn Wilcoson qua các trò chơi dân gian được lựa chọn cho sinh viên Đại học Huế đã xác định. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3 sau đây:

Bảng 3: Giá trị chỉ số Wilcoson qua 2 lần phỏng vấn lựa chọn các trò chơi dân gian trong chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế

TT	Trò chơi dân gian	T	W_α
1.	Ô ăn quan	313,7	294,5
2.	Mèo đuổi chuột	325,5	289,3
3.	Rồng rắn lên mây	367	321
4.	Kéo co	342	303
5.	Cá sấu lên bờ	358	299,7
6.	Một hai ba	397,5	362
7.	Nhảy dây	329	310
8.	Cướp cờ	351,8	342
9.	Nhảy lò cò	364,2	329,3
10.	Lùa vịt	383	352
11.	Chơi u	366,6	307,5
12.	Đua thuyền	375,2	352,5

Từ kết quả thu được bảng 3 cho thấy:

Ở mức giá trị $\alpha = 0.05$ ($n > 30$, so sánh cặp đôi, tiêu chuẩn hai phía) thì giá trị $T > W\alpha$, điều đó chứng tỏ kết quả giữa 2 lần phỏng vấn là thuần nhất với nhau. Hay nói cách khác, kết quả 2 lần phỏng vấn các chuyên gia và giảng viên đều có sự đồng nhất về ý kiến lựa chọn trò chơi dân gian phù hợp với lứa tuổi, đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tế để ứng dụng trong chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã đề xuất.

Từ những kết quả nghiên cứu trên đề tài đã xác định được 12 trò chơi dân gian ứng dụng trong chương trình môn học GDTC danh cho sinh viên Đại học Huế, bao gồm: Ô ăn quan; Mèo đuổi chuột; Rồng rắn lên mây; Kéo co; Cá sấu lên bờ; Một hai ba; Nhảy dây; Cướp cờ; Nhảy lò cò; Lùa vịt; Chơi u; Đua thuyền.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đề tài rút ra được kết luận sau:

Đề tài đã căn cứ vào những cơ sở lý luận và thực tiễn cũng như căn cứ vào các nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn; nguyên tắc đảm bảo tính khả thi; nguyên tắc đảm bảo sự phát triển; nguyên tắc đảm bảo sự phù hợp đối tượng giáo dục, căn cứ vào kết quả phỏng vấn và xác định tiêu chuẩn Wilcoson đề tài đã lựa chọn được 12 trò chơi dân gian phù hợp với điều kiện thực tiễn để tổ chức cho sinh viên Đại học Huế trong giờ học GDTC gồm: Ô ăn quan; Mèo đuổi chuột; Rồng rắn lên mây; Kéo

co; Cá sấu lên bờ; Một hai ba; Nhảy dây; Cướp cờ; Nhảy lò cò; Lùa vịt; Chơi u; Đua thuyền nhằm góp phần nâng cao thể lực, hứng thú và chất lượng học tập môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Vân Hương. (2005). Tổ chức trò chơi dân gian nhằm giáo dục môi trường cho học sinh tiểu học. Tạp chí giáo dục, số 108.
2. Trần Đồng Lâm. (1997). 100 Trò chơi vận động cho học sinh tiểu học. Hà Nội: Nxb Đại học Sư phạm.
3. Hà Thị Kim Linh. (2012). Sử dụng trò chơi dân gian nhằm giáo dục đạo đức cho học sinh tiểu học miền núi Đông Bắc. Luận án Tiến sĩ GDH, trường ĐHSP – ĐHTN.
4. Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ. (1999). 136 trò chơi vận động dân gian Việt Nam và Châu Á. Hà Nội: Nxb trẻ.
5. Trần Thị Tú. (2019). Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ ngoại khóa cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên. Luận án tiến sĩ Giáo dục học tại Viện Khoa học TDTT Việt Nam.
6. Nguyễn Đức Văn. (2001). Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao. Hà Nội: Nxb Thể dục thể thao.

THỰC TRẠNG QUẢN LÝ VÀ TỔ CHỨC DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO HÌNH THỨC TỰ CHỌN MÔN HỌC CHO SINH VIÊN KHỐI KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHÁNH HÒA

ThS. Nguyễn Hữu Tường

Trường ĐH Khánh Hòa

TÓM TẮT

Qua phân tích tổng hợp số liệu, kết quả nghiên cứu lý luận và khảo sát thực tế cho thấy việc quản lý và tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất theo hình thức tự chọn môn học cho sinh viên khối không chuyên tại Trường Đại học Khánh Hòa bước đầu đã đạt kết quả tốt nhưng còn gặp khó khăn và chưa hoàn thiện.

Từ khóa: *Giáo dục thể chất, dạy học, tổ chức, sinh viên, đại học Khánh Hòa*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đất nước ta đang bước vào ngưỡng cửa của thế kỷ 21, thời kỳ hội nhập quốc tế, thế kỷ mà việc giáo dục chuyên gia, phát triển nhân tài là một trong những nét đặc trưng của nền giáo dục hiện tại. Với đà phát triển của nền kinh tế đất nước, toàn ngành giáo dục đang từng bước được đổi mới trong đó đổi mới về hệ thống giáo dục đại học và trung học chuyên nghiệp nhằm củng cố và nâng cao hiệu quả đào tạo.

Vì thế, việc nâng cao hứng thú đối với môn học là hết sức cần thiết. Từ đó sinh viên mới tích cực, tự giác trong quá trình rèn luyện để nâng cao sức khỏe nhằm phục vụ tốt cho việc học tập các môn học khác.

Trước đây, Trường cao đẳng sư phạm Nha Trang đã tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất theo hình thức tự chọn môn học cho sinh viên hệ không chuyên bước đầu đạt kết quả khả quan. Nhưng trong quá trình giảng dạy, theo quan sát chúng tôi vẫn thấy chưa hoàn thiện và với tình hình hiện nay, trường xác nhập với Trường cao đẳng Văn hóa nghệ thuật và Du lịch nâng cấp thành Trường đại học Khánh Hòa thì việc hoàn thiện cách quản lý và tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất theo hình thức tự chọn môn học và áp dụng hình thức học tập trên là cần thiết. Chính vì vậy, chúng tôi tìm hiểu: ***"Thực trạng quản lý và tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất theo hình thức tự chọn môn học cho sinh viên khối không chuyên tại Trường đại học Khánh Hòa".***

2. CÁCH TIẾP CẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Cách tiếp cận

- Tiếp cận từ cơ sở lí luận việc dạy học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên tại các trường cao đẳng, đại học.

- Tiếp cận từ thực tiễn công tác giảng dạy cho sinh viên tại Trường đại học Khánh Hòa.

2.2 Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu.

- Phương pháp điều tra.

- Phương pháp toán học thống kê.

2.3 Khách thể nghiên cứu

Các nhà quản lý và giáo viên TDTT (30 người) và sinh viên đang học tập môn Giáo dục thể chất (300 sinh viên).

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng việc nhận thức của giáo viên và sinh viên về môn GDTC tại Trường đại học Khánh Hòa thực hiện mục tiêu

Mục tiêu của giáo dục đại học là đào tạo người học có phẩm chất chính trị, đạo đức, có ý thức phục vụ nhân dân, có kiến thức và năng lực thực hành, nghề nghiệp tương xứng với trình độ đào tạo, có sức khỏe đáp ứng nhu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Để thực hiện mục tiêu của giáo dục Đại học về mặt nâng cao sức khỏe cho sinh viên thì việc Giáo dục Thể dục thể thao trong nhà trường là không thể thiếu được, góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật, quản lý kinh tế xã hội, phát triển hài hòa, có thể chất cường tráng, đáp ứng yêu cầu chuyên môn nghề nghiệp và khả năng tiếp cận với thực tiễn lao động, sản xuất.

Đến nay mục tiêu giáo dục nói chung và công tác giáo dục TDTT cũng được khẳng định ở vị trí quan trọng thông qua các hướng dẫn thực hiện công tác học sinh, sinh viên, Giáo dục thể chất và y tế trường học năm học 2005 - 2006 của Bộ Giáo dục và Đào tạo như: tiếp tục quán triệt những quan điểm cơ bản của nghị quyết TW II (khóa VIII); đặc biệt là các mục tiêu giáo dục toàn diện trong nhà trường; Luật giáo dục (2005) và các quy chế, văn bản dưới luật về công tác giáo dục TDTT, sức khỏe, y tế trường học do Bộ Giáo dục và đào tạo ban hành.

Trên cơ sở những mục tiêu chung và để thực hiện các hoạt động thể dục thể thao có hiệu quả trong nhà trường cần phải đạt được các mục tiêu sau:

Qua quá trình tham gia các hoạt động phong trào và rèn luyện thể dục thể thao trong nhà trường giúp cho việc nâng cao sức khỏe của sinh viên.

Phục vụ cho việc học tập.

Thu hút và lôi cuốn sinh viên vào các hoạt động phong trào TDTT để không rơi vào các tệ nạn xã hội và làm cơ sở về kỹ năng TDTT cho tập luyện sau này.

Đáp ứng được nhu cầu vui chơi lành mạnh, giải trí cho sinh viên, tạo sân chơi bổ ích trong những lúc nhàn rỗi.

Thông qua các hoạt động TDTT trong nhà trường còn có thể phát hiện tài năng trong sinh viên, tiếp tục bồi dưỡng và đào tạo, huấn luyện trở thành VĐV đạt thành tích cao trong thi đấu các giải của tỉnh cũng như khu vực.

Góp phần phát triển con người với phương châm của phong trào TDTT kết hợp giáo dục đạo đức với trí dục và giáo dục TDTT kết hợp mỹ dục trên cơ sở đó giáo dục TDTT sẽ nâng cao năng suất lao động.

Để giải quyết các mục tiêu nói trên nhà trường cần phải thực hiện các yêu cầu được thể hiện ở bảng dưới đây. Kết quả như sau:

Bảng 1: Kết quả thực hiện các mục tiêu (thống kê 30 cán bộ quản lý và GV)

TT	Thực hiện các mục tiêu	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với các hoạt động GDTC chính khóa	21	70	9	30		
2	Sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với việc tổ chức cho sinh viên tham gia các hoạt động TDTT	18	60	12	40		
3	Sự đầu tư của nhà trường cho các hoạt động GDTC và TDTT cho SV	20	66.7	10	33.3		
4	Cơ sở vật chất dành cho các hoạt động TDTT và GDTC	23	76.7	7	23.3		
5	Thời gian dành cho SV tham gia các hoạt động giáo dục và rèn luyện TDTT trong trường	2buổi/ tuần 21	70	1buổi/ tuần 9	30		

Dựa vào bảng 1 kết quả thực hiện các mục tiêu chung của nhà trường đối với hoạt động Giáo dục thể chất và phong trào TDTT cho thấy các mục tiêu được đặt ra đều được Ban Lãnh đạo Nhà trường quan tâm, với ý kiến đồng thuận ở mức rất cần thiết đạt từ 60% trở lên, cao nhất là mục tiêu "Cơ sở vật chất dành cho các hoạt động TDTT và GDTC" đạt 76.7%; và ở mục tiêu "Thời gian dành cho sinh viên tham gia các hoạt động Giáo dục thể chất và rèn luyện TDTT trong tuần" thì có 21 cán bộ quản lý cho là 2 buổi / tuần chiếm tỷ lệ 70%.

Bảng 2: Kết quả thực hiện các mục tiêu (thống kê từ 300 sinh viên)

TT	Thực hiện các mục tiêu	Tốt		Khá		Trung bình		Yếu	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với các hoạt động GDTC chính khóa cho sinh viên	82	27.3	146	48.7	57	19	15	5
2	Sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với việc tổ chức cho sinh viên tham gia các hoạt động TDTT	90	30	164	54.7	40	13.3	6	2
3	Sự đầu tư của nhà trường cho các hoạt động GDTC và TDTT cho sinh viên	84	28	135	45	73	24.3	8	2.7

4	Cơ sở vật chất dành cho các hoạt động TDTT và GDTC	68	22.7	169	56.3	60	20	3	1
5	Thời gian sinh viên dành cho các hoạt động giáo dục và rèn luyện TDTT của trường	57	19	150	50	91	30.3	2	0.7

Dựa vào bảng 2 kết quả thực hiện các mục tiêu chung của nhà trường đối với hoạt động Giáo dục thể chất và phong trào TDTT do sinh viên đánh giá cho thấy mức độ khá chiếm tỉ lệ rất cao.

3.2 Thực trạng thực hiện việc quản lí và tổ chức dạy học môn Giáo dục thể chất cho khối sinh viên không chuyên

3.2.1 Thực trạng về cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài chính cho công tác giảng dạy Giáo dục thể chất

Trường đại học Khánh Hòa hiện nay được xác nhập từ Trường cao đẳng sư phạm Nha Trang và Trường cao đẳng Văn hóa nghệ thuật và Du lịch Nha Trang được đặt ở hai cơ sở: cơ sở 1 tại số 1 đường Nguyễn Chánh thành phố Nha Trang, cơ sở 2 tại đường Phạm Văn Đồng thành phố Nha Trang. Với hướng phát triển của nhà trường hiện nay thì điều kiện sân bãi phục vụ cho công tác giảng dạy môn Giáo dục thể chất và tạo sân chơi giải trí cho sinh viên còn rất hạn chế.

Hiện tại cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và tập luyện TDTT của nhà trường gồm có: một nhà thi đấu đa năng; một sân bóng rổ; hai sân bóng chuyền; một sân bóng đá mini cỏ nhân tạo; sáu bàn bóng bàn; một hố nhảy xa; một sân đẩy tạ; một bộ nệm, trụ nhảy cao; hai bộ xà đơn, xà kép, xà lệch; hai bộ bàn đạp chuẩn và sáu bộ bàn đạp tập luyện; 100 tấm thảm 1m x 1m; bốn sân cầu lông và đá cầu. Trong đó mặt sân bóng chuyền, sân bóng rổ, sân đẩy tạ đã xuống cấp.

Sinh viên tham gia học tập môn GDTC phải tự trang bị dụng cụ học tập và đóng học phí, trang phục theo yêu cầu chuyên môn.

Ví dụ: học tập môn bóng đá, bóng chuyền sinh viên phải tự trang bị bóng (mỗi lớp 10 quả); học tập môn cầu lông sinh viên phải tự trang bị vợt và cầu để học; đối với môn võ thuật phải trang bị bộ đồ võ đồng phục cả lớp.

3.2.2 Thực trạng sự phối hợp giữa các phòng, khoa và đoàn thể trong trường

3.2.2.1 Phòng công tác sinh viên

Phòng công tác sinh viên của nhà trường được hình thành và làm tham mưu cho Ban giám hiệu về công tác tư tưởng, chính trị, văn hóa, xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh cho sinh viên để hình thành nhân cách góp phần phát triển con người toàn diện. Nắm bắt kịp thời những diễn biến tư tưởng trong sinh viên đề xuất các giải pháp và đưa ra những chủ trương kịp thời, thông báo chỉ đạo của nhà trường về việc học tập môn GDTC theo hình thức tự chọn môn học trong tuần lễ sinh hoạt chính trị đầu khóa vào đầu năm học.

Phối hợp cùng với các tổ chức đoàn thể, các khoa tổ chức văn hóa, văn nghệ và các hoạt động thể dục thể thao cho sinh viên.

Trong việc thực hiện tham mưu công tác chính trị, tư tưởng trong nhà trường, phòng công tác sinh viên còn có nhiệm vụ phối hợp tổ chức các hoạt động phong trào TDTT.

Như vậy việc quản lý và tổ chức học tập môn GDTC theo hình thức tự chọn môn học không những chỉ có bộ môn GDTC chịu trách nhiệm mà còn có các phòng, khoa và các bộ phận khác tham gia, cần có sự phối hợp đồng bộ giữa các phòng, khoa và các đoàn thể trong trường và lực lượng sinh viên tham gia học tập và rèn luyện kỹ năng chuyên môn, góp phần nâng cao sức khỏe phục vụ cho việc học tập các môn chuyên ngành.

3.2.2.2 Đoàn thanh niên và hội sinh viên

Đoàn TNCS HCM nghiên cứu nhu cầu, diễn biến tâm lý, bảo vệ lợi ích chính đáng và đúng pháp luật của đoàn viên sinh viên. Từ đó, có những chủ trương chính sách cho phù hợp, tạo sân chơi lành mạnh cho sinh viên.

Trong trường đại học, ngoài tổ chức đoàn TNCS HCM ra còn có tổ chức hội sinh viên. Hội sinh viên Việt Nam có chức năng tập hợp rộng rãi mọi đối tượng sinh viên Việt Nam cùng phấn đấu học tập và rèn luyện.

Trong nhà trường, tổ chức Đoàn và Hội là người bạn đáng tin cậy của sinh viên, đoàn viên, hội viên. Ngoài công tác giáo dục ra Đoàn, Hội còn tổ chức các hoạt động phong trào như văn hóa, TDTT, văn nghệ, là nơi tập hợp quần chúng, đoàn viên, hội viên tham gia các hoạt động phong trào và thi đấu thể thao trong nhà trường và được sự tham gia cổ vũ nhiệt tình của đoàn viên sinh viên.

Bên cạnh đó, còn có nhiệm vụ tổ chức các hoạt động phong trào thể dục thể thao và quản lý các câu lạc bộ, đội tuyển trường để tập luyện và tham gia thi đấu các giải truyền thống trong nhà trường, các giải của tỉnh, của khu vực.

3.2.2.3 Bộ môn Giáo dục thể chất

Để quản lý và tổ chức tốt việc học tập môn GDTC theo hình thức tự chọn môn học bộ môn GDTC cần phối hợp chặt chẽ và đồng bộ với các khoa, phòng công tác sinh viên, Đoàn TNCS HCM, hội sinh viên để nắm được tâm tư, nguyện vọng của sinh viên về công tác tổ chức học tập môn GDTC có những điểm còn bất cập, nội dung chương trình có phù hợp với đối tượng và cách sắp xếp giờ học có phù hợp với yêu cầu người học hay chưa. Từ đó, bộ môn GDTC có sự điều chỉnh kịp thời cho phù hợp để đảm bảo cho việc học tập môn GDTC theo hình thức tự chọn môn học, tạo được sự hứng thú trong sinh viên nhằm nâng cao kỹ năng chuyên môn, tự tập để rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể chất góp phần phục vụ tốt cho việc học tập các môn chuyên ngành của sinh viên.

3.3 Kết quả quản lý và tổ chức dạy học môn GDTC theo hình thức tự chọn môn học

Bảng 3: Tổ chức học tập môn GDTC theo hình thức tự chọn

STT	Các yêu cầu	Phù hợp		Chưa phù hợp		Không phù hợp	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Nội dung chương trình có phù hợp với khả năng người học	228	76	72	24		
2	Hình thức tổ chức học tập có phù hợp với người học	180	60	117	39	3	1
3	Cách sắp xếp giờ học có phù hợp với đối tượng	195	65	81	27	24	8

Dựa vào bảng 3 chúng ta thấy: với 300 phiếu phỏng vấn sinh viên cho rằng:

1. Nội dung, chương trình học tập môn GDTC phù hợp với khả năng người học.

+ Có 228 sinh viên cho là phù hợp chiếm tỷ lệ 76%

+ Có 72 sinh viên cho là chưa phù hợp chiếm tỷ lệ 24%

2. Hình thức, tổ chức học tập có phù hợp với người học.

+ Có 180 sinh viên cho là phù hợp chiếm tỷ lệ 60%

+ Có 117 sinh viên cho là chưa phù hợp chiếm tỷ lệ 39%

+ Có 3 sinh viên cho là không phù hợp chiếm tỷ lệ 1%

3. Cách sắp xếp giờ học có phù hợp với đối tượng.

+ Có 195 sinh viên cho là phù hợp chiếm tỷ lệ 65%

+ Có 81 sinh viên cho là chưa phù hợp chiếm tỷ lệ 27%

+ Có 24 sinh viên cho là không phù hợp chiếm tỷ lệ 8%

Bảng 4: Thống kê các môn học tự chọn của sinh viên (13 môn)

STT	Môn	Số lượng	Tỉ lệ %	STT	Môn	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Bóng đá	30	10	8	Võ thuật	30	10
2	Bóng chuyền	20	6.7	9	Đá cầu	9	3
3	Bóng bàn	4	1.3	10	Cầu lông	122	40.7
4	Bóng rổ	10	3.3	11	Bơi lội	31	10.3
5	Điền kinh	1	0.3	12	Khiêu vũ TT	6	2
6	Thể dục	2	0.7	13	Aerobic	25	8.3
7	Cờ vua	10	3.3				

Dựa vào bảng 4 ta thấy:

Môn thể thao mà sinh viên ham thích và đăng ký học nhiều là:

+ Cầu lông với số lượng 122 sinh viên chiếm tỷ lệ 40.7 %

+ Các môn khác chiếm tỉ lệ khoảng từ 10% trở xuống, thấp nhất là môn Thể dục và môn Điền kinh chưa đến 1% sinh viên chọn.

4. KẾT LUẬN

Qua phân tích, chúng ta thấy học tập môn giáo dục thể chất theo hình thức tự chọn môn học trong Trường đại học Khánh Hòa bước đầu đã đạt kết quả tốt. Nó được thể hiện qua:

- Nhận thức của cán bộ quản lý, giáo viên và sinh viên về môn Giáo dục thể chất tại Trường đại học Khánh Hòa.

- Sự phối hợp giữa bộ môn Giáo dục thể chất và các phòng, khoa, đoàn thể trong nhà trường.

- Nội dung chương trình, hình thức tổ chức học tập, cách sắp xếp giờ học cũng như số lượng môn học tự chọn đều được đa số sinh viên cho là phù hợp. Từ đó tạo được sự hứng thú trong sinh viên góp phần nâng cao chất lượng môn học.

Tuy nhiên, để nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất hơn nữa thì nhà trường cần trang bị thêm cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện cho đồng bộ. Ngoài ra, đội ngũ giáo viên còn thiếu ở một số chuyên ngành nên cần được bồi dưỡng và nâng cao trình độ chuyên môn để đảm nhiệm tốt các môn học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1996), *Quy hoạch phát triển TDTT ngành Giáo dục và Đào tạo thời kỳ 1996 – 2000 – 2005 và định hướng đến năm 2025*, Hà Nội.
2. *Chỉ thị 17/CT/TW ngày 23 – 10 – 2002 của Ban chấp hành trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam về phát triển TDTT đến năm 2010*.
3. GS. TS Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp GDTC,* NXB TDTT.
4. *Giáo trình Quản lý TDTT (1998),* Trường Đại học TDTT 1, NXB TDTT.
5. *Quyết định của Bộ giáo dục và Đào tạo về việc ban hành chương trình GDTC giai đoạn II các trường Đại học và cao đẳng (không chuyên TDTT),* số 1262/GD-ĐT, ngày 12/04/1997.
6. *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, sức khỏe trong trường học các cấp (2001),* Hội nghị khoa học GDTC, sức khỏe ngành giáo dục và đào tạo lần thứ III, NXB TDTT.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC HỌC SINH LỚP 7 TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU - HUYỆN BÙ ĐĂNG – TỈNH BÌNH PHƯỚC

ThS. Hứa Thị Thanh Trúc[1], ThS. Nguyễn Bình An[2]

[1] Trường Đại học Kiến trúc TP.HCM

[2] Trường Đại học Ngân Hàng TP.HCM

TÓM TẮT

Kết quả kiểm tra cho thấy cả nam và nữ học sinh lớp 7 đều có 2/6 chỉ tiêu có hệ số biến thiên Cv% ≥10% nên trình độ thể lực là tương đối đồng đều. Sai số tương đối cả nam, nữ học sinh đều có $\varepsilon \leq 0.05$ *cho thấy tập hợp mẫu mang tính đại diện. Đồng thời khi xếp loại và so sánh theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thì ở nam chỉ tính riêng 2 test bắt buộc là bật xa tại chỗ với 70% chưa đạt và chạy tùy sức 5 phút với 92% chưa đạt. Ở nữ test bật xa tại chỗ với 40% chưa đạt và test chạy tùy sức 5 phút với 63% chưa đạt. Điều đó chứng tỏ cả nam, nữ học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu đa số là không đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.*

Từ khóa: *Thực trạng; Thể lực; Học sinh lớp 7; THCS Phan Bội Châu;*

SUMMARY

The test results show that both male and female students in grade 7 have 2/6 indicators with coefficient of variation Cv% ≥10%, so the fitness level is relatively equal. The relative error of both male and female students with $\varepsilon \leq 0.05$ *shows that the sample set is representative. At the same time, when ranking and comparing according to the standards of the Ministry of Education and Training, in men, only two mandatory tests are to be turned away from the spot with 70% not yet passed and running depending on strength for 5 minutes with 92% not yet passed. In women, the test was turned away at the spot with 40% failed and the 5-minute optional run test with 63% failed. That proves that the majority of boys and girls in grade 7 at Phan Boi Chau Secondary School do not meet the standards of the Ministry of Education and Training.*

Keywords: *Reality; Physical; Student at grade 7; Phan Boi Chau Secondary School*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường THCS Phan Bội Châu là ngôi trường đạt chuẩn quốc gia đầu tiên của bậc THCS của huyện Bù Đăng. Có thể nói thành tích này là nguồn động viên rất lớn cho thầy trò nhà trường tiếp tục phấn đấu không ngừng trong những năm học tiếp theo. Chất lượng đội ngũ giáo viên ngày càng nâng cao rõ rệt hầu hết GV trong trường đều đạt và vượt chuẩn.

Tuy nhiên, về công tác giáo dục thể chất, trường Trung học cơ sở Phan Bội Châu còn nhiều khó khăn, cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác giảng dạy thể dục của trường học còn thiếu thốn, giáo viên thể dục còn kiêm nhiệm nên công tác giáo dục thể chất của trường còn hạn chế. Vì thế, với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất. Thì việc kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực cho học sinh lớp 7 của trường nhằm tìm hiểu thực trạng thể lực của các em, làm cơ sở

định hướng đổi mới công tác giáo dục thể chất trong thời gian tới. Vì vậy, tôi mạnh dạn nghiên cứu: **"*Đánh giá thực trạng thể lực cho học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu*"**

Mục đích nghiên cứu: Nhằm đánh giá thực trạng thể lực của học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu.

**** Khách thể nghiên cứu:*** 240 học sinh lớp 7 trong đó 120 nam và 120 nữ trường THCS Phan Bội Châu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng thể lực học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước

Để đạt được mục đích nghiên cứu, đề tài ứng dụng các test đánh giá trình độ thể lực được Bộ Giáo dục và Đào tạo dùng trong việc đánh giá, phân loại tiêu chuẩn thể lực của học sinh theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 do Bộ giáo dục và đào tạo. Các test được sử dụng để đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD & ĐT gồm:

1. Lực bóp tay thuận (kg)
2. Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)
3. Bật xa tại chỗ (m)
4. Chạy 30m XPC (s)
5. Chạy con thoi 4 x 10m (s)
6. Chạy tùy sức 5 phút (m)

Đề tài đã ứng dụng các test thể lực nêu trên để kiểm tra 240 học sinh lớp 7, trong đó có 120 nam và 120 nữ. Kết quả kiểm tra và tính toán các giá trị cơ bản được trình bày qua bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra thể lực ban đầu của HS lớp 7 THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước (13 tuổi)

TT	Nội dung	Nam học sinh (n=120)				Nữ học sinh (n=120)			
		$\overline{X}$	σ	Cv%	ε	$\overline{X}$	σ	Cv%	ε
1	Lực bóp tay thuận (kg)	24.23	2.67	11.03	0.03	21.24	2.55	11.98	0.02
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	12.42	1.77	14.25	0.04	11.82	1.13	12.99	0.02
3	Bật xa tại chỗ (cm)	1.73	0.12	6.98	0.02	1.54	0.06	4.00	0.01
4	Chạy 30m XPC (s)	6.19	0.51	8.21	0.02	6.40	0.42	6.62	0.01
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.99	0.67	5.15	0.01	12.76	0.68	5.35	0.01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	874.00	33.16	3.79	0.01	793.85	49.59	6.25	0.01

Từ bảng 1 cho thấy nam học sinh lớp 7 (2/6) chỉ tiêu có hệ số biến thiên Cv% ≥10%, ở nữ học sinh lớp 7 (2/6) chỉ tiêu có hệ số biến thiên Cv% ≥10%. Chứng tỏ thể lực của học sinh khối 7 trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước đồng đều ở mức tương đối thấp; **ε** ≤ 0.05 cho thấy tập hợp mẫu mang tính đại diện.

2.2 Xếp loại thể lực theo từng chỉ tiêu cho học sinh khối 7 trường THCS Phan Bội Châu theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo Dục và Đào tạo

Nam học sinh

Theo quyết định 53/2008 /QĐ /BGD & ĐT, thể lực chung của học sinh được chia làm 3 loại: Tốt, đạt và chưa đạt. Theo kết quả kiểm tra thể lực nam học sinh lớp 7 tại bảng 1 ở từng chỉ tiêu, căn cứ theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ Giáo Dục và Đào tạo tương ứng với độ tuổi 13 được trình bày ở bảng 2:

Bảng 2: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực theo từng chỉ tiêu của nam học sinh khối 7 trường THCS Phan Bội Châu (n = 120)

Xếp loại		Tố chất thể lực					
		Lực bóp tay (kg)	Chạy 30m XPC (s)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	n	18	33	48	0	69	0
	%	15%	28%	40%	0%	58%	0%
Đạt	n	27	39	54	0	21	9
	%	23%	33%	45%	0%	25%	8%
Chưa đạt	n	75	48	18	40	21	111
	%	63%	40%	15%	70%	18%	92%

Kết quả cho thấy: *Lực bóp tay thuận (kg):* 15% học sinh xếp loại tốt, 23% học sinh xếp loại đạt, 63% học sinh xếp loại chưa đạt; *Nằm ngửa gập bụng 30s (lần):* 40% học sinh xếp loại tốt, 45% học sinh xếp loại đạt, 15% học sinh xếp loại chưa đạt; *Bật xa tại chỗ (cm):* 0% học sinh xếp loại tốt, 0% học sinh xếp loại đạt, 70% học sinh xếp loại chưa đạt; *Chạy con thoi 4x10m (s):* 58% học sinh xếp loại tốt, 25% học sinh xếp loại đạt, 18% học sinh xếp loại chưa đạt; *Chạy 30m XPC (s):* 28% học sinh xếp loại tốt, 33% học sinh xếp loại đạt, 40% học sinh xếp loại chưa đạt; *Chạy tuỳ sức 5 phút (m):* 0% học sinh xếp loại tốt, 8% học sinh xếp loại đạt, 92% học sinh xếp loại chưa đạt.

Như vậy, theo cách xếp loại và đánh giá của bộ chỉ tính riêng 2 test bắt buộc là bật xa tại chỗ với 70% chưa đạt và chạy tùy sức 5 phút với 92% chưa đạt. Chứng tỏ nam học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu là không đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

Nữ học sinh

Bảng 3: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực theo từng chỉ tiêu của nữ học sinh khối 7 trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước. (n = 120)

Xếp loại		Tố chất thể lực					
		Lực bóp tay (kg)	Chạy 30m XPC (s)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Bật xa tại chỗ(cm)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	n	18	69	54	6	39	6
	%	15%	58%	45%	5%	33%	5%
Đạt	n	24	51	30	66	51	39

	%	20%	43%	25%	55%	42%	33%
Chưa đạt	n	78	0	36	48	21	75
	%	65%	0%	30%	40%	25%	63%

Dựa vào bảng 2.3 ta có kết quả đánh giá và xếp loại thể lực nữ học sinh khối 7 trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước ở từng chỉ tiêu theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ Giáo Dục và Đào tạo như sau:

Kết quả cho thấy: *Bật xa tại chỗ (cm):* 5% học sinh xếp loại tốt, 55% học sinh xếp loại đạt, 40% học sinh xếp loại chưa đạt; *Nằm ngửa gập bụng 30s (lần):* 45% học sinh xếp loại tốt, 25% học sinh xếp loại đạt, 30% học sinh xếp loại chưa đạt; *Lực bóp tay thuận (kg):* 15% học sinh xếp loại tốt, 20% học sinh xếp loại đạt, 65% học sinh xếp loại chưa đạt; *Chạy con thoi 4x10m (s):* 33% học sinh xếp loại tốt, 42% học sinh xếp loại đạt, 25% học sinh xếp loại chưa đạt; *Chạy 30m XPC (s):* 58% học sinh xếp loại tốt, 43% học sinh xếp loại đạt, 5% học sinh xếp loại chưa đạt; *Chạy tuỳ sức 5 phút (m):* không có học sinh xếp loại tốt, 33% học sinh xếp loại đạt, 63% học sinh xếp loại chưa đạt.

Như vậy, theo cách xếp loại và đánh giá của bộ chỉ tính riêng 2 test bắt buộc là bật xa tại chỗ với 40% chưa đạt và chạy tùy sức 5 phút với 63% chưa đạt. Chứng tỏ nữ học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu đa số là không đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu có thể rút ra một số kết luận như sau:

1. Kết quả kiểm tra cho thấy cả nam và nữ học sinh lớp 7 đều có 2/6 chỉ tiêu có hệ số biến thiên Cv% ≥10%. Chứng tỏ thể lực của nam, nữ học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước tương đối đồng đều. Sai số tương đối cả nam, nữ học sinh đều có $\boldsymbol{\varepsilon} \leq 0.05$ cho thấy tập hợp mẫu mang tính đại diện.

2. Kết quả xếp loại và so sánh theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cho thấy, ở nam chỉ tính riêng 2 test bắt buộc là bật xa tại chỗ với 70% chưa đạt và chạy tùy sức 5 phút với 92% chưa đạt là rất cao. Ở nữ test bật xa tại chỗ với 40% chưa đạt và test chạy tùy sức 5 phút với 63% chưa đạt. Điều đó chứng tỏ cả nam, nữ học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu đa số là không đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), Chương trình giáo dục phổ thông - Môn thể dục, NXB Giáo dục Việt Nam.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Qui định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.
3. Chỉ thị số 17-CT/TW. *Chỉ thị về phát triển thể dục, thể thao đến năm 2010*, ngày 23 tháng 10 năm 2002.
4. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *"Giáo trình Đo lường TDTT, NXB TDTT"*, Hà Nội, tr 92 – 112.
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), "*Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao"*, NXB Đại học quốc gia TP. HCM.

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM NHẤT ĐẠI HỌC VĂN HIẾN SAU CHƯƠNG TRÌNH GDTC 1

ThS. Bùi Huỳnh Tuấn[1], ThS. Nguyễn Phương Lâm[2]

[1] Trường Đại học Văn Lang

[2] Trường Đại học Văn Hiến

TÓM TẮT

Việc rèn luyện thể chất ở tất cả các nhóm tuổi đều có lợi ích đối với sức khỏe và sự phát triển của mỗi con người. Việc này không chỉ giúp con người có sức khỏe tốt mà còn giúp bạn rèn luyện tính kỷ luật, ý thức tập thể, ý chí và giảm căng thẳng trong học tập cũng như công việc. Đặc biệt ý thức rèn luyện sức khỏe càng được nhận thức quan trọng khi cả Thế giới đã và đang sống cùng đại dịch Covid 19. Để góp phần phát huy phong trào tập luyện thể dục thể thao, nâng cao thể chất.., chúng tôi xin mạnh dạn đi sâu vào "Nghiên cứu đánh giá thể lực chung cho Nam sinh viên năm nhất Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1".

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Rèn luyện giáo dục thể chất là nội dung được quan tâm, cần được thực hiện đối với mọi lứa tuổi, mọi người. Việc rèn luyện kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để rèn luyện sức khỏe, giúp phát triển toàn diện về các yếu tố thể lực, sức khỏe, tầm vóc, giáo dục văn hóa thể chất, giúp nâng cao sức khỏe tinh thần, biết cách thích ứng với cuộc sống, xã hội, điều kiện sống và các điều kiện môi trường, học tập, lao động khác. Việc rèn luyện thể chất đem lại nhiều lợi ích và có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với từng giai đoạn phát triển của con người.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1

2.1.1 Thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1

Về thực trạng thể lực của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1, đề tài sử dụng: 04/06 chỉ tiêu đánh giá thể lực học sinh của Bộ GD & ĐT ban hành kèm theo quyết định 53/2008 /QĐ/BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT về tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên gồm: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), Chạy 30m XPC (s), bật xa tại chỗ (cm), Chạy tùy sức 5p (m).

Đề tài tiến hành kiểm tra sư phạm (tháng 10/2018) nam sinh viên năm nhất Đại học Văn Hiến (lứa tuổi 18-19). Kết quả thực trạng thể lực được trình bày cụ thể ở bảng 2.1

Bảng 2.1: Kết quả kiểm tra lần 1, thực trạng thể lực của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1 (tháng 1/2019)

TT	TEST KIỂM TRA	NAM SINH VIÊN NĂM 1 ĐẠI HỌC VĂN HIẾN					
		$\overline{X}$	Σ	C_v(%)	ε	x_{min}	x_{max}
1	Chạy 30m XPC (s)	4”87	0”33	8.26	0.01	6”09	4”12
2	Bật xa tại chỗ (cm)	211.8	11.7	9.63	0.01	172	226
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18.4	0.82	8.27	0.01	12	27
4	Chạy tùy sức 5p (m)	1019.3	62.8	10.06	0.01	855	1136

Qua bảng 2.1, ta thấy:

+ Chạy 30m XPC (s): Giá trị kiểm tra trung bình của nam Sinh viên là: 4”87 ± 0”33, với hệ số biến sai C_v = 8.26 < 10%, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích chạy 30m XPC (s) của nam sinh viên tốt nhất là 4”12, thấp nhất là 6”09, với số sai tương đối là 0.01.

+ Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị kiểm tra trung bình của nam sinh viên là 211.8 ± 11.7, với hệ số biến sai C_v = 9.63 < 10%, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích Bật xa tại chỗ (cm) của nam sinh viên tốt nhất là 226cm, thấp nhất là 172cm, với số sai tương đối là 0.01.

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Giá trị kiểm tra trung bình của nam sinh viên là: 18.4± 0.82, với hệ số biến sai C_v = 8.27 < 10%, chứng tỏ có sự tập trung. Thành tích Nằm ngửa gập bụng của nam Sinh viên lớn nhất là 27 lần, thấp nhất là 12 lần, với số sai tương đối là 0.01.

+ Chạy tùy sức 5p (m): Giá trị kiểm tra trung bình của nam sinh viên là: 1019 ± 62.8, với hệ số biến sai C_v = 10.06 > 10%, chứng tỏ có sự tập trung không đáng kể. Thành tích Chạy tùy sức 5p (m) của nam Sinh viên tốt nhất là 1136m, thấp nhất là 855m, với số sai tương đối là 0.01.

2.2 Đánh giá thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1

2.2.1 So sánh thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến trước và sau chương trình GDTC 1

Đề tài tiến hành kiểm tra lần 2 thể lực của nam sinh viên Đại học Văn Hiến (tháng 1/2019)

- Kết quả được trình bày ở bảng 2.2

Bảng 2.2: Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam Sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1 (T1/2019)

STT	Test đánh giá	Tháng 10/2018	Tháng 1/2019	Tiêu chuẩn
1	Chạy 30m XPC (s)	4”97 ± 0”33	4”82± 0”36	Tốt: < 4”80 Đạt: ≤ 5”80
2	Bật xa tại chỗ (cm)	211.8 ± 11.7	216.4±11.52	Tốt: > 222 Đạt: ≥ 205

3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	18.4 ± 0.82	22.7 ± 0.75	Tốt: > 21 Đạt:≥ 16
4	Chạy tùy sức 5p (m)	1019.3 ± 62.8	1048.8 ± 65.5	Tốt: > 1050 Đạt: ≥ 950

Qua bảng 2.2 ta nhận thấy:

- Kết quả Chạy 30m XPC (s): Cho thấy kết quả trung bình kiểm tra lần 2 nam sinh viên Đại học Văn Hiến là 4”82 so với lần kiểm tra 1 là 4”97. Đối chiếu với bảng tiêu chuẩn theo Quyết định 53/2008 /QĐ/BGDĐT thì cả 2 lần kiểm tra, kết quả trung bình của test chạy 30m XPC của nam sinh viên Đại học Văn Hiến đều nằm ở mức tiệm cận với Tốt, đa số nằm ở mức Đạt, lần kiểm tra 2 có tiến bộ hơn lần kiểm tra 1 ở số liệu trung bình dù tương đối nhỏ (4”82 so với 4”97).

- Kết quả Bật xa tại chỗ (cm): Kết quả trung bình lần kiểm tra 2 của nam sinh viên Đại học Văn Hiến tốt hơn kiểm tra lần 1(216.4cm so với 211.8cm). Đối chiếu với bảng tiêu chuẩn theo Quyết định 53/2008 /QĐ/BGDĐT thì nằm ở mức Đạt (tiêu chuẩn ≥ 205cm).

- Kết quả Nằm ngửa Gập bụng (lần/30 giây): Kết quả trung bình kiểm tra lần 2, nam sinh viên Đại học Văn Hiến là 22.7 (lần) tốt hơn so với lần kiểm tra 1 là 18.4 (lần). Đối chiếu với Bảng tiêu chuẩn theo Quyết định 53/2008/QĐ/BGDĐT thì cả 2 lần kiểm tra, kết quả Trung bình của test Nằm ngửa gập bụng của nam sinh viên Đại học Văn Hiến từ mức Đạt đến Tốt: lần 1 là Đạt (18.4 ≥ 16), lần 2 là Tốt (22.7>21)

- Kết quả Chạy tùy sức 5p (m): Kết quả trung bình kiểm tra lần 2 nam sinh viên Đại học Văn Hiến là 1048.8m tốt hơn so với lần kiểm tra 1 là 1019.3m. Đối chiếu với Bảng tiêu chuẩn theo Quyết định 53/2008/QĐ/BGDĐT thì kết quả Chạy tùy sức 5p đa số nằm ở múc Đạt (≥ 950m) cho đến tiệm cận với mức Tốt (> 1050m).

Kết quả so sánh thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1 còn được thể hiện qua biểu đồ 2.1

Biểu đồ 2.1: So sánh giá trị trung bình thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1

2.2.2 Đánh giá phân loại thể lực chung thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1

Theo quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định đánh giá xếp loại thể lực học sinh - sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại:

1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.

2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.

3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

Đề tài tiến hành đánh giá phân loại thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến năm học 2018-2019, kết quả được trình bày ở bảng 2.3:

Bảng 2.3: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực chung thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến bắt đầu chương trình GDTC 1 ở lần kiểm tra 1: (T10/2018)

Đánh giá, xếp loại	**KIỂM TRA BAN ĐẦU T10/2018**			
	Chạy 30m XPC (s)	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)**	**Chạy tùy sức 5p (m)**
Tốt	18	15	27	18
Đạt	58	59	46	53
Chưa đạt	10	12	13	15
Tổng cộng	**86**	**86**	**86**	**86**

Kết quả đánh giá, phân loại thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến ở lần kiểm tra 1 (T10/2018) được thể hiện theo tỉ lệ phần trăm (%) cụ thể qua biểu đồ 2.2:

Biểu đồ 2.2: Kết quả đánh giá, phân loại thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến (T10/2018)

Bảng 2.4: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1 theo từng chỉ tiêu.

Đánh giá, xếp loại	KIỂM TRA KẾT THÚC T1/2019			
	Chạy 30m XPC (s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Chạy tùy sức 5p (m)
Tốt	16	16	28	16
Đạt	63	61	48	59
Chưa đạt	7	9	10	11
Tổng cộng	**86**	**86**	**86**	**86**

Kết quả đánh giá, phân loại thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến ở lần kiểm tra 2 (T1/2019) được thể hiện theo tỉ lệ phần trăm (%) cụ thể qua biểu đồ 2.3:

Biểu đồ 2.2: Kết quả đánh giá, phân loại thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến (T1/2019)

Từ biểu đồ 2.3, ta có thể thấy sau chương trình GDTC, nam sinh viên năm nhất Đại học Văn Hiến có:

- Thành tích Chạy 30m XPC (s) của nam sinh viên Đại học Văn Hiến xếp loại tốt là 16 SV chiếm tỉ lệ 18,6%, xếp loại Đạt là 61 SV chiếm tỉ lệ 70,9% và xếp loại Chưa đạt là 7 SV chiếm tỉ lệ 8,2%

- Thành tích Bật xa tại chỗ (cm) của nam sinh viên Đại học Văn Hiến xếp loại Tốt là 16 SV chiếm tỉ lệ 18,6%, xếp loại Đạt là 10 SV chiếm tỉ lệ 41,6% và xếp loại Chưa đạt là 9 SV chiếm tỉ lệ 10,5%

- Thành tích Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) của nam sinh viên Đại học Văn Hiến xếp loại Tốt là 28 SV chiếm tỉ lệ 32,5%, xếp loại Đạt là 48 SV chiếm tỉ lệ 55,9% và còn 10 SV xếp loại Chưa đạt chiếm tỉ lệ 11,6%.

- Thành tích Chạy tùy sức 5p (m) của nam sinh viên Đại học Văn Hiến xếp loại Tốt là 16 SV chiếm tỉ lệ 18,6%, xếp loại Đạt là 59 SV chiếm tỉ lệ 68,6% và xếp loại Chưa đạt là 11 SV chiếm tỉ lệ 12,8%

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận

Từ những tiêu chí đánh giá thể lực cho sinh viên Đại học Văn Hiến theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008, chúng tôi đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Đại học Văn Hiến sau chương trình GDTC 1 đạt kết quả như sau:

- Thành tích Chạy 30m XPC (s) của nam sinh viên Đại học Văn Hiến xếp loại Tốt – Đạt – Chưa đạt lần lượt là 18,6% - 70,9% - 8,2%. Thực tế là còn nhiều nam SV chậm trong các bài tập phản ứng tốc độ, tuy nhiên cũng có khá nhiều SV có tốc độ phản ứng khá nhanh trong bài Test này.

- Thành tích Bật xa tại chỗ (cm) của nam sinh viên Đại học Văn Hiến xếp loại Tốt – Đạt – Chưa đạt lần lượt là 18,6% - 41,6% - 10,5%. Thực tế còn nhiều nam SV có sức mạnh bộc phát chưa tốt, bên cạnh cũng có khá nhiều nam SV sức mạnh bộc phát tốt, vượt chuẩn trung bình theo lứa tuổi của Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT khá xa.

- Thành tích Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) của nam nam sinh viên Đại học Văn Hiến xếp loại Tốt – Đạt – Chưa đạt lần lượt là 32,5% - 55,9% - 11,6%. Số liệu BMI thực tế của nhiều bạn nam SV ở mức thừa cân nên khả năng hoạt động trong test này còn khá hạn chế, phản ánh đúng theo kết quả kiểm tra.

- Thành tích Chạy tùy sức 5p (m) của nam sinh viên Đại học Văn Hiến xếp loại Tốt – Đạt – Chưa đạt lần lượt là 18,6% - 68,6% - 12,8%. Khả năng hoạt động sức bền của nhóm nam Sv Đại học Văn Hiến tương đối tốt, tỷ lệ từ Đạt đến Tốt hơn 87%.

Tóm lại thực trạng thể lực của nam sinh viên Đại học Văn Hiến tương đối tốt thể hiện ở sức nhanh và bền, còn sức mạnh và khả năng linh hoạt khéo léo còn hạn chế.

Kiến nghị

- Đề nghị Trường Đại học Văn Hiến, Trung tâm GDTC nghiên cứu bổ sung thêm những bài tập nhằm nâng cao tố chất sức mạnh và khả năng linh hoạt khéo léo cho các em sinh viên trong giờ học GDTC. Cần thường xuyên tiến hành kiểm tra thể lực cho sinh viên nhằm đánh giá được diễn tiến thể lực. Từ đó, có những phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với từng lứa tuổi, giới tính, tình trạng bệnh lý nhằm phát triển tối đa thể chất của sinh viên. Thường xuyên NCKH, tìm hiểu các đề tài cùng cấp để có thể tham khảo đối chiếu và so sánh số liệu để biết được thực trạng của SV Đại học Văn Hiến với các trường bạn cùng Khu vực, khác Khu vực, trong cả nước...

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định 53/2008/QĐ/BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT.
2. Lê Bửu (1995), "Bác Hồ với thể dục thể thao Việt Nam". NXBTDTT, Hà Nội.
3. Nghị định số 32/2008/NĐ-CP ngày 19 tháng 3 năm 2008 của Chính Phủ.
4. Thông tư liên tịch số 34/2005/TTLT-BGD&ĐT-UBTDTT ngày 29 tháng 12 năm 2005 của liên Bộ Giáo Dục và Đào Tạo.

5. Viện khoa học TDTT “Thực trạng thể chất con người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi thời điểm 2001 ‘’, NXB TDTT-2003.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), “Lý luận và phương pháp thể dục thể thao’’, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Lê Bá Tường - Toán thống kê, NXB Đại Học Cần Thơ.
8. Kỷ yếu Hội nghị Khoa học Toàn quốc về công tác GDTC và TDTT các trường Đại học, Cao đẳng năm 2018 – NXB Đại học Cần Thơ.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT VĨNH LONG

ThS. Phùng Văn Thiện[1], TS. Nguyễn Văn Hòa[2]

[1] Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vĩnh Long
[2] Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Mục đích nghiên cứu là đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của sinh viên khóa 18 tại Trường ĐHSPKTVL. Nội dung nghiên cứu gồm các vấn đề: Thực trạng chương trình giáo dục thể chất; thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác giáo dục thể chất và thực trạng thể lực của sinh viên. Bằng các phương pháp thường quy. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng: Thực trạng chương trình giáo dục thể chất tại trường ĐHSPKTVL được thực hiện đúng với quy định của Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH; Thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác giáo dục thể chất về cơ sở vật chất, trình độ chuyên môn của giảng viên còn hạn chế và chúng tôi khảo sát thực trạng thể lực của 100 sv nam và 100 sv nữ sinh viên khóa 44 tại Trường ĐHSPKTVL đều có tỷ lệ chưa đạt chiếm tỷ lệ cao so với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT.

Từ khóa: *Thực trạng, công tác giáo dục thể chất, thể lực, sinh viên, Trường ĐHSPKTVL*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật Vĩnh Long được thành lập theo Quyết định số 2152/QĐ-TTg. Là một trường đại học công lập chuyên đào tạo các ngành thuộc kỹ thuật và công nghệ đóng trên địa bàn tỉnh Vĩnh Long nói riêng và khu vực ĐBSCL nói chung "Trường Đại học SPKT Vĩnh Long đào tạo giáo viên dạy nghề và cán bộ kỹ thuật có trình độ đại học, sau đại học phục vụ cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đặc biệt là khu vực ĐBSCL

Trong đó Trung tâm GDTC & QPAN góp phần với sự phát triển thể chất nâng cao sức khỏe trong nhà trường. Bên cạnh đó còn nhiều hạn chế, đặc điểm sinh viên của trường học nhiều ở phần thực hành luôn ở tư thế "động". Trường đóng trên địa bàn vùng sông nước nhưng sinh viên không hăng hái tham gia hoạt động thể dục thể thao và rèn luyện thân thể, phát triển thể lực, chưa nhận thức đúng đắn lợi ích của môn học giáo dục thể chất, kết quả học tập chưa cao, cũng như phong trào thể dục thể thao còn thấp.

Thể dục thể thao có ý nghĩa lớn trong việc bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển và hoàn thiện thể chất con người, góp phần tích cực vào quá trình bồi dưỡng và phát triển nguồn nhân lực, xây dựng đời sống văn hóa tinh thần phong phú, lối sống lành mạnh nhằm thực hiện mục tiêu:

"Dân giàu, nước mạnh, xã hội dân chủ, công bằng, văn minh"

Thể dục thể thao là một bộ phận của nền văn hóa chung của nhân loại bao gồm những giá trị do con người sáng tạo ra nhằm hoàn thiện về thể chất của con người được gọi là văn hóa thể chất. Bao gồm hệ thống những nguyên lý (lý luận khoa học) và phương pháp (thực hành) rèn luyện sức khỏe của con người.

Đảng và Nhà nước ta đã có nhiều văn bản ban hành để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục trong thời kỳ mới. Tại Nghị quyết Hội nghị Trung ương 8 khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo đã nêu: "*Giáo dục và đào tạo là quốc sách hàng đầu, là sự nghiệp của Đảng, Nhà nước và của toàn dân. Đầu tư cho giáo dục là đầu tư phát triển, được ưu tiên đi trước trong các chương trình, kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội. Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo là đổi mới những vấn đề lớn, cốt lõi, cấp thiết"*

Nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất tại trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vĩnh Long (tên tắt: ĐHSPKTVL), trước tiên cần đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất, thể lực sinh viên để đưa ra các biện pháp nâng cao hiệu quả dạy học và xây dựng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên tại Trường ĐHSPKTVL.

Phương pháp nghiên cứu: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu, chúng tôi đánh giá thực trạng về chương trình giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sư Phạm Kỹ Thuật Vĩnh Long; với 03 nội dung là thực trạng chương trình giáo dục thể chất; thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác giáo dục thể chất và thực trạng về thể lực của sinh viên, cụ thể:

2.1 Thực trạng chương trình giáo dục thể chất tại Trường ĐHSPKTVL

Trường ĐHSPKTVL chương trình giáo dục thể chất được thực hiện theo Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26/09/2018 Ban hành Chương trình môn học Giáo dục thể chất, chi tiết tại bảng 1

Bảng 1: Thực trạng về công tác giáo dục thể chất tại Trường ĐHSPKTVL

TT	**Nội dung**	**Lý thuyết** (giờ)	**Thực hành** (giờ)	**Kiểm tra** (giờ)	**Tổng số** (giờ)
I	**GDTC bắt buộc (01 tc)**	**2**	**24**	**4**	**30**
1.1	Đánh giá thể lực sinh viên (theo QĐ số 53/2008)				2
1.2	- Thể dục cơ bản - Điền kinh + Chạy ngắn + Đẩy tạ		12 12	2 2	14 14
II	**GDTC TỰ CHỌN (01 tc)**	**2**	**24**	**4**	**30**
2.1	Bóng đá	2	24	4	30
2.2	Bóng chuyền	2	24	4	30
2.3	Cầu lông	2	24	4	30
2.4	Võ tự vệ	2	24	4	30
2.5	Bóng bàn	2	24	4	30
2.6	Điền kinh	2	24	4	30
2.7	Bóng rỗ	2	24	4	30

Bảng 1, cho thấy, chương trình giáo dục thể chất tại Trường ĐHSPKTVL thực hiện đúng theo Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH của Bộ Lao động Thương binh Xã hội, gồm 02 phần: phần Giáo dục thể chất chung và phần Giáo dục thể chất tự chọn

2.2 Thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác giáo dục thể chất tại Trường ĐHSPKTVL

2.2.1 Thực trạng Cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và hoạt động thể thao tại Trường ĐHSPKTVL

Nhà trường có 41.187,9m^2 có diện tích đất dùng tập luyện: 19.000 m^2, khoảng 2m/sv

Thực trạng cơ sở vật chất của Trường được thống kê tại bảng 2 như sau:

Bảng 2: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và hoạt động TDTT

Stt	Nhà tập, sân tập	Đơn vị tính	Số lượng	Kích thước (m)	Diện tích (m^2)
1	Sân bóng chuyền	Sân	02	9 x 18	324
2	Sân bóng rổ	Sân	01	15 x 28	420
3	Sân cầu lông	Sân	08	6 x 14	672
4	Sân bóng đá	Sân	02	mini	
5	Phòng bóng bàn	Phòng	01		
Tổng cộng					**1.416**

(đã bỏ trụ lưới cl,bc)

Bảng 2, cho thấy rằng: trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và các hoạt động thể thao còn hạn chế

2.2.2 Thực trạng đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất tại Trường ĐHSPKTVL

Thực trạng đội ngũ giảng viên hiện nay có 07 giảng viên, chi tiết bảng 3 dưới đây:

Bảng 3: Đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất tại Trường ĐHSPKTVL

STT	Họ và tên	Năm sinh	Trình độ	Chuyên môn	Ghi chú
1	Phùng Văn Thiện	1964	Thạc sĩ	GD thể chất	
2	Nguyễn Thị Hồng Trang	1984	Đại học	GD thể chất	
3	Diệp Xuân Tài	1988	Thạc sĩ	GD thể chất	
4	Lưu Duy Chân	1988	Thạc sĩ	GD thể chất	
5	Huỳnh Hoàng Bửu	1992	Thạc sĩ	GD thể chất	
6	Võ Ngọc Ngân Thanh	1995	Thạc sĩ	GD thể chất	
7	Trần Hoàng Thiện	1988	Thạc sĩ	GD thể chất	

Bảng 3. cho thấy đội ngũ cán bộ đạt chuẩn 86%, không đạt chuẩn 1,4% đáp ứng công tác giảng dạy nhưng trình độ chuyên môn còn thấp

2.2.3 Thực trạng tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao cho sinh viên tại ĐHSPKTVL

Thực trạng tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao cho sinh viên tại Trường ĐHSPSPKTVK được thống kê ở bảng 4

Bảng 4: Thực trạng tổ chức các Hoạt động thi đấu thể thao cho sinh viên tại Trường ĐHSPKTVL

STT	Giải thể thao	Thời điểm	Số lần/năm	Định kỳ	Các môn thể thao	Phụ ghi
1	Giải thể thao truyền thống cấp trường	Tháng 11 hàng năm	1	x	- Bóng đá - Bóng chuyền - Cầu lông	
2	Giải thể thao hội thao sinh viên truyền thống 9/1 hàng năm	Tháng 01 hàng năm	1	x	- Bóng đá - Bóng chuyền - Điền kinh - Cầu Lông - Bóng Bàn	
3	Giải bóng chuyền nữ tỉnh Vĩnh Long hàng năm	Tháng 10 hàng năm	4	X	- Bóng Chuyền	

Bảng 4 cho thấy rằng, hàng năm Nhà trường có tổ chức các hoạt động thể dục thể thao nhằm giúp cho Cán bộ, giảng viên, sinh viên tham gia nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của luyện tập thể dục, thể thao trong việc giữ gìn, nâng cao sức khỏe, xây dựng lối sống và môi trường văn hóa lành mạnh. 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.

2.3 Thực trạng quan điểm của nhà trường

Được sự quan tâm lãnh đạo, Đảng ủy, Ban Giám hiệu các nhà trường về công tác GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường. Hiểu rõ sự quan trọng trong việc dạy và học môn Giáo dục thể chất giáo dục thể chất có vai trò hết sức quan trọng góp phần vào việc rèn luyện và đào tạo con người phát triển một cách toàn diện về trí tuệ, đạo đức, thể lực. Trong năm qua nhà trường luôn dành sự quan tâm lớn, đặc biệt là cho đầu tư cơ sở vật chất, đảm bảo nhu cầu giảng cho GDTC, đang tiến hành xây dựng nhà đa năng 800 chỉ ngồi…phục vụ cho hoạt động thể dục thể thao.

2.4 Thực trạng về thể lực của sinh viên tại ĐHSPKTVL

Để đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên tại ĐHSPKTVL, chúng tôi tiến hành khảo sát 100 sinh viên nam và 100 sv nữ khóa 18 tại Trường ĐHSPKTVL, kiểm tra theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008. Kết quả kiểm tra và đánh giá được trình bày ở bảng 5 và 6

Bảng 5: So sánh chỉ số thực trạng thể lực của 100 nam sinh viên khóa 18 tại Trường ĐHSPKTVL với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

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)	42.00	> 47,50	>41,4	<41,4	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16.40	> 22	>17	<17	C. đạt
3	Bật xa tại chỗ (cm)	203.50	> 225	> 207	< 207	C. đạt
4	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.50	< 4.70	< 5.7	> 5.7	Đạt
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.20	< 11.75	< 12.4	>12.4	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	975.50	>1060	> 950	< 950	Đạt
Kết quả đạt loại tốt: 0 SV chiếm tỷ lệ 0%; Đạt 35 SV chiếm tỷ lệ 35% và không đạt là 65 SV chiếm tỷ lệ 65%						

Từ kết quả bảng 5 cho thấy thực trạng thể lực của sinh viên khóa 18 tại Trường ĐHSPKTVL có 4/6 test nằm ở mức đạt và 2/6 test chưa đạt. Số liệu thống kê tổng hợp thì số sinh viên loại Tốt: 0 SV chiếm tỷ lệ 0%; số sinh viên Đạt 35 SV chiếm tỷ lệ 35% và số sinh viên Không Đạt là 65 SV chiếm tỷ lệ 65%.

Bảng 6: So sánh chỉ số thực trạng thể lực của 100 nữ sinh viên khóa 18 tại Trường ĐHSPKTVL với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

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)	27.58	> 31.6	>26,7	<26,7	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.62	> 19	>16	<16	C. đạt
3	Bật xa tại chỗ (cm)	157.80	> 169	> 153	< 153	Đạt
4	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.38	< 5,70	< 6.70	> 6.70	Đạt
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.87	< 12.00	< 13.00	>13.00	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.01	>940	> 870	< 870	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 6 cho thấy thực trạng thể lực của nữ sinh viên khóa 18 tại Trường ĐHSPKTVL có 5/6 test nằm ở mức đạt và 1/6 test chưa đạt. Số liệu thống kê tổng hợp thì số sinh viên loại Tốt: 0 SV chiếm tỷ lệ 0%; số sinh viên Đạt 39 SV chiếm tỷ lệ 39% và số sinh viên Không Đạt là 61 SV chiếm tỷ lệ 61%.

Tóm lại: Kết quả đánh giá thực trạng thể lực của cả nam và nữ sinh viên khóa 18 tại Trường ĐHSPKTVL đều có tỷ lệ chưa đạt chiếm tỷ lệ cao so với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của BGD&ĐT. Cho nên cần phải có các giải pháp cụ thể để khắc phục, nâng cao thể lực cho sinh viên Trường ĐHSPKTVL

3. KẾT LUẬN

1. Thực trạng chương trình giáo dục thể chất tại trường ĐHSPKTVL được thực hiện đúng với quy định của Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội;

2. Thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác giáo dục thể chất, cho thấy: Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học còn chưa hạn chế; đội ngũ cán bộ đáp ứng công tác giảng dạy nhưng trình độ chuyên môn còn chưa cao; Các hoạt động thể thao đáp ứng được nhu cầu cho cán bộ, sinh viên các nội dung thi đấu chưa phong phú.

3. Thực trạng thể lực 100 sv nam và 100 sv nữ khóa 18 tại Trường ĐHSPKTVL đều có tỷ lệ chưa đạt chiếm tỷ lệ cao (Nam, *chiếm tỷ lệ 63.33%, Nữ* chiếm tỷ lệ 65%). so với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của BGD&ĐT.

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. Bộ Y tế (2003), *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ XX*, Nxb Y học. 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. Bộ lao Thương binh Xã hội (2018), Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội ban hành quy định về chương trình giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo bậc Cao đẳng.
5. Thủ tướng chính phủ (2015), *Nghị định 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ về việc quy định giáo dục thể chất và hoạt động TDTT trong nhà Trường*.
6. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh – sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội tr.155-157.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN HỌC AEROBIC CHO HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỦ ĐỨC, TP. HỒ CHÍ MINH

Phạm Như Hiền[1], Phạm Như Hiếu[2], Nguyễn Hữu Tri[2]

[1] Trường THPT Dương Văn Thì

[2] Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Đề tài đã tiến hành xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic cho học sinh nam – nữ khối 10 trường THPT Thủ Đức TP. Hồ Chí Minh. Đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic cho học sinh nam – nữ khối 10 năm học 2019 – 2020. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã chứng minh hiệu quả của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic đề tài đã xây dựng có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh của Nhà trường.

Từ khóa: *nghiên cứu, xây dựng, chương trình giảng dạy, ngoại khóa, môn học aerobic, học sinh, khối 10,, THPT, Thủ Đức.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước yêu cầu đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục mà Đảng và Nhà nước đặt ra, Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) chủ trương đổi mới giáo dục phổ thông các cấp, bao gồm những vấn đề cơ bản như: đổi mới từ chương trình định hướng nội dung dạy học sang chương trình định hướng năng lực; đổi mới phương pháp dạy học theo hướng chú trọng phát triển năng lực của học sinh; chuyển đổi kiểm tra đánh giá kiến thức, kỹ năng sang đánh giá năng lực của học sinh.

Aerobic là một môn thể thao được nhiều người yêu thích đặc biệt là thanh thiếu niên ở độ tuổi dậy thì, giúp cơ thể phát triển toàn diện. Aerobic là môn thể dục có sự kết hợp hài hòa giữa âm nhạc và các động tác vận động mang tính nghệ thuật cao, đề cao tinh thần đồng đội và sức khỏe người tập ổn định. Tại Việt Nam, phong trào tập aerobic được phát triển mạnh trong các trường học, thu hút khá đông học sinh tham gia tập luyện.

Trường trung học phổ thông Thủ Đức được hình thành từ năm 1956, nằm tại địa chỉ 166/24 đường Đặng Văn Bi, phường Bình Thọ, quận Thủ Đức, TP.HCM và có điện tích 11.086 m^2, chia thành 5 khu, tổng số 53 phòng học. Qua 40 năm hình thành và phát triển, Trường THPT Thủ Đức đã trở thành điểm sáng về chất lượng giáo dục đào tạo, tạo được uy tín và niềm tin đối với xã hội, trong đó có lĩnh vực giáo dục thể chất. Để đáp ứng với yêu cầu ngày càng cao của xã hội đối với chất lượng giáo dục, tập thể sư phạm trường THPT Thủ Đức luôn kỳ vọng vào một ngôi trường khang trang, chất lượng cao, học sinh có đủ điều kiện, phương tiện học tập, rèn luyện. Chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: *"Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học aerobic cho học sinh khối 10 trường THPT Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh"*

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học aerobic cho học sinh khối 10 trường THPT Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh

- Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học aerobic cho học sinh khối 10 trường THPT Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh

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 toán học thống kê*.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic cho học sinh khối 10 trường THPT Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh

Thể dục nhịp điệu là một môn thể thao đòi hỏi sự kết hợp các bài thể dục theo từng nhịp điệu rõ ràng với âm nhạc và vũ đạo theo kèm. Vì vậy, môn thể thao này đòi hỏi phải có sự chuẩn bị tốt ở hầu hết các tố chất thể lực nếu muốn đạt hiệu quả tốt trong tập luyện và thi đấu. William & Thomas (2000) đã chỉ rõ, các VĐV thể dục dụng cụ và thể dục nhịp điệu trẻ cần phải có giai đoạn huấn luyện sức mạnh bằng tạ nhưng không làm phì đại cơ là rất cần thiết. Đặc biệt, nói đến các môn thể dục, tố chất linh hoạt (hay sức nhanh động tác), tố chất mềm dẻo được Tạp chí khoa học - Trường ĐHSP TP.HCM, Tập 16, Số 1 (2019) nêu rõ "tố chất mềm dẻo và phối hợp vận động (sự khéo léo) chính là chìa khóa dẫn đến thành công trong thi đấu".

Ngoài ra, theo Jemni & Cook (2006) thì môn thể dục nhịp điệu còn đòi hỏi cao về tố chất sức bền (hay độ bền cơ bắp) khi thực hiện các vũ đạo phức tạp đòi hỏi tiết tấu nhanh trong thời gian khoảng 3 - 4 phút thi đấu nhưng lại chạm đến giới hạn chịu đựng. Trong nghiên cứu này, chúng tôi đã lựa chọn các bài tập ở tất cả các nhóm tố chất vận động như nhóm các bài tập sức mạnh ở hông, quỳ, chống ở các kỹ thuật nhóm A; nhóm các bài mềm dẻo để tăng độ linh hoạt khớp ở bài xoạc, dẻo âm, uốn và trườn; nhóm các bài ơ kỹ thuật nhóm C để phát triển sức mạnh, khả năng bật nhảy; nhóm bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động là bảy bước cơ bản, bật quay... Có thể nói, các bài tập này đáp ứng nhu cầu của học sinh như một vận động viên thể dục Aerobic để phát triển và nâng cao trình độ tập luyện ở lứa tuổi 15.

Để hoàn thiện và thay đổi nội dung chương trình giảng dạy môn thể dục Aerobic vào giờ học Thể dục tự chọn cho học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức TP.HCM và thu được kết quả cao, đề tài đã phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, nhằm phát triển thể lực cho học sinh. Đề tài tiến hành phỏng vấn 15 giáo viên giảng dạy môn Thể dục Aerobic Trường Đại học TDTT TP. HCM và Trường THPT Thủ Đức TP. HCM, các trường lân cận, thu về được 15 phiếu phỏng vấn hợp lệ. Phiếu phỏng vấn được trình bày tại (phụ lục 1). Kết quả được đề tài đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung giảng dạy môn Thể dục Aerobic vào giờ thể dục tự chọn (là những nội dung có trên 80% số phiếu tán thành). Bao gồm những nội dung sau:

♦ **Lý thuyết:**

- Ảnh hưởng của môn Thể dục Aerobic đến sự phát triển của con người;

- Lịch sử hình thành và phát triển môn Thể dục Aerobic;
- Luật thi đấu Thể dục Aerobic;
- Tầm nhìn của môn Thể dục Aerobic trong tương lai.

♦ **Kỹ thuật cơ bản**

- Bảy bước cơ bản;
- Bảy bước cơ bản kết hợp với tay;

1 pt- Động tác nhún chân tại chỗ;

- Lắc hông (biên độ lớn, nhỏ).

♦ **Kỹ thuật nhóm A (Động lực)**

- Chống đẩy;
- Quỳ đổ chống sấp;
- Chuối tường.

♦ **Kỹ thuật nhóm B (Các động tác tĩnh lực)**

- Gập bụng phối hợp hai người;
- Giữ tư thế chống đẩy 2 phút (plan);

♦ **Kỹ thuật nhóm C (Bật và nhảy)**

- Bật đá chân cao-trước-ngang-sau;
- Bật co gối, bật dạng;
- Bật quay 90 độ, bật ôm gối;
- Ngồi xổm khép chân bật cao.

♦ **Kỹ thuật nhóm D (Mềm dẻo và thăng bằng)**

- Xoạc dọc (phải, trái);
- Trườn dẻo;
- Uốn cầu;
- Xoay tại chỗ 1 phút (phải – trái).

♦ **Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn**

A. Bài tập phát triển thể lực chung

- Bài tập phát triển sức nhanh;
- Bài tập phát triển sức mạnh;
- Bài tập phát triển sức bền;
- Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động;
- Trò chơi bổ trợ.

B. Bài tập phát triển thể lực chuyên môn

- Bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn;

- Bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn;

- Bài tập phát triển sức bền chuyên môn;

- Bài tập phát triển khéo léo và mềm dẻo chuyên môn.

Để tiến hành phân phối chương trình giảng dạy đề tài tiến hành phỏng vấn 15 giáo viên GDTC (chuyên sâu thể dục) tại Trường THPT Thủ Đức TP. HCM và các trường lân cận về nội dung học tập môn Thể dục Aerobic tự chọn cho học sinh bao gồm những phần sau:

+ Lý thuyết trong môn Thể dục Aerobic.

+ Kỹ thuật cơ bản.

+ Vũ đạo cơ bản.

+ Kỹ thuật nhóm A (Động lực)

+ Kỹ thuật nhóm B (Các động tác tĩnh lực)

+ Kỹ thuật nhóm C (Bật và nhảy)

+ Kỹ thuật nhóm D (Mềm dẻo và thăng bằng)

+ Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.

+ Kiểm tra cuối mỗi học phần.

Với kết quả phỏng vấn nội dung học tập môn Aerobic tự chọn cho học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức TP.HCM, đề tài phát ra 15 phiếu, thu lại 15 phiếu (tỉ lệ 100%), tất cả giáo viên đều trả lời rất phù hợp với từng nội dung học tập môn Thể dục Aerobic. Đề tài tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy môn Thể dục Aerobic tự chọn cho học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức TP.HCM như sau:

Phần lý thuyết: 6 tiết chiếm 10% tổng thời gian. Nội dung lý thuyết được giảng dạy trong giờ học lý thuyết bao gồm các nội dung: ảnh hưởng của môn Thể dục Aerobic đến sự phát triển của con người, lịch sử hình thành và phát triển môn Thể dục Aerobic, luật thi đấu Thể dục Aerobic, tầm nhìn của môn Thể dục Aerobic trong tương lai.

Phần thực hành: 48 tiết chiếm 80% bao gồm các bài tập khởi động cơ khớp, các bài tập di chuyển và khởi động bóng. Các kỹ thuật cơ bản, các kỹ thuật nâng cao, các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.

Các nội dung ở phần thực hành sẽ được tiến hành từ kĩ thuật cơ bản cho đến những kĩ thuật nâng cao, các kĩ thuật của học phần 3 được kế thừa từ những kĩ thuật cơ bản của học phần 2, lấy kĩ thuật ở học phần số 2 làm tiền đề cho học phần số 3. Vì thời lượng chương trình môn Thể dục Aerobic tự chọn nhiều hơn chương trình theo quy định là 30 tiết, nên các bài tập về sự phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn được sử dụng nhiều hơn. Các bài tập được sử dụng nhiều. Kiểm tra kết thúc: 6 tiết chiếm 10% thời gian chương trình.

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, LVĐ phù hợp với lứa tuổi cùng với thời gian hoạt động linh hoạt thuận lợi, không ảnh hưởng đến giờ học các môn chuyên ngành của học sinh.

Chương trình học môn Thể dục Aerobic tự chọn được đề tài xây dựng với số tiết là 60, chia làm hai học kỳ, mỗi học kỳ 30 tiết, mỗi tuần tập 2 tiết, mỗi tiết 45 phút. Nội dung chương trình giảng dạy và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm được trình bày tại bảng 1:

Bảng 1: Nội dung, tiến trình giảng dạy môn Thể dục Aerobic tự chọn cho học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức TP.HCM

Nội dung giảng dạy	**Tiến trình môn Thể dục Aerobic (Học kỳ I)**															**Tiến trình môn Thể dục Aerobic (học kỳ II)**														
	Tuần															**Tuần**														
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Lý thuyết																														
Ảnh hưởng của môn TD Aerobic đến sự phát triển của con người.	+														**K**	-														
Lịch sử hình thành và phát triển môn TD Aerobic	+														**K**	-														
Luật thi đấu Thể dục Aerobic							+								**K**															
Tầm nhìn của môn TD Aerobic trong tương lai																						+								**K**
Thực hành																														
Bảy bước cơ bản		+	-	-	-	-																								
Bảy bước cơ bản kết hợp với tay		+	-	-	-	-			-			-	-																	
Động tác nhún chân tại chỗ.		+	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	**K**			-	-	-		-		-	-	-	-	-	-		
Lắc hông(biên độ lớn, nhỏ)				+	-	-		-	-	-	-	-	-	**K**			-	-	-	+			-	-	-	-	-	-		
Chống đẩy.								+	-	-	-	-	-		**K**		-	-	-	+								-	-	
Quỳ đổ chống sấp.									+	-	-	-	-				-	-	-	-	+		-	-				-	-	**K**
Chuối tường.																+	-	-			-			-				-		
Gập bụng phối hợp hai người																	+	-	-	-	-			-	-		-	-		
Giữ tư thế chống đẩy 2 phút (plan)																		+	-	-	-		-	-						
Bật đá chân cao-trước-ngang-sau																			+	-	-		-	-	-					**K**
Bật co gối, bật dạng.																				+	-		-	-	-	-	-	-		
Bật quay 90 độ, bật ôm gối.																					+		-	-	-	-	-			
Ngồi xổm khép chân bật cao.																				+	-		-	-	-	-	-	-	-	
Xoạc dọc (phải, trái)																							+	-	-	-				
Trườn dẻo																														
Uốn cầu																														
Xoay tại chỗ 1 phút (phải – trái)																														
Thi đấu- biểu diễn											-	-	-	-									-	-	-	-	-	-	-	
Các bài tập phát triển TLC và chuyên môn		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-			-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	

Ghi chú: **+** Nội dung học **-** Nội dung ôn luyện **K** Nội dung kiểm

2.2 Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic cho học sinh khối 10 trường THPT Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic đến sự phát triển thể lực của học sinh khối lớp 10 trường THPT Thủ Đức, luận văn tiến hành so sánh thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn trước và sau khi thực nghiệm chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic. Sự kết hợp giữa các nhóm tại các thời điểm khác nhau được tích hợp thành bốn tập hợp: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm; nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm; nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm; nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

2.2.1 So sánh thể lực của học sinh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

**** So sánh thể lực của học sinh giữa nhóm thực nhiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn ban đầu:***

Bảng 2: So sánh thể lực của học sinh lớp 10 trường THPH Thủ Đức giữa nhóm thực nhiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn ban đầu

TT	TEST	Nhóm đối chứng (n=20)		Nhóm thực nghiệm (n=20)		t	P (Sig.)
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ		
NỮ							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	158.00	13.02	156.75	8.32	0.36	0.719
2	Chạy 30m XPC (s)	6.19	0.35	6.24	0.27	0.46	0.652
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.64	0.99	12.60	0.54	0.19	0.851
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	830.00	80.49	826.50	75.67	0.14	0.888
NAM							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	208.75	15.21	208.25	12.90	0.11	0.911
2	Chạy 30m XPC (s)	5.46	0.33	5.50	0.26	0.39	0.699
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.36	0.64	12.35	0.58	0.02	0.984
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	951.75	66.40	957.00	78.60	0.23	0.821

Độ tự do (df) n-1 = 19, $t_{0.05}$ = 2.09

Qua bảng 2 cho thấy:

+ Đối với nữ học sinh:

Kết quả kiểm tra bật xa tại chỗ (cm): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 158, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 156.75, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.36< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy 30m XPC (s): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 6.19, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 6.24, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.46< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy con thoi 4x10m (s): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 12.64, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 12.60, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.19< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy tùy sức 5 phút (m): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 830, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 826.5, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.14< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

+ Đối với nam học sinh:

Kết quả kiểm tra bật xa tại chỗ (cm): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 208.75, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 208.25, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.11< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy 30m XPC (s): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 5.46, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 5.50, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.39< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy con thoi 4x10m (s): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 12.36, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 12.35, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.02< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy tùy sức 5 phút (m): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 951.75, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 957, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.23< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Tóm lại: Tại thời điểm ban đầu về thể lực của nam và nữ học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có 4/4 test *Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)*) chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t < $t_{0.05}$ = 2.09 và P>0.05.

**** So sánh thể lực của học sinh giữa nhóm thực nhiệm và nhóm đối chứng sau học kỳ 1:***

Bảng 3: So sánh thể lực của học sinh giữa nhóm thực nhiệm và nhóm đối chứng sau 1 học kỳ học tập

TT	TEST	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P (Sig.)
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ		
NỮ							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	160.50	8.26	168.50	4.89	3.73	0.001
2	Chạy 30m XPC (s)	6.13	0.31	5.93	0.26	2.23	0.032
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.44	1.00	12.27	0.52	0.68	0.502
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	863.25	72.53	910.75	58.65	2.28	0.028
NAM							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	211.50	13.77	223.00	12.50	2.77	0.009
2	Chạy 30m XPC (s)	5.39	0.32	4.95	0.24	4.88	0.000
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.11	0.59	12.02	0.61	0.45	0.653
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	990.25	64.65	1038.50	80.85	2.10	0.044

Độ tự do (df) n-1 = 19, $t_{0.05}$ = 2.09

Qua bảng 3 cho thấy:

+ Đối với nữ học sinh:

Kết quả kiểm tra bật xa tại chỗ (cm): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 160.50, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 168.50, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 3.73> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy 30m XPC (s): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 6.13, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 5.93, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 2.23> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy con thoi 4x10m (s): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 12.44, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 12.27, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.68< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy tùy sức 5 phút (m): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 863.25, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 910.75, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 2.28> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

+ Đối với nam học sinh:

Kết quả kiểm tra bật xa tại chỗ (cm): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 211.5, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 223.0, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 2.77> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy 30m XPC (s): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 5.39, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 4.95, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 4.88> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy con thoi 4x10m (s): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 12.11, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 12.02, chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 0.45< $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

Kết quả kiểm tra chạy tùy sức 5 phút (m): Trị số trung bình của nhóm đối chứng $\overline{X}$ = 990.25, nhóm thực nghiệm có $\overline{X}$ = 1038.50, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$ = 2.10> $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Tóm lại: Sau học kỳ 1, giá trị trung bình các test thể lực của nam và nữ học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự chênh lệch với 3/4 test *Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)*) có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > $t_{0.05}$ = 2.09 và P<0.05. Riêng test *Chạy con thoi 4x10m (s)* chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t < $t_{0.05}$ = 2.09 và P>0.05.

2.2.2 Đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh tập Aerobic sau học kỳ

**** Sự phát triển thể lực của học sinh nhóm đối chứng tập Aerobic sau học kỳ 2:***

Đề tài đã tiến hành so sánh thể lực của học sinh ban đầu và sau học kỳ 2 thu được kết quả qua bảng 4 như sau:

Bảng 4: Sự phát triển thể lực của học sinh nhóm đối chứng sau học kỳ 2

TT	TEST	Ban đầu		Sau học kỳ 2		W%	t	P (Sig.)
		$\overline{X}_1 \pm \delta_1$		$\overline{X}_2 \pm \delta_2$				
NỮ								
1	Bật xa tại chỗ (cm)	158.00	13.02	160.50	8.26	1.57	1.75	0.096
2	Chạy 30m XPC (s)	6.19	0.35	6.13	0.31	0.92	2.65	0.016
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.64	0.99	12.44	1.00	1.64	11.71	0.001
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	830.00	80.49	863.25	72.53	3.93	8.89	0.001
NAM								
1	Bật xa tại chỗ (cm)	208.75	15.21	211.50	13.77	1.31	2.60	0.017
2	Chạy 30m XPC (s)	5.46	0.33	5.39	0.32	1.35	2.90	0.009
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.36	0.64	12.11	0.59	2.02	9.93	0.001
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	951.75	66.40	990.25	64.65	3.96	13.92	0.001

Độ tự do (df) n-1 = 19, $t_{0.05}$ = 2.09

Kết quả bảng 4 cho thấy:

+ Đối với nữ học sinh:

- Kết quả Bật xa tại chỗ (cm): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 158; $\overline{X}$= 160.5, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=1.57 có sự thay đổi với t=1.75<$t_{0.05}$, nên chưa có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05.

- Kết quả Chạy 30m XPC (s): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 6.19; $\overline{X}$= 6.13, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=0.92 có sự thay đổi với t=2.65>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy con thoi 4x10m (s): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 12.64; $\overline{X}$= 12.44, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=1.64 có sự thay đổi với t=11.71>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy tùy sức 5 phút (m): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 830.0; $\overline{X}$= 863.25, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=3.93 có sự thay đổi với t=8.89>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

+ Đối với nam học sinh:

- Kết quả Bật xa tại chỗ (cm): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 208.75; $\overline{X}$= 211.50, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=1.31 có sự thay đổi với t=2.60>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy 30m XPC (s): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 5.46; $\overline{X}$= 5.39, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=1.35 có sự thay đổi với t=2.60>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy con thoi 4x10m (s): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 12.36; $\overline{X}$= 12.11, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=2.02 có sự thay đổi với t=9.93>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy tùy sức 5 phút (m): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 951.75; $\overline{X}$= 990.25, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=3.96 có sự thay đổi với t=13.92>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

Tóm lại: Qua kết quả các test thể lực sau học kỳ 2 của nữ học sinh cho thấy có 3/4 test *Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)* có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > $t_{0.05}$ = 2.09 và P<0.05. Riêng test *Bật xa tại chỗ (cm)* chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t < $t_{0.05}$ = 2.09 và P>0.05.

Đối với nam học sinh lớp 10 thì cả 4 test *Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)* đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > $t_{0.05}$ = 2.09 và P<0.05.

**** Sự phát triển thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm tập Aerobic sau học kỳ 2:***

Đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực của học sinh ban đầu và sau học kỳ 2, kết quả thu được trình bày ở bảng 3.13 như sau:

Bảng 5: Sự phát triển thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm sau học kỳ 2

TT	TEST	Ban đầu		Sau học kỳ 2		W%	t	P (Sig.)
		$\overline{X}_1 \pm \delta_1$		$\overline{X}_2 \pm \delta_2$				
NỮ								
1	Bật xa tại chỗ (cm)	156.75	8.32	168.50	4.89	7.23	9.25	0.001
2	Chạy 30m XPC (s)	6.24	0.27	5.93	0.26	5.01	9.56	0.001
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.60	0.54	12.27	0.52	2.65	19.68	0.000
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	826.5	75.67	910.75	58.65	9.70	13.9	0.001
NAM								
1	Bật xa tại chỗ (cm)	208.25	12.90	223.00	12.50	6.84	7.37	0.001
2	Chạy 30m XPC (s)	5.50	0.26	4.95	0.24	10.45	17.33	0.000
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.35	0.58	12.02	0.61	2.70	19.68	0.000
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	957.0	78.6	1038.5	80.85	8.17	15.43	0.001

Độ tự do (df) n-1 = 19, $t_{0.05}$ = 2.09

Kết quả bảng 5 cho thấy:

+ Đối với nữ học sinh:

- Kết quả Bật xa tại chỗ (cm): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 156.75; $\overline{X}$= 168.5, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=7.23 có sự thay đổi với t = 9.25 > $t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy 30m XPC (s): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 6.24; $\overline{X}$= 5.93, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=5.01 có sự thay đổi với t=9.56>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy con thoi 4x10m (s): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 12.60; $\overline{X}$= 12.27, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=2.65 có sự thay đổi với t=19.68>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy tùy sức 5 phút (m): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 826.5; $\overline{X}$= 910.75, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=9.70 có sự thay đổi với t=13.9>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

+ Đối với nam học sinh:

- Kết quả Bật xa tại chỗ (cm): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 208.25; $\overline{X}$= 223.0, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%= 6.84 có sự thay đổi với t=7.37>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy 30m XPC (s): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 5.50; $\overline{X}$= 4.95, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=10.45 có sự thay đổi với t=17.33>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy con thoi 4x10m (s): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 12.35; $\overline{X}$= 12.02, kết quả cho thấy có sự phát triển với W%=2.70 có sự thay đổi với t=19.68>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

- Kết quả Chạy tùy sức 5 phút (m): có giá trị trung bình của tại thời điểm ban đầu và sau học kỳ 2 lần lượt là $\overline{X}$= 957.0; $\overline{X}$= 1038.5, kết quả cho thấy có sự phát

triển với W%=8.17 có sự thay đổi với t=15.43>$t_{0.05}$, nên có sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

Tóm lại: Qua kết quả nhịp tăng test thể lực sau học kỳ 2 của nữ và nam học sinh lớp 10 ở cả 4/4 test *Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)* đều tăng trưởng mạnh có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > $t_{0.05}$ = 2.09 và P<0.05.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài tiến hành phỏng vấn, xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn học Aerobic cho học sinh khối lớp 10 trường THPT Thủ Đức: gồm các nội dung: Lý thuyết, Kỹ thuật cơ bản, Vũ đạo cơ bản, Kỹ thuật nhóm A (Động lực), Kỹ thuật nhóm B (Các động tác tĩnh lực), Kỹ thuật nhóm C (Bật và nhảy), Kỹ thuật nhóm D (Mềm dẻo và thăng bằng), Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn. Từ những nội dung đã xác định được, luận văn tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm và đánh giá cho học sinh nam lớp 10 Trường THPT Thủ Đức.

- Sau thực nghiệm cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng ở tất cả các test đánh giá. Cả 4 test thể lực của nhóm thực nghiệm tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê với |t| > $t_{0.05}$ và ngưỡng Sig. < 0.05. Ở nữ học sinh lớp 10, Bật xa tại chỗ có W% = 7.23; Chạy 30m XPC có W% = 5.01; chạy con thoi có W% = 2.65; Chạy tùy sức 5 phút có W% = 13.9. Ở nam học sinh lớp 10, Bật xa tại chỗ có W% = 6.84; Chạy 30m XPC có W% = 10.45; chạy con thoi có W% = 2.70; Chạy tùy sức 5 phút có W% = 8.17. Nhóm đối chứng có sự tăng trưởng hạn chế hơn và chỉ có 3/4 test tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê. Qua đánh giá xếp loại sau thực nghiệm cho thấy nhóm thực nghiệm có tỷ lệ học sinh xếp loại tốt tăng cao và tỷ lệ học sinh xếp loại không đạt giảm còn rất thấp. Nhóm đối chứng có tỷ lệ học sinh xếp loại đạt thay đổi không đáng kể, tỷ lệ học sinh xếp loại tốt tăng nhẹ và tỷ lệ học sinh xếp loại không đạt giảm ít.

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. Liên đoàn TD Việt Nam (2009), Tài liệu giảng dạy cho HLV Aerobic.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Trung Kiên (2009), "Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV Aerobic Gymnastic TP.HCM", Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
6. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao – NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Văn Thái (2006), Nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất của nam sinh viên Đại học Cần Thơ, Luận văn thạc sĩ.
8. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
9. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.

XÂY DỰNG THANG ĐO ĐÁNH GIÁ TRỞ NGẠI KHÓ KHĂN CỦA SINH VIÊN THAM GIA HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI CÁC TRƯỜNG THUỘC ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Hoàng Hà[1], TS. Nguyễn Thị Thu Phương[1],
TS. Nguyễn Thanh Tùng[2], ThS. Đặng Minh Khoa[3]

[1] Trung Tâm GDTC Đại Học Quốc Gia Tp. HCM
[2] Trường Đại học TDTT Tp. HCM
[3] Trường Đại học Kiến Trúc Tp. HCM

TÓM TẮT

Qua 3 bước, Dự thảo mẫu phiếu hỏi sơ bộ ban đầu, điều chỉnh mẫu phiếu hỏi thang đo và xác định hình thức trả lời và kiểm định độ tin cậy của phiếu hỏi, đề tài đã xây dựng được thang đo có độ tin cậy cao để đánh giá thực trạng về những trở ngại, khó khăn của sinh viên khi học giáo dục thể chất, trong đó có 1 mục hỏi về các điều kiện đảm bảo cho công tác giáo dục thể chất và 4 mục hỏi về bản thân sinh viên.

Từ khóa: *thang đo, thực trạng, giáo dục thể chất, trở ngại, khó khăn, Đại học Quốc gia, TP. Hồ Chí Minh.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại các trường thuộc ĐHQG-TP.HCM hiện nay còn nhiều bất cập, hạn chế ở nhiều mặt. Việc lấy ý kiến phản hồi từ phía sinh viên về thực trạng công tác GDTC tại các trường, cũng như những trở ngại, khó khăn, mục đích và mối quan tâm của sinh viên khi tham gia học GDTC là rất quan trọng, kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học giúp cho các nhà quản lý, nhà khoa học, cán bộ giảng dạy tìm ra giải pháp phù hợp nhằm cải tiến chương trình GDTC góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC tại các trường thuộc ĐHQG-TP.HCM.

Như ta được biết nghiên cứu định lượng thì người nghiên cứu sử dụng các thang đo lường chính xác khác nhau và có độ tin cậy cao. Trong lĩnh vực nghiên cứu về Tâm lý giáo dục – Xã hội học (nghiên cứu định tính) là khó khăn, trở ngại khi học tập học phần GDTC nên rất phức tạp đòi hỏi phải có thang đo được đo lường một cách công phu và kiểm tra độ tin cậy trước khi vận dụng. Trước vấn đề đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *"Xây dựng thang đo đánh giá trở ngại khó khăn của sinh viên tham gia học giáo dục thể chất tại các trường thuộc Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh"*.

Phương pháp nghiên cứu: phân tích tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm và toán học thống kê.

Khách thể khảo sát là 10 chuyên gia (08 là cán bộ quản lý Bộ môn GDTC của các trường thuộc ĐHQG-HCM và 02 chuyên gia GDTC tại TP.HCM) và 1228 sinh viên thuộc 4 trường của ĐHQG-HCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xây dựng thang đo đánh giá những trở ngại, khó khăn của SV tham gia học GDTC tại các trường thuộc Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh

Để xây dựng thang đo đề tài tiến hành theo 3 bước sau:

Bước 1: Dự thảo mẫu phiếu hỏi sơ bộ ban đầu.

Bước 2: Điều chỉnh mẫu phiếu hỏi thang đo và xác định hình thức trả lời

Bước 3: Kiểm định độ tin cậy của phiếu hỏi

2.1.1 Dự thảo mẫu phiếu hỏi sơ bộ ban đầu.

Đề tài đã xây dựng sơ bộ phiếu hỏi ban đầu (dành cho sinh viên), xin ý kiến 10 chuyên gia (08 là cán bộ quản lý Bộ môn GDTC của các trường thuộc ĐHQG-HCM và 02 chuyên gia GDTC tại TP.HCM) nhằm xem xét cấu trúc, hình thức, nội dung, mục đích của mẫu phiếu phỏng vấn để đóng góp, bổ sung ý kiến cho việc kiểm định thang đo thực trạng và những khó khăn trở ngại ảnh hưởng đến việc học tập GDTC; kết quả khảo sát như sau:

8/10 chuyên gia tán thành về mẫu phiếu hỏi, chiếm 90%

1/10 chuyên gia đề nghị bổ sung câu hỏi ở mục trở ngại, khó khăn về kinh phí tham gia tập luyện.

1/10 chuyên gia đề nghị bổ sung câu hỏi ở mục thực trạng về an toàn, vệ sinh của sân bãi và ba câu về phương pháp, trình độ và nghiệp vụ của giảng viên nên nhập thành một câu.

2.1.2 Điều chỉnh mẫu phiếu hỏi thang đo và xác định hình thức trả lời

Thông qua kết quả khảo sát và ý kiến bổ sung của các chuyên gia tác giả điều chỉnh lại các câu hỏi cho phù hợp và tiến hành thu thập dữ liệu xử lý bằng phần mềm SPSS 16.0. Mẫu phiếu hỏi thang đo thực trạng và trở ngại khó khăn ảnh hưởng đến việc học tập GDTC gồm: 01 câu hỏi thực trạng (18 mục hỏi), 01 câu hỏi về khó khăn, trở ngại (9 mục hỏi), 02 mục hỏi ban đầu về thông tin cá nhân, một biến về mục đích và 01 biến về mức độ quan tâm của sinh viên khi học tập GDTC.

Xác định hình thức trả lời

Trong đề tài, tác giả áp dụng hình thức trả lời theo thang đo Likert 5 mức độ để tiến hành khảo sát trên 200 sinh viên trường ĐH KHXH&NV đã học xong chương trình GDTC. Người được khảo sát được chọn theo mức độ từ (1 đến 5) với các nội dung liên quan đến thực trạng và trở ngại khó khăn ảnh hưởng đến việc học tập GDTC.

2.1.3 Kiểm định độ tin cậy của phiếu hỏi

Tiến hành phân tích độ tin cậy nội tại kết quả được biểu diễn trong bảng 1 dưới đây:

Bảng 1: Phân tích độ tin cậy nội tại (Reliability Statistics)

Cronbach's Alpha	N of Items
.786	7

Kết quả phân tích độ tin cậy, kết quả là 07 yếu tố này có đủ độ tin cậy nội tại giữa các yếu tố (hệ số Cronbach's Alpha = .786). Kết quả phân tích tổng quan các mục hỏi được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Phân tích tổng quan các mục hỏi

Các Mục Hỏi	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nội dung chương trình không đa dạng, hấp dẫn; Giờ học nhàm chán, thiếu hứng thú, mật độ vận động không cao	,687	,726
Trình độ, Phương pháp giảng dạy và nghiệp vụ sư phạm của giảng viên	***-,115***	***,875***
Không thích tham gia các hoạt động TDTT	,647	,733
Không đủ sức khỏe	,830	,692
Sợ đau hoặc mắc phải chấn thương	,811	,690
Không có kinh phí	,792	,701
Không có thời gian	***,123***	***,817***

Số liệu tại bảng 2 cho thấy có 5 yếu tố có hệ số tương quan biến tổng của các biến đều hơn tiêu chuẩn cho phép (>0.3) và 02 Trình độ, Phương pháp giảng dạy và nghiệp vụ sư phạm của giảng viên và Không có thời gian có hệ số tương quan biến tổng <0.3 nên tôi loại bỏ biến này.

Qua phân tích trên cho thấy bảng hỏi của tôi có 05 mục hỏi có hệ số tương quan biến tổng của các biến lớn hơn 0.60, hệ số Cronbach's Alpha của thang đo là 0.786 cho thấy thang đo có độ tin cậy cao.

Kết quả cuối cùng đã xác định được 05 mục hỏi cho phần trở ngại, khó khăn trong việc học GDTC.

2.2 Đánh giá thực trạng, khó khăn, trở ngại về học phần giáo dục thể chất qua khảo sát sinh viên

Sau khi các nội dung của phiếu phỏng vấn đã hoàn chỉnh, tiến hành khảo sát trên 1228 sinh viên thuộc 4 trường của ĐHQG-HCM. Kết quả thống kê nhân khẩu học sinh viên tham gia khảo sát được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Thống kê nhân khẩu học sinh viên tham gia khảo sát

Trường	Giới tính					
	Nam		Nữ		Tổng	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Đại học Bách khoa	243	35,4	65	12,0	308	25,1
Đại học Khoa học Tự nhiên	156	22,7	138	25,5	294	23,9
Đại học Khoa học XH và Nhân văn	156	22,7	181	33,5	337	27,4
Đại học Kinh tế Luật	132	19,2	157	29,0	289	23,5
Tổng	687	55.9	541	44.1	1228	100

Kết quả thống kê sinh viên tham gia khảo sát tại bảng 3 cho thấy: tổng số 1228 sinh viên tham gia khảo sát trong đó 687 nam (55.9%) và 541 nữ (44.1%); phân theo trường như sau: trường ĐH BK 308 sinh viên (25.1%), ĐH KHTN 294 sinh viên (23.9%), trường ĐH KHXH&NV 337 sinh viên (27.4%) và trường Đại học Kinh tế Luật 289 sinh viên (23.5%). Về giới tính nam trường ĐH BK nhiều nhất 243 sinh viên (35.4%) và trường ĐH Kinh tế Luật thấp nhất 132 sinh viên (19.2%); nữ sinh viên trường ĐH KHXH&NV nhiều nhất 181 sinh viên (33.5%) và trường ĐH BK thấp nhất 65 sinh viên (12%).

Kết quả thống kê những trở ngại khó khăn của sinh viên khi học GDTC, kết quả cụ thể như sau.

Bảng 4: Kết quả khảo sát về những trở ngại, khó khăn của SV khi học GDTC

TT	Trở ngại, khó khăn	Trung bình	Độ lệch chuẩn
	Về các điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC	**4.20**	
1	Nội dung chương trình không đa dạng, hấp dẫn; Giờ học nhàm chán, thiếu hứng thú, mật độ vận động không cao	4.20	.590
	Về bản thân sinh viên	**2.59**	
2	Không thích tham gia các hoạt động TDTT	2.24	.424
3	Không đủ sức khỏe	1.44	.496
4	Sợ đau hoặc mắc phải chấn thương	3.44	.496
5	Không có kinh phí	3.22	.757

Kết quả khảo sát về trở ngại khó khăn cho thấy: về các điều kiện đảm bảo: Nội dung chương trình không đa dạng, hấp dẫn; giờ học nhàm chán, thiếu hứng thú, mật độ vận động không cao được sinh viên đánh giá trên mức ảnh hưởng (trung bình = 4.20); về bản thân SV được đánh giá ở mức không ảnh hưởng đến bình thường (trung bình = 2.59); trong đó hai mục hỏi sợ đau hoặc mắc phải chấn thương và không có kinh phí được SV đánh giá mức trên trung bình; còn hai mục hỏi không đủ sức khỏe (trung bình = 1.44) gần mức không ảnh hưởng và không thích tham gia hoạt động TDTT được đánh giá gần mức không ảnh hưởng (trung bình = 2.24).

Đề tài tiến hành kiểm định sự khác biệt trong sự trả lời của sinh viên về những khó khăn khi học GDTC theo Trường thông qua phương pháp phân tích phương sai một yếu tố (one-way ANOVA), kết quả bảng 5.

Bảng 5: Sự khác biệt về kết quả khảo sát sinh viên những khó khăn, trở ngại, mục đích và mức độ quan tâm khi học GDTC theo trường

TT	Công tác GDTC	F	Sig	Post - hoc (Scheffe)
	Khó khăn, trở ngại			
1	Nội dung chương trình không đa dạng, hấp dẫn; Giờ học nhàm chán, thiếu hứng thú, mật độ vận động không cao	8.886	.000	$\mu 2 > \mu 1, \mu 3 > \mu 1, \mu 4 > \mu 1$
2	Không thích tham gia các hoạt động TDTT	44.595	.000	$\mu 4 > \mu 3 > \mu 2 > \mu 1$
3	Không đủ sức khỏe	.032	.992	$\mu 1 \approx \mu 2 \approx \mu 3 \approx \mu 4$

4	Sợ đau hoặc mắc phải chấn thương	.032	.992	$\mu 1 \approx \mu 2 \approx \mu 3 \approx \mu 4$
5	Không có kinh phí	.016	.997	$\mu 1 \approx \mu 2 \approx \mu 3 \approx \mu 4$
	Mục đích học giáo dục thể chất	.194	.901	$\mu 1 \approx \mu 2 \approx \mu 3 \approx \mu 4$
	Mức độ quan tâm	1.504	.212	$\mu 1 \approx \mu 2 \approx \mu 3 \approx \mu 4$

μ1: ĐHBK; μ2: ĐHKHTN; μ3: ĐHKHXH&NV; μ4: ĐHKTL

Số liệu tại bảng 5 cho thấy: có sự khác biệt về kết quả khảo sát về những khó khăn, trở ngại, mục đích và mức độ quan tâm khi học GDTC theo trường ở hai mục hỏi là nội dung chương trình không đa dạng, hấp dẫn; giờ học nhàm chán, thiếu hứng thú, mật độ vận động không cao (SV ĐHBK đánh giá thấp hơn SV 3 trường còn lại) và không thích tham gia các hoạt động TDTT (SV các trường đánh giá theo mức độ từ cao xuống thấp là ĐH KTL, ĐH KHXH&NV, ĐH KHTN, ĐH BK); tất cả các mục hỏi còn lại không có sự khác biệt kết quả khảo sát của SV giữa các trường.

**** Giới tính***

Đề tài tiến hành kiểm định sự khác biệt trong sự trả lời của sinh viên trong đánh giá những khó khăn, trở ngại, mục đích, sự quan tâm theo giới tính thông qua phương pháp t – test hai mẫu độc lập (Independent Samples Test), kết quả bảng 6.

Bảng 6: So sánh kết quả khảo sát sinh viên trong những khó khăn, trở ngại, mục đích và sự quan tâm học GDTC theo giới tính

TT	**Các nội dung quan tâm học GDTC theo giới tính**	**Giới tinh**	**N**	**Mean**	**Std.**	**t**	**Sig.**
1	Nội dung chương trình	Nam	687	4.18	.588	-1.315	.189
		Nữ	541	4.22	.593		
2	Không thích	Nam	687	2.22	.411	-1.855	.064
		Nữ	541	2.26	.439		
3	Không đủ sức khỏe	Nam	687	1.44	.496	-.114	.910
		Nữ	541	1.44	.497		
4	Sợ đau, chấn thương	Nam	687	3.44	.496	-.114	.910
		Nữ	541	3.44	.497		
5	Không có kinh phí	Nam	687	3.21	.757	-.687	.492
		Nữ	541	3.24	.757		
6	Mục đích	Nam	687	2.77	1.206	-.489	.625
		Nữ	541	2.80	1.271		
7	Quan tâm	Nam	687	2.22	1.393	.143	.886
		Nữ	541	2.21	1.356		

Kết quả so sánh tại bảng 6 cho thấy, tất cả các mục hỏi không có sự khác biệt (sig > 0.05); hay kết quả khảo sát không có sự khác biệt giữa nam và nữ.

3. KẾT LUẬN

Qua 3 bước để kiểm định độ tin cậy của thang đo: Dự thảo mẫu phiếu hỏi sơ bộ ban đầu; Điều chỉnh mẫu phiếu hỏi thang đo và xác định hình thức trả lời; Kiểm định độ tin cậy của phiếu hỏi, đề tài đã xây dựng được thang đo có độ tin cậy cao để đánh giá thực trạng về những trở ngại, khó khăn của sinh viên khi học GDTC, trong đó có 1 mục hỏi về các điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC và 4 mục hỏi về bản thân sinh viên.

Thực trạng trở ngại khó khăn của sinh viên khi tham gia học GDTC là nội dung chương trình không đa dạng, hấp dẫn; giờ học nhàm chán, thiếu hứng thú, mật độ vận động không cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (2010), *Chiến lược phát triển Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, giai đoạn 2010-2015.*
2. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tập 1,* Nxb Hồng Đức.
3. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tập 2,* Nxb Hồng Đức.

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO TÍNH TÍCH CỰC TRONG GIỜ HỌC GDTC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Đặng Minh Khoa[1], TS. Nguyễn Thị Thu Phương[2],
TS. Nguyễn Thanh Tùng[3], ThS. Nguyễn Văn Thành[1],
ThS. Nguyễn Tấn Minh Thanh[3]

[1] Đại học Kiến Trúc Tp. HCM
[2] Trung Tâm GDTC Đại học Quốc Gia Tp. HCM
[3] Trường Đại học TDTT Tp. HCM

TÓM TẮT

Tính tích cực giúp mỗi cá nhân chiếm lĩnh được phương pháp luận, đạt được mục đích học tập. Chính nhờ sự tích cực hóa quá trình hoạt động nhận thức đã tạo điều kiện mở rộng, phát triển hứng thú, là điều kiện cần để vận hành bất kỳ quá trình trí nhớ và tư duy. Vì thế Đề tài tập trung phân tích thực trạng tính tích cực học tập của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc trong giờ học GDTC. Qua đó xác định được một số biện pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC của sinh viên góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC tại trường Đại học Kiến Trúc ngày càng tốt hơn.

Từ khóa: *Tính tích cực; Biện pháp nâng cao tính tích cực; Giờ học GDTC*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

1.1 Tính cấp thiết của vấn đề nghiên cứu

Trong hoạt động học tập, làm thế nào để nâng cao được tính tích cực của người học đang là vấn đề rất được quan tâm, chú trọng. Bởi lẽ trong hoạt động học tập, tính tích cực là một phẩm chất nhân cách điển hình của con người. Tính tích cực nhân cách con người bao gồm các thành tố tâm lý như nhu cầu, động cơ, hứng thú, niềm tin, lý tưởng... Các thành tố này của tính tích cực luôn tác động qua lại lẫn nhau và được thể hiện qua hoạt động vận động, nhằm cải tạo bản thân con người, qui định nên kết quả của quá trình học tập và rèn luyện của người học.

Trong những năm trở lại gần đây, Ở Trường Đại học Kiến Trúc việc đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, phương pháp dạy và học môn GDTC nói riêng đã đạt được những kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực... và một số điều kiện khách quan khác, hiệu quả của các giờ học chính khoá đối với môn học GDTC vẫn còn nhiều hạn chế. Mặc dù GDTC từ lâu đã trở thành môn học chính thức, bắt buộc trong chương trình các ngành học của các khoa, nhưng cho đến nay vẫn còn bị coi nhẹ. Chương trình môn học chưa thực sự hợp lý, chưa phù hợp và đáp ứng được yêu cầu của tuổi trẻ học đường, cơ sở vật chất, dụng cụ và sân bãi còn nghèo nàn và thiếu thốn, sân bãi tập luyện chật hẹp và còn phải đi thuê sân bãi ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng giờ học thể dục, đội ngũ cán bộ giảng viên có nơi vẫn còn thiếu về số lượng và yếu về chất lượng, một bộ phận không nhỏ sinh viên có ý thức rèn luyện TDTT chưa cao, chưa thực sự tự giác tích cực trong các giờ học GDTC. Kết quả khảo sát trong các giờ học GDTC cho thấy vẫn còn nhiều sinh viên có thể lực chung rất hạn chế làm ảnh hưởng tới kết quả học tập GDTC của sinh viên.

Trong thời gian qua, đã có một số tác giả nghiên cứu, đề cập tới những khía cạnh khác nhau của công tác GDTC trong trường học như: Phạm Đình Bẩm, Đỗ Hữu Trường (2005), Đồng Văn Triệu (2006), Nguyễn Viết Kiên (2010), Vũ Văn Thanh (2011),...nhưng các tác giả mới chỉ đề cập đến các vấn đề phát huy tính tích cực của SV trong giảng dạy môn Bắn súng, phát huy tính tích cực của SV trong giảng dạy môn lý luận, ứng dụng phương pháp dạy học phát huy tính tích cực của người học trong giảng dạy thực hành môn GDTC cho học sinh trường THPT, ... Tuy nhiên chưa có tác giả nào đề cập đến việc nâng cao tính tích cực của sinh viên trong giờ học GDTC tại trường Đại học Kiến Trúc. Đây là vấn đề hết sức cấp thiết, cần được quan tâm, giải quyết nhằm đạt được mục tiêu chung, phát triển con người toàn diện trong quá trình học tập và rèn luyện tại Trường Đại học Kiến Trúc.

1.2 Phương pháp nghiên cứu

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu như sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phuong pháp quan sát sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: Biện pháp nâng cao tính tích cực của sinh viên trong giờ học GDTC.

- Khách thể nghiên cứu: Lượng mẫu phỏng vấn chuyên gia, giảng viên là 25 người; Lượng mẫu khảo sát và kiểm tra sư phạm đối với sinh viên Trường Đại học Kiến Trúc là 350 người.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng tính tích cực trong giờ học GDTC của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc

2.1.1 Biểu hiện của tính tích cực trong giờ học môn học Giáo dục thể chất của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc.

Thông qua tham khảo tài liệu, thu thập thông tin và phỏng vấn chuyên gia cho thấy tính tích cực của sinh viên trong giờ học GDTC được biểu hiện thông qua các biểu hiện như sau:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các biểu hiện tính tính cực của sinh viên

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Biểu hiện tính tích cực[a]	Biểu hiện ở xúc cảm học tập (B1)	23	19.0%	92.0%
	Biểu hiện chú ý (B2)	23	19.0%	92.0%
	Biểu hiện sự nỗ lực ý chí (B3)	25	20.7%	100.0%
	Biểu hiện bằng hành vi (B4)	25	20.7%	100.0%
	Biểu hiện ở kết quả lĩnh hội (B5)	25	20.7%	100.0%
Total		**121**	**100.0%**	**484.0%**

Kết quả được trình bày ở bảng 1 cho thấy:

Biểu hiện ở xúc cảm học tập chiếm 92.00% ý kiến chuyên gia đồng tình; Biểu hiện chú ý chiếm 92.00% ý kiến chuyên gia đồng tình; Biểu hiện sự nỗ lực ý chí chiếm

100% ý kiến chuyên gia đồng tình; Biểu hiện ở kết quả lĩnh hội chiếm 100.00% ý kiến chuyên gia đồng tình: Như vậy, Kết quả phỏng vấn cho thấy các biểu hiện xúc cảm học tập, chú ý, nỗ lực ý chí, hành vi và kết quả lĩnh hội biểu hiện tính tích cực của sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC.

2.1.2 Xác định các tiêu chí đánh giá tính tích cực của sinh viên Trường đại học Kiến Trúc *trong giờ học GDTC*

Để xác định được các tiêu chí đánh giá tính tích cực của SV Trường đại học Kiến Trúc trong giờ học GDTC. Đề tài căn cứ vào các biểu hiện của tính tích cực được trình bày ở bảng 1 và thông qua phỏng vấn đã chọn được các tiêu chí cụ thể sau:

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các tiêu chí đánh giá tính tích cực của sinh viên

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Tiêu chí đánh giá tính tích cực[a]	Sự yêu thích môn học GDTC. (T1)	22	6.5%	88.0%
	Tâm trạng đối với kết quả môn học (khi đạt và không đạt). (T2)	22	6.5%	88.0%
	Chú ý nghe giảng viên giảng bài (T3)	24	7.1%	96.0%
	Chú ý quan sát động tác mẫu của GV và của bạn. (T4)	24	7.1%	96.0%
	Cố gắng hoàn thành bài tập GV giao ở trên lớp. (T5)	23	6.8%	92.0%
	Tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. (T6)	23	6.8%	92.0%
	Nghỉ học giờ GDTC. (T7)	21	6.2%	84.0%
	Đi học muộn giờ học GDTC. (T8)	24	7.1%	96.0%
	Chủ động lấy và sắp xếp dụng cụ trên lớp. (T9)	19	5.6%	76.0%
	Sốt sắng khi được giao nhiệm vụ trong giờ học GDTC. (T10)	24	7.1%	96.0%
	Chịu khó hỏi han giảng viên về bài học. (T11)	24	7.1%	96.0%
	Nhiệt tình giúp đỡ bạn bè trong giờ học. (T12)	22	6.5%	88.0%
	Theo dõi các thông tin có liên quan đến TDTT. (T13)	22	6.5%	88.0%
	Kết quả học tập môn GDTC. (T14)	22	6.5%	88.0%
	Trình độ thể lực chung. (T15)	24	7.1%	96.0%
Total		340	100.0%	1360.0%

Bảng 3: Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy của các tiêu chí đánh giá tính tích cực của sinh viên (Item-Total Statistics)

Mã hóa	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Cronbach's Alpha
T1	26.72	6.63	0.54	0.89	0.893
T2	26.72	6.63	0.54	0.89	
T3	26.64	6.74	0.85	0.88	
T4	26.64	7.74	0.45	0.91	
T5	26.68	6.81	0.54	0.89	
T6	26.68	6.81	0.54	0.89	

T7	26.76	6.27	0.67	0.88	
T8	26.64	6.74	0.85	0.88	
T9	25.84	6.16	0.21	0.40	
T10	26.64	7.66	0.52	0.90	
T11	26.64	6.74	0.85	0.88	
T12	26.72	6.29	0.76	0.88	
T13	26.72	6.29	0.76	0.88	
T14	26.72	6.29	0.76	0.88	
T15	26.64	6.74	0.85	0.88	

Đề tài quy ước trên 80% số phiếu đồng ý và hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) > 0.3, các biến quan sát có hệ số tin cậy cao từ 0.80 trở lên sẽ làm định hướng để xác định các tiêu chí đánh giá tính tích cực. Từ quy ước này, Đề tài đã loại bỏ 1 tiêu chí và đã xác định 14 tiêu chí đảm bảo đủ độ tin cậy (Cronbach Alpha = 0.893) để đánh giá tính tích cực của SV Trường đại học Kiến Trúc.

2.2 Phân tích thực trạng tính tích cực của sinh viên trong giờ học GDTC tại Trường đại học Kiến Trúc

2.2.1 Thực trạng về biểu hiện ở xúc cảm học tập của sinh viên

Kết quả khảo sát về biểu hiện cảm xúc học tập của sinh viên được trình bày ở bảng 4 như sau:

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn về biểu hiện ở xúc cảm học tập của sinh viên

Mã hóa	Nội dung phỏng vấn	Mức đo	Kết quả	
			n	%
T1	Sự yêu thích môn học GDTC	Thích	78	23.25
		Bình thường	174	48.50
		Không thích	98	28.25
T2.1	Tâm trạng khi đạt môn GDTC	Vui	106	30.25
		Bình thường	169	47.25
		Không vui	75	22.50
T2.2	Tâm trạng khi không đạt môn GDTC	Buồn	101	29.00
		Bình thường	185	51.25
		Không buồn	69	19.75

Như vậy, 3 vấn đề mà Đề tài đưa ra để tìm hiểu về biểu hiện ở xúc cảm học tập của SV Trường đại học Kiến Trúc đối với môn học GDTC cho thấy: Số SV lựa chọn phương án trả lời là *"Kiến Trúc"* luôn tỷ lệ % cao so với các phương án còn lại. Điều đó có nghĩa là với đa số sinh viên xúc cảm đối với môn học GDTC là khá hời hợt.

2.2.2 Thực trạng về biểu hiện chú ý của sinh viên

Kết quả khảo sát về biểu hiện chú ý của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc được trình bày ở bảng 5 như sau:

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn về biểu hiện chú ý của sinh viên trong giờ học GDTC

Mã hóa	Nội dung phỏng vấn	Mức đo	Kết quả	
			n	%
T3	Chú ý lắng nghe giảng viên giảng bài.	Chú ý	91	25.25
		Bình thường	186	54.00
		Không chú ý	73	20.75
T4	Chú ý quan sát động tác mẫu của giảng viên và của bạn	Chú ý	106	29.00
		Bình thường	187	54.25
		Không chú ý	57	16.75

Với 2 vấn đề mà Đề tài đưa ra để tìm hiểu về biểu hiện chú ý của SV trong giờ học GDTC cho thấy: Số SV lựa chọn phương án trả lời là *"Bình thường"* luôn ở mức cao. Như vậy, có thể khẳng định rằng xúc cảm hời hợt thì dẫn đến hành vi thiếu tích cực trong giờ học GDTC.

2.2.3 Thực trạng về biểu hiện sự nỗ lực ý chí của sinh viên

Kết quả khảo sát về biểu hiện sự nổ lực ý chí của sinh viên được trình bày ở bảng 6 như sau:

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn về biểu hiện sự nỗ lực ý chí của sinh viên

Mã hóa	Nội dung phỏng vấn	Mức đo	Kết quả	
			n	%
T5	Cố gắng hoàn thành bài tập GV giao ở trên lớp.	Cố gắng	94	26.00
		Bình thường	168	49.50
		Không cố gắng	88	24.50
T6	Tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa	Thường xuyên	62	18.00
		Thỉnh thoảng	111	30.25
		Không tập	167	51.75

Qua bảng 6 cho thấy sinh viên có chiều hướng không cố gắng khi hoàn thành bài tập mà GV giao trên lớp (74%); tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa cũng có chiều hướng không tập chiếm tỷ lệ 82 %. Kết quả này phù hợp với thực tiễn giảng dạy; qua quan sát giờ giảng, bản thân chúng tôi thấy hiện nay SV rất thiếu sự nỗ lực ý chí trong học tập. Khi giảng viên ra bài tập thường kêu mệt, kêu nhiều. Khi cho tự tập thì số sinh viên ngồi nghỉ thụ động rất đông.

2.2.4 Thực trạng về biểu hiện bằng hành vi của sinh viên

Kết quả khảo sát về biểu hiện bằng hành vi của sinh viên được trình bày ở bảng 7 như sau:

Bảng 7: Kết quả phỏng vấn về biểu hiện bằng hành vi của sinh viên

Mã hóa	Nội dung phỏng vấn	Mức đo	Kết quả	
			n	%
T7	Nghỉ học giờ GDTC	Không	111	30.25
		1 – 3 buổi	182	53.00
		Trên 3 buổi	57	16.75
T8	Đi học muộn giờ học GDTC	Không	103	28.25
		1 – 3 buổi	112	30.50
		Trên 3 buổi	135	41.25
T10	Sốt sắng khi được giao nhiệm vụ trong giờ học GDTC	Sốt sắng	79	22.25
		Bình thường	124	34.75
		Không sốt sắng	157	43.00
T11	Chịu khó hỏi giảng viên về bài học	Thường xuyên	70	20.00
		Thỉnh thoảng	161	47.75
		Không bao giờ	119	32.25
T12	Sự nhiệt tình giúp đỡ bạn bè trong giờ học GDTC	Thường xuyên	80	22.50
		Thỉnh thoảng	111	30.25
		Không bao giờ	159	47.25
T13	Theo dõi các thông tin có liên quan đến TDTT	Thường xuyên	89	22.25
		Thỉnh thoảng	88	24.50
		Không bao giờ	183	53.25

Qua bảng 7 có thể kết luận số SV nghỉ học còn chiếm tỷ lệ cao nhất; Số SV đi học muộn từ còn nhiều; Điều này do giảng viên không đưa ra quy chế xử lý nên việc SV thường xuyên đi muộn khá phổ biến. Số SV sốt sắng khi được giao nhiệm vụ, chịu khó hỏi han giảng viên về bài học, thường xuyên theo dõi các thông tin có liên quan đến TDTT chiếm tỷ lệ thấp;...

2.2.5 Thực trạng về biểu hiện ở kết quả lĩnh hội giờ học GDTC

Để đánh giá biểu hiện ở kết quả lĩnh hội của SV Trường đại học Kiến Trúc đối với môn học GDTC, Đề tài tiến hành thống kê điểm thi kết thúc học phần GDTC và kiểm tra trình độ thể lực chung của SV bằng 2 tiêu chí: Kết thi kết thúc học phần môn GDTC; Trình độ thể lực chung. Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên được trình bày tại bảng 8 như sau:

Bảng 8: Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên

Khách thể kiểm tra	Điểm TB		Kết quả học tập (T14)					
	Mean	SD	Điểm tốt		Điểm đạt		Điểm chưa đạt	
			n	%	n	%	n	%
SV (n = 350)	6.35	0.75	36	9.0	245	61.3	119	29.8

Phân tích kết quả tại bảng 8 cho thấy điểm trung bình (mean) của SV Trường đại học Kiến Trúc là không cao; tỷ lệ % sinh viên chưa đạt môn GDTC cũng chiếm tỷ lệ cao 29.75%; điểm tốt và điểm đạt chiếm tỷ lệ 70.25%. Bên cạnh đó, cũng so sánh tổng hợp thể lực chung của sinh viên. Kết quả trình bày ở bảng 8 như sau:

Bảng 9: Phân loại trình độ thể lực chung của sinh viên (T15)

Phân loại / Khách thể	Tốt		Đạt		Không đạt		Tổng
	n	%	n	%	n	%	
Sinh viên nam	30	13.01	111	49.19	80	37.80	221
Sinh viên nữ	8	5.19	68	50.65	53	44.16	129
Tổng cộng	**40**	**10.0**	**199**	**49.8**	**161**	**40.3**	350

Kết quả tổng hợp được trình bày ở bảng 9 cho thấy thực trạng thể lực của nam sinh viên so với quyết định 53 của Bộ GD & ĐT cho thấy thể lực của sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế, tỷ lệ tốt và đạt so với quyết định 53 vẫn ở mức thấp và đa phần chiếm tỷ lệ không đạt nhiều. Điều này cho thấy cần phải Đề tài thêm các biện pháp cần thiết gia tăng tính tính cực tập luyện nhằm phát trển thể lực chung ngày càng tốt hơn.

2.3 Nguyên nhân cơ bản hạn chế tính tự giác, tích cực của sinh viên trong giờ học GDTC tại Trường đại học Kiến Trúc

Thông qua kết quả phân tích thực trạng và quan sát sư phạm, Đề tài nhận định nguyên nhân hạn chế tính tích cực của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc như sau:

Nguyên nhân từ phía SV: SV không nhận thấy vai trò tác dụng của môn học đối với bản thân, SV xem vị trí của môn học GDTC thấp hơn so với các môn học khác; Không có hứng thú với giờ học GDTC; SV chưa thực sự cố gắng trong học tập, học theo kiểu đối phó chỉ cần đủ điểm qua; Nghỉ học không lý do nhiều; Sức khỏe yếu; Ý thức tự tập luyện chưa tốt; SV ít được tham gia vào các phong trào TDTT của các khoa và trường.

Nguyên nhân từ phía GV: Phương pháp tổ chức giờ học của giảng viên chưa hợp lý; Yêu cầu của giảng viên đối với SV trong giờ học chưa cao, Giảng viên quản lý lớp chưa chặt chẽ, Phương pháp giảng dạy của giảng viên quá khô cứng nhàm chán, không có sự mới lạ, Giảng viên giảng dạy thiếu sự nhiệt tình, thiếu sự lôi cuốn SV.

Nguyên nhân từ nội dung chương trình giảng dạy GDTC và điều kiện đảm bảo: Nội dung tự chọn chưa phù hợp với sở thích và số đông SV, Điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện còn thiếu và cũ, Điểm môn học GDTC không tính vào điểm trung bình học tập, Lãnh đạo nhà trường chưa quan tâm đến hoạt động phong trào TDTT của SV.

Như vậy, Kết quả phân tích thực trạng và các nguyên nhân ảnh hưởng đến tính tích cực của sinh viên đối với môn học GDTC là cơ sở quan trọng để xác định các biện pháp cần thiết nhằm nâng cao được tính tích cực của sinh viên trong học tập môn GDTC vì sinh viên có tự giác, tích cực học tập thì mới có thể cải thiện được chất lượng GDTC của trường Đại học Kiến Trúc trong giai đoạn hiện tại và tương lai.

2.4 Đề xuất một số biện pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc

2.4.1 Kết quả xác định một số biện pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc

Thông qua cơ sở phân tích tính tích cực và nguyên nhân hạn chế tính tính tích cực của sinh viên trong giờ học GDTC, Đề tài đã thiết kế phiếu phỏng vấn được đề cập ở mục 1.2 và đã xác định được 6 biện pháp nâng cao tính tích cực của SV trong giờ học GDTC Trường đại học Kiến Trúc được trình bày ở bảng 10 như sau:

Bảng 30: Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao tính tích cực

Mã hóa	Biện pháp	Mức đo					
		Cần thiết		Bình thường		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
BP1	Xây dựng quy chế quản lý chặt chẽ và phù hợp với môn GDTC.	15	60.0	8	32.0	2	8.0
BP2	Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của SV và điều kiện thực tiễn của trường.	16	64.0	7	28.0	2	8.0
BP3	Cải tạo, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và hoạt động TDTT.	22	88.0	3	12.0	0	0.0
BP4	Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giảng viên trong quá trình giảng dạy.	20	80.0	3	12.0	2	8.0
BP5	Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tích cực trong giờ học của SV.	18	72.0	4	16.0	3	12.0
BP6	Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC.	24	96.0	1	4.0	0	0.0

Qua kết quả phỏng vấn, căn cứ vào những ý kiến có số phiếu rất cần thiết trên 50% làm định hướng để lựa chọn biện pháp. Cả 6 biện pháp mà đề tài đưa ra đều có số phiếu đồng thuận cao chiếm tỷ lệ % cao nghiêng vào mức đánh giá bình thường và cần thiết.

2.4.2 Nội dung và cách thức thực hiện các biện pháp nâng cao tính tích cực của sinh viên trong giờ học GDTC tại Trường Đại học Kiến Trúc

Biện pháp 1: Xây dựng quy chế quản lý chặt chẽ và phù hợp với môn GDTC.

1) Mục đích: Giúp cho người dạy và người học nắm rõ chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và trách nhiệm của mình. Từ đó giúp cho giảng viên ... quản lý lớp, quản lý môn học chặt chẽ và khoa học hơn.

2) Nội dung-cách thức thực hiện: Khoa GDTC phối hợp phổ biến quy chế đến SV chính quy Trường đại học Kiến Trúc.

Biện pháp 2: Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của SV và điều kiện thực tiễn của Trường.

1) Mục đích: Đưa ra chương trình môn học GDTC phù hợp, khoa học và thực tiễn; Đáp ứng đầy đủ các yêu cầu của Bộ đề ra; phù hợp với điều kiện của Trường đại học Kiến Trúc. Đem lại tính tự giác tích cực cho người học... Từ đó, nâng cao chất lượng môn học GDTC.

2) Nội dung và cách thức thực hiện:

***- Đối với người học*:** Chuẩn bị tốt về sức khỏe, trang phục, dụng cụ khi lên lớp; Nghiêm túc, tích cực tham gia đầy đủ các buổi lên lớp; Hoàn thành môn GDTC khi các môn đạt từ điểm 5 trở lên; Tự giác luyện tập ngoài giờ lên lớp, tích cực tham gia các CLB TDTT.

***- Các phòng chức năng liên qua*n:** Xây dựng kế hoạch giảng dạy môn học GDTC phù hợp điều kiện giảng dạy, thời gian học và số lượng SV; xếp loại và công nhận kết quả học tập cho người học sau khi đã hoàn thành chương trình môn học GDTC; Trường đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT đáp ứng các yêu cầu môn học GDTC, phục vụ công tác giảng dạy và tập luyện thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực cho người học.

Biện pháp 3: Cải tạo, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và hoạt động TDTT.

1) Mục đích: Nhằm nâng cao số lượng và chất lượng sân tập, trang bị các thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy, tập luyện TDTT tạo ra môi trường và điều kiện tốt cho công tác GDTC phát triển và đạt kết quả cao.

*2) Nội dung:*Mở rộng cải tạo và nâng cấp sân tập để có thể tận dụng tối đa điều kiện của Trường phục vụ giảng dạy và hoạt động phong trào TDTT cho SV và cán bộ giáo viên; Quản lý và khai thác tốt cơ sở vật chất; Mua sắm bổ sung trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện TDTT đủ về số lượng và đảm bảo về chất lượng; Sử dụng hiệu quả nguồn kinh phí của Trường dành cho công tác GDTC và các hoạt động TDTT. Huy động kinh phí từ nguồn quỹ khác của các tổ chức và cá nhân.

3) Tổ chức thực hiện:

Về cơ sở vật chất: Khoa cơ bản và tổ GDTC hàng năm đều có đề nghị Nhà trường cho sửa chữa cải tạo nâng cấp sân bãi và đề xuất mua sắm bổ xung trang thiết bị dụng cụ dành cho việc giảng dạy và học tập.

Về kinh phí: Hàng năm Ban giám hiệu nhà trường quan tâm tạo điều kiện về kinh phí tổ chức các hoạt động TDTT trong Trường, tham gia các giải thể thao do các cấp tổ chức…

Biện pháp 4: Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giảng viên trong quá trình giảng dạy.

1) Mục đích: Trong giờ học GDTC, SV có tích cực hay không phụ thuộc phần lớn vào phương pháp giảng dạy, hình thức tổ chức lên lớp và thái độ giảng dạy của giảng viên. Giảng viên như một tấm gương sáng để sinh viên noi theo. Giảng viên giảng dạy có trách nhiệm, nhiệt tình thì sẽ mang lại kết quả cao trong hoạt động dạy và học. Đây là một trong những biện pháp trọng yếu mà đề tài muốn nhấn mạnh.

2) Nội dung: Hồ sơ, giáo án giảng dạy; Kỷ luật về giờ giấc của giảng viên; Tôn trọng bản thân; Tôn trọng sinh viên; Trình độ chuyên môn phải đạt chuẩn; Giờ giảng phải có chất lượng, mang lại hứng thú cho người học; Bản thân giảng viên giảng dạy môn GDTC phải là tấm gương rèn luyện TDTT hàng ngày.

3) Tổ chức thực hiện:

Hồ sơ, giáo án giảng dạy: Giảng viên lên lớp phải có đầy đủ giáo án, sổ điểm danh; Kỷ luật về giờ giấc của giảng viên; Trang phục lên lớp phải phù hợp, tư thế, tác phong phải chuyên nghiệp; Tôn trọng SV; Trình độ chuyên môn phải đạt chuẩn; Giờ dạy phải có chất lượng, mang lại hứng thú cho SV. Không lên lớp kiểu đối phó cho hết giờ; Giảng viên Khoa GDTC phải tập luyện và tham gia thi đấu các giải Thể thao trong và ngoài nhà trường để làm tấm gương cho SV noi theo.

Biện pháp 5: Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học của SV.

1) Mục đích: Giờ học GDTC có thực sự hấp dẫn và mang lại hứng thú cho SV hay không điều đó phụ thuộc phần lớn vào phương pháp giảng dạy và hình thức tổ chức lên lớp của giảng viên. Vì thế, cần áp dụng những biện pháp tổ chức lớp sinh động, hứng thú, hấp dẫn để lôi cuốn các em tự nguyện tham gia vào hoạt động tập luyện. Thông qua hình thức tổ chức giờ học, tạo nên xúc cảm tập luyện bền vững, kích thích tính tự giác, tích cực của SV. Đồng thời, khơi dậy hứng thú, xây dựng động cơ tập luyện trong sáng. Làm nảy sinh nhu cầu mong đợi được tham gia tập luyện của SV.

2) Nội dung:

Phân nhóm tập luyện, sử dụng phương pháp dạy học nêu vấn đề, phương pháp tình huống…; Trò chơi hoá nội dung học; Vận dụng phương pháp thi đấu kết hợp thực tập trọng tài; Tối ưu hoá mật độ vận động. Giảm thiểu những điểm dừng không cần thiết trong giờ học; Lôi cuốn mọi SV tham gia tập luyện, làm thăng hoa xúc cảm vận động; Tạo ra không khí thi đua trong lớp; Giảng viên biết cổ vũ, khích lệ động viên SV học tập.

3) Tổ chức thực hiện:

Giảng viên cần vận dụng linh hoạt các hình thức lên lớp, kết hợp nội dung giờ học với các nhiệm vụ vận động. Thông qua các tình huống, nêu vấn đề, các trò chơi. Tổ chức thi đua giữa các nhóm, thi đấu giữa các lớp.

Tối ưu hoá mật độ vận động của giờ học bằng cách rút ngắn thời gian nghỉ ngơi thụ động, tăng cường kiểm tra lượng vận động, bố trí phân nhóm tập luyện và giao nhiệm vụ một cách hợp lý, khoa học.

Giảm thiểu những điểm dừng không cần thiết như: Chờ đợi thứ tự thực hiện động tác, nghe giảng giải không đúng lúc, sự di chuyển đội hình quá nhiều trong tập luyện.

Tăng cường hiệu suất sử dụng dụng cụ tập luyện. Quản lý dụng cụ chặt chẽ, đồng thời gắn trách nhiệm chuẩn bị và bảo vệ dụng cụ tập luyện cho SV.

Bố trí SV tập luyện kết hợp với quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của bạn, qua đó nâng cao nhận thức hoạt động của bản thân trong vận động và chuẩn bị cho thực hiện động tác tốt hơn.

Giảng viên cần kiểm tra đánh giá, nhận xét, uốn nắn, sửa sai kịp thời những sai sót kỹ thuật, rèn cho SV ý thức giữ gìn kỷ luật giờ học.

Giảng viên cổ vũ SV, SV cổ vũ lẫn nhau khi thực hiện đúng kỹ thuật bài tập. Không nên tạo áp lực đối với những SV tập sai kỹ thuật cơ bản.

Tổ chức các hoạt động giúp đỡ những em có sức khỏe yếu thực hiện động tác. Hướng dẫn SV cách bảo hiểm giúp đỡ bạn khác tập luyện.

Giảng viên biết cổ vũ, khích lệ động viên SV học tập bằng cách sử dụng những ngôn ngữ biểu thị sự tán đông, khuyến khích giúp người học nảy sinh và duy trì được sự lạc quan, vui vẻ ổn đinh.

Biện pháp 6: Tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC.

1) Mục đích: Nhằm tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức và trách nhiệm cho SV về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của môn học GDTC và là tiền đề cho các biện pháp tiếp theo.

2) Nội dung: Phối hợp với Đoàn thanh niên, Hội SV, các phòng ban chức năng trong Học viện tăng cường, quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT nói chung và môn học GDTC nói riêng, Tổ chức cho SV tham gia cuộc thi về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua các buổi hội thảo, tọa đàm; Thông qua bài giảng trên lớp, giảng viên TDTT phải có nhiệm vụ liên hệ với thực tế giúp SV hiểu rõ vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của luyện tập TDTT; Tăng cường thông tin đại chúng về bản tin của TDTT trong nước và thế giới trên mạng lưới thông tin của trường.

3) Tổ chức thực hiện: Bằng nhiều hình thức tuyên truyền giáo dục như: Thông qua giờ học chính khóa, qua đài, báo, các bản tin của Trường, qua phong trào thi đua, các buổi sinh hoạt tập thể của Câu lạc bộ thể thao và thi đấu TDTT các cấp trong trường.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả phân tích trên, Đề tài nhận thấy hiện nay SV Trường đại học Kiến Trúc thiếu tính tích cực trong giờ môn học GDTC. Điều này được biểu hiện thông qua xúc cảm học tập, sự tập trung chú ý và sự nỗ lực ý chí cũng như cả về hành vi theo xu hướng chưa tích cực, dẫn đến kết quả lĩnh hội dựa vào điểm thi kết thúc học phần GDTC, trình độ thể lực chung ở mức không đạt vẫn còn chiếm tỷ lệ cao. Từ đó, Đề tài đã đề xuất được 6 biện pháp phù hợp, đảm bảo độ tin cậy để nâng cao tính tích cực cho SV trường Đại học Kiến Trúc trong giờ học GDTC ngày càng có chất lượng hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Bá Hoành, Lê Tràng Định, Phó Đức Hòa (2003), *Áp dụng dạy và học tích cực trong môn Tâm lý giáo dục*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
2. Trịnh Thế Linh (2019), đánh giá tính tự giác, tích cực của sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc khi học môn Giáo dục thể chất. Tạp chí Giáo dục, Số đặc biệt tháng 9/2018, tr. 192-195.
3. Neuman, W. L. (2000). Social Research Methods Qualitative and Quantitative Approaches. Boston. Allyn and Bacon.
4. Lương Thị Ánh Ngọc, Tạ Hoàng Thiện (2016), Giáo trình Giáo dục học TDTT. NXB Đại học Quốc gia Tp.HCM.
5. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008). Thống kê ứng dụng trong kinh tế và xã hội, Nxb Thống kê, 2008.
6. Hoàng Trọng & Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008). Phân tích dữ liệu Đề tài với SPSS, Tập 1, 2. Nxb Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh.
7. http://www.sciencepublishinggroup.com/journal/

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG CÔNG TÁC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Hàng Quang Thái[1], TS. Đoàn Tiến Trung[2]

[1] Trường Đại học An Giang - ĐHQG - HCM

[2] ĐHSP TP.HCM

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng công tác tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh trên các mặt: Thực trạng cơ sở vật chất, nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khoá, thực trạng đội ngũ giáo viên và sinh viên tham gia hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh là nơi đào tạo các giáo viên để giảng dạy chủ yếu cho các trường thuộc khu vực miền Nam với sự đa dạng về các chuyên ngành đào tạo, tổng thể có 33 ngành đào tạo trong đó có 21 ngành đào tạo sư phạm, 12 ngành ngoài sư phạm. Là trường Sư phạm đầu tiên của các tỉnh phía Nam sau giải phóng đất nước 1975. Nơi đây là trung tâm bồi dưỡng, đào tạo cán bộ khoa học, các giáo viên tương lai cho toàn khu vực miền Nam. Từ trình độ thấp nhất là Đại học đến trình độ cao học, nghiên cứu sinh. Là một trong hai trường đào tạo sư phạm trọng điểm của đất nước. Trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh là trường đào tạo giáo viên sư phạm lớn nhất khu vực miền Nam của đất nước với hơn 18899 nghìn sinh viên đang theo học các hệ, trong đó có hơn 8370 sinh viên hệ chính quy, hơn 10162 sinh viên hệ tại chức và chuyên tu, hiện nay 2019 -2020 Trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh đang chủ trì chương trình bồi dưỡng nâng cao nghiệp vụ cho giáo viên các cấp 19 tỉnh khu vực miền nam. Trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh đã có truyền thống lâu dài về công tác đào tạo nói chung và công tác GDTC, phong trào thể thao sinh viên nói riêng.

Quán triệt tầm quan trọng của công tác GDTC cho sinh viên các trường Đại học, Trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh đã cố gắng thực hiện những quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC, vận dụng sáng tạo trên cơ sở cải tiến, xây dựng các nội dung học tập mới cho phù hợp với điều kiện cụ thể của trường. Nhưng do thời gian học tập các môn chuyên ngành còn hạn chế, do khung chương trình soạn thảo trong quá trình giảng dạy chưa thật đảm bảo để sinh viên có thể thực hiện đầy đủ và tốt mọi nội dung trong giờ học chính khoá, vì vậy đã hạn chế sự phát triển thể lực của sinh viên cũng như chất lượng giờ thể dục. Để bù đắp lại sự thiếu hụt về quỹ thời gian đó, bên cạnh việc tập luyện nội khoá đòi hỏi sinh viên phải tổ chức tập luyện ngoại khoá thì mới nâng cao được chất lượng học tập.

Trong những năm qua, song song với quá trình nội khoá, nhiều công trình khoa học của nhiều tác giả đã đặc biệt chú trọng giải quyết cơ sở khoa học về tổ chức quá trình ngoại khoá cho học sinh, sinh viên như: Vũ Đức Thu, Nguyễn Thị Xuyền, …

Tuy nhiên, các đề tài trên chủ yếu nghiên cứu về hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khoá đối với đối tượng là các sinh viên không chuyên (chỉ học 2 tiết GDTC/tuần), học sinh phổ thông. Đặc biệt từ trước đến nay chưa có đề tài nghiên cứu vấn đề nâng cao hiệu quả tổ chức của hoạt động TDTT ngoại khoá cho đối tượng là sinh viên Khoa GDTC của Trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: Đánh giá thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Nhà trường là vấn đề quan trọng để điều khiển, điều chỉnh quá trình tổ chức, đồng thời có thể đưa ra các biện pháp, giải pháp phù hợp để nâng cao chất lượng phong trào. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành: ***"Nghiên cứu thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh".***

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp:

- 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 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh

Thực trạng cơ sở vật chất của Nhà trường có ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa trong trường học các cấp. Tuy nhiên, trong điều kiện kinh tế hiện tại của Việt Nam, việc đầu tư cơ sở vật chất toàn diện cho trường học các cấp còn nhiều khó khăn, do đó, việc tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có, có biện pháp bảo quản và sử dụng số lượng cơ sở vật chất sẵn có của từng trường có vai trò vô cùng quan trọng.

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 Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày ở bảng 1

Bảng 1: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện của Trường Đại học Sư phạm Thành Phố 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 gylm	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 (đặc biệt là các lớp chuyên ngành), có buổi có 2 lớp học chuyên ngành tập luyện trên sân nhà thi đấu, các lớp chuyên ngành học bóng đá, cầu lông, bóng chuyền, bóng rổ… thì không đáp ứng đủ sân tập vì các lớp tự chọn không chuyên quá đông (mỗi học kì Khoa GDTC giảng dạy theo kế hoạch đào tạo của trường là trên 110 lớp GDTC đại cương không chuyên), 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, sau nhiều năm chưa được tăng cường xây dựng mới, chưa được cải tạo, để đáp ứng kịp thời phát triển của chương trình đào tạo và học tập, tập luyện ngoại khóa cho sinh viên và đông đảo lực lượng cán bộ giảng viên của trường (Sân bóng rổ, sân bóng chuyền, sân cầu lông, sân bóng đá, bàn bóng bàn…).

2.2 Thực trạng động cơ, nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá của sinh viên Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh

Bảng 2: Kết quả điều tra thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên Khoa GDTC Trường Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh

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. - Do điều kiện sân bãi. - Do thiếu thốn dụng cụ. - Không đủ trang bị: giầy, quần áo tập.	 78 103 166 23	 21,10% 27,80% 44,90% 6,20%
5	Yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả của tập luyện TDTT ngoại khóa. - Tập có giáo viên hướng dẫn, tổ chức. - Có thời gian tập luyện ngoại khoá. - Có điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện. - Có sự ủng hộ của thầy cô, bạn bè, người thân.	 131 52 175 12	 35,40% 14,10% 47,30% 3,20%

Từ kết quả bảng 2 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. Số sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên chiếm tỉ lệ khá cao với 54.60%, số sinh viên thỉnh thoảng có tập luyện ngoại khóa chiếm 27.30%, còn lại là không tập. Mặc dù số sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa khá đông nhưng hiệu quả của hoạt động này không cao, có 20% cán bộ được hỏi cho không có hiệu quả và 70% cho là bình thường (bảng 2). Vì vậy cần phải có những giải pháp thiết thực phù hợp điều kiện thực tế để nâng cao hiệu quả của hoạt động ngoại khóa cho sinh viên.

Qua bảng 2 thấy: 35.40% số sinh viên được hỏi cho yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả của tập luyện ngoại khóa là tập luyện sự hướng dẫn của giáo viên và 47.30% ý kiến cho tập luyện có điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện. Điều đó chứng tỏ quá trình tập luyện ngoại khóa hiện nay của sinh viên không hiệu quả chủ yếu do không có hướng dẫn của giáo viên và thiếu dụng cụ, sân bãi để tập luyện.

2.3 Thực trạng nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá của sinh viên Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh

Để nắm được tình hình tập luyện ngoại khóa của sinh viên tập trung chủ yếu vào những nội dung nào, đề tài tiến hành phỏng vấn sinh viên về nhu cầu tập luyện ngoại khóa các môn thể thao. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=370)	
		số phiếu	Tỉ lệ (%)
	Nếu tham gia tập luyện ngoại khóa bạn sẽ tập luyện môn thể thao nào?	Thích học	
1	Bóng đá	296	80.00%
2	Bóng chuyền	312	84.32%
3	Cầu lông	124	33.51%

4	Đá cầu	35	9.46%
5	Bóng rổ	134	36.21%
6	Bóng ném	98	26.49%
7	Bơi	93	25.14%
8	Võ	286	77.26%
9	Bóng bàn	132	35.68%
10	Tự chọn	67	18.11%

Qua bảng 3 thấy: sinh viên chủ yếu tập trung tập ngoại khóa ở những môn có điều kiện sân bãi thuận lợi, những môn thể thao tập thể không đòi hỏi dụng cụ tập luyện nhiều như Bóng đá 80.00%, Bóng chuyền 84.32%, Võ 77.26%. Đây là những môn đã có sẵn sân bãi và khi tập luyện chỉ cần có bóng, sân là có thể cùng nhau tập luyện và thi đấu. Những môn còn lại số lượng sinh viên tham gia tập luyện ít chủ yếu do ít sân bãi dụng cụ để tập luyện.

2.4 Thực trạng sinh viên của Khoa đã ra trường về động cơ, nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá của sinh viên Đại học Sư phạm Thành Phố Hồ Chí Minh

Bên cạnh việc tìm hiểu thực trạng phong trào tập luyện ngoại khoá của sinh viên hiện đang học tập tại Khoa, đề tài còn tiến hành điều tra, phỏng vấn về động cơ, nhu cầu tập luyện ngoại khoá của sinh viên Khoa GDTC đã ra trường (là những cựu sinh viên của khoa) khi đang học tập tại trường. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn sinh viên của Khoa đã ra trường về động cơ, nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa khi đang học tập tại Khoa GDTC

TT	Nội dung	Tổng cộng n= 140	
		n	%
1	Khi còn học tập tại trường anh (chị) có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khoá không?		
	- Có	66	47.14%
	- Không	74	52.86%
2	Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa?		
	- Ham thích.	68	48.57%
	- Có tác dụng RLTT.	34	24.29%
	- Bị lôi cuốn.	12	8.57%
	- Để nâng cao chất lượng nội khóa.	26	18.57%
3	Số người tham gia tập luyện ngoại khóa.		
	- Thường xuyên.	41	29.29%
	- Thỉnh thoảng.	81	57.86%
	- Không tập.	18	12.86%
4	Yếu tố làm hạn chế kết quả học tập môn chuyên ngành TDTT.		
	- Do phương pháp lên lớp của giáo viên.	31	22.14%
	- Do điều kiện sân bãi.	42	30.00%
	- Do thiếu thốn dụng cụ.	60	42.86%
	- Không đủ trang bị: giầy, quần áo tập.	07	5.00%

5	Yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả của tập luyện TDTT ngoại khóa.		
	- Tập có giáo viên hướng dẫn, tổ chức.	69	49.29%
	- Có thời gian tập luyện ngoại khoá.	22	15.71%
	- Có điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện.	40	28.57%
	- Có sự ủng hộ của thầy cô, bạn bè, người thân.	08	5.71%

Qua bảng trên cho thấy: nhu cầu tập luyện ngoại khoá của sinh viên trước đây tham gia học tập tại trường không cao chiếm 47.14% còn lại là không có nhu cầu tập luyện và họ tham gia tập luyện ngoại khoá chủ yếu là do ham thích chiếm 48.57 %. Hoạt động ngoại khoá của sinh viên chỉ là thỉnh thoảng chiếm 57.86%, số tham gia tập luyện thường xuyên không cao chiếm 29.29%, còn lại là không tập. Các cựu sinh viên của Khoa khi được hỏi cũng đều cho rằng yếu tố làm hạn chế kết quả học tập môn chuyên ngành TDTT chủ yếu là do thiếu thốn dụng cụ chiếm 42.86 % và điều kiện sân bãi chiếm 30.00%, và yếu tố ảnh hưởng chủ yếu đến hiệu quả tập luyện ngoại khoá là tập có giảng viên hướng dẫn chiếm 49.29% và có điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện chiếm 28.57%. Điều đó cho thấy, hoạt động ngoại khoá trước đây của sinh viên Khoa GDTC diễn ra một cách tự do theo sở thích cuả cá nhân mỗi người, nhu cầu tập luyện không cao tập luyện không có tổ chức quản lí hướng dẫn nên hiệu quả không cao.

3. KẾT LUẬN

Từ thực trạng cho thấy: Thực trạng công tác tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên còn nhiều vấn đề bất cập. Đề xuất các biện pháp nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên là vấn đề cần thiết.

Kết quả nghiên cứu của đề tài, có những kết luận sau đây:

- 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.

- Ngoại khoá mới chỉ tập trung vào một số môn thể thao không đòi hỏi nhiều phương tiện tập luyện như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông.

- Nhà trường mới chỉ chú trọng nhiều vào đội tuyển bóng đá và bóng chuyền, võ, ít quan tâm đến các môn thể thao khác.

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 NCKH TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Lê Khánh Bằng (2000), Nâng cao chất lượng và hiệu quả dạy - học ở Đại học cho phù hợp với những yêu cầu mới của đất nước và thời đại, Hà Nội.
3. Phạm Đình Bẩm (2005), *Một số vấn đề cơ bản về quản lý Thể dục Thể thao,* Tài liệu chuyên khảo dành cho học viên Cao học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008) Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT về việc "Ban hành Quy định tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá cho học sinh, sinh viên".
6. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 48/2020/QĐ-BGDĐT về việc "Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường".
7. Lâm Quang Thành – Bùi Trọng Toại (2002), Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
8. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), Lý luận và phương pháp TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC TRANG BỊ KỸ NĂNG PHÒNG, CHỐNG ĐUỐI NƯỚC ĐỐI VỚI SINH VIÊN VÀ GIÁO VIÊN TDTT THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Đặng Hữu Lợi, ThS. Nguyễn Tiến Dũng

TÓM TẮT

Đuối nước vẫn đang là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho trẻ em ở nước ta, hiện nay, số trẻ tử vong do đuối nước ở Việt Nam còn đứng đầu khu vực Đông Nam Á. Thông qua phương pháp phỏng vấn, đề tài đã xác định được thực trạng nhận thức của giáo viên, sinh viên cũng như nhu cầu của sinh viên đối với việc trang bị kiến thức, kỹ năng và cấp chứng chỉ phòng, chống đuối nước cho sinh viên, giáo viên TDTT Thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: *Thực trạng, Kỹ năng phòng, chống đuối nước, Nâng cao hiệu quả, thành phố Đà Nẵng*

SUMMARY

Drowning is still one of the leading causes of death for children in our country, Currently, the number of children dying from drowning in Vietnam ranks first in Southeast Asia. Through interviewing methods, the topic has identified the awareness of teachers and students anh needs of students about equipped with knowledge, skills and cetificate of prevent and drown for Đa Nang sports students and teacher.

Keywords: *status quo, drowning prevention skills, improve effectiveness, Da Nang city*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, tai nạn đuối nước đang là vấn đề bức thiết, đặc biệt đối với trẻ em, do vậy phòng chống đuối nước đang được Đảng, Nhà nước và toàn xã hội quan tâm. Thực tế cho thấy, đuối nước vẫn đang là một trong những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho trẻ em ở nước ta. Thậm chí, số trẻ tử vong do đuối nước ở Việt Nam còn đứng đầu khu vực. Trước thực tế đó, việc nhận thức đúng về những nguy hiểm do tai nạn đuối nước gây ra, cũng như vai trò quan trọng của công tác phòng chống đuối nước là rất quan trọng. Do vậy, các giáo viên TDTT là những người trực giảng dạy học sinh sẽ cần phải có nhận thức đúng đắn về đuối nước, phòng chống đuối nước cũng như được trang bị đầy đủ các kiến thức, kỹ năng phòng chống đuối nước. Xuất phát từ lý do trên chúng tôi tiến hành đánh giá tầm quan trọng của việc trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước cho nhóm đối tượng này. Đây là căn cứ quan trọng để đưa ra các giải pháp phù hợp nhằm bồi dưỡng, nâng cao kỹ năng phòng chống đuối nước cho giáo viên, sinh viên TDTT Thành phố Đà Nẵng.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm và Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1 Thực trạng nhận thức và mức độ quan tâm của giáo viên và sinh viên ngành TDTT Đà Nẵng đối với việc trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước cho sinh viên

Đề tài tiến hành phỏng vấn đối với 30 giáo viên và 130 sinh viên TDTT đang công tác và học tập tại thành phố Đà Nẵng về các vấn đề liên quan, kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng nhận thức của giáo viên, sinh viên đối với việc trạng bị kỹ năng phòng chống đuối nước

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Giáo viên (n = 30)	Tỷ lệ%	Sinh viên (n = 130)	Tỷ lệ %
1	**Nhận thức về mức độ nguy hiểm của tai nạn đuối nước?**				
	Rất nguy hiểm	30	100	100	76.92
	Nguy hiểm	0	0	21	16.15
	Bình thường	0	0	9	6.93
	Không nguy hiểm	0	0	0	0
2	**Đánh giá về thực trạng mức độ đuối nước hiện nay?**				
	Rất nguy hiểm	29	96.7	108	83.08
	Nguy hiểm	1	3.3	18	13.84
	Bình thường	0	0	3	3.08
	Không nguy hiểm	0	0	0	0
3	**Nhận thức về mức độ quan trọng của công tác phòng, chống đuối nước**				
	Rất quan trọng	25	83.33	99	76.15
	Quan trọng	5	16.66	23	17.69
	Bình thường	0	0	8	6.16
	Không quan trọng	0	0	0	0
4	**Mức độ quan tâm đối với việc phòng, chống đuối nước hiện nay**				
	Rất quan tâm	25	83.33	108	83.08
	Quan tâm	3	10.00	10	7.69
	Bình thường	2	6.66	12	9.23
	Không quan tâm	0	0	0	0

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, 100% giáo viên và đa số sinh viên nhận thức được sự nguy hiểm của vấn đề tài nạn đuối nước, đồng thời cũng có những đánh giá chính xác về thực trạng đuối nước hiện nay ở nước ta. Cụ thể, có tới 100% giáo viên và 96.92% sinh viên cho rằng thực trạng đuối nước hiện nay đang ở mức nguy hiểm và rất nguy hiểm. Xuất phát từ những nhận thức và đánh giá đúng đắn này mà tất cả các giáo viên (100% giáo viên) và đa số sinh viên (93.74%) được hỏi đều đánh giá vai trò của công tác phòng, chống đuối nước ở mức quan trọng và rất quan trọng. Đồng thời cũng cho biết họ đều rất quan tâm tới công tác này.

3.2 Thực trạng trang bị và nhu cầu được trang bị kỹ năng phòng, chống đuối nước của sinh viên TDTT thành phố Đà Nẵng

Đề tài đã tiễn hành phỏng vấn đối với 130 sinh viên chuyên ngành TDTT tại Đà Nẵng về các nội dung liên quan, kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng trang bị và nhu cầu được trang bị kỹ năng phòng, chống đuối nước của sinh viên ngành TDTT Đà Nẵng (n=130)

TT	Nội dung phỏng vấn		Kết quả phỏng vấn	
			n	Tỷ lệ %
1.	**Thực trạng kiến thức và kỹ năng về phòng, chống đuối nước**			
	Kiến thức	Đã được trang bị	1	0.77
		Chưa được trang bị	129	99.23
	Kỹ năng	Đã được trang bị	0	0
		Chưa được trang bị	130	100
2.	**Thực trạng nhu cầu trang bị kiến thức và kỹ năng phòng, chống đuối nước**			
	Rất cao		103	79.23
	Cao		17	13.08
	Bình thường		10	7.69
	Không có nhu cầu		0	0

Kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 2 cho thấy, gần như toàn bộ số sinh viên tham gia phỏng vấn đều cho biết, họ chưa được trang bị cả về kiến thức lẫn kỹ năng phòng, chống đuối nước trước đây. Chính vì vậy hầu hết sinh viên đều mong muốn được trang bị các kiến thức và kỹ năng này. Có tới 92.3% có nhu cầu cao và rất cao. Không có sinh viên nào lựa chọn "không có nhu cầu".

3.3 Thực trạng quan điểm về việc trang bị kiến thức, kỹ năng và cấp chứng chỉ phòng, chống đuối nước cho sinh viên ngành TDTT tại thành phố Đà Nẵng

Đề tài tiến hành phỏng vấn đối với 30 giáo viên và 130 sinh viên chuyên ngành TDTT tại Đà Nẵng để tìm hiểu quan điểm của họ về các vấn đề liên quan, kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng quan điểm của giáo viên và sinh viên trong việc trang bị kiến thức, kỹ năng và cấp chứng chỉ phòng, chống đuối nước

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Giáo viên (n = 30)	Tỷ lệ %	Sinh viên (n = 130)	Tỷ lệ %
1.	**Quan điểm về việc sắp xếp nội dung phòng, chống đuối nước vào trong chương trình đào tạo**				
	Bổ sung nội dung PCĐN vào chương trình dạy bơi hiện nay	20	66.67	115	88.46
	Tổ chức thành 1 HP bắt buộc	2	6.67	5	3.85
	Tổ chức dạy theo môn tự chọn	8	26.66	10	7.69
2.	**Quan điểm về tác dụng của chứng chỉ phòng, chống đuối nước đối với sinh viên và giáo viên TDTT.**				
	Rất có lợi	30	100	95	73.08
	Có lợi	0	0	21	16.15
	Bình thường	0	0	14	10.77
	Không có lợi	0	0	0	0

3.	**Quan điểm về việc có nên tổ chức thi cấp chứng chỉ phòng, chống đuối nước cho sinh viên và giáo viên TDTT.**				
	Có	28	93.33	130	100
	Không	2	6.66	0	0

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, đa số giáo viên (66.67%) và sinh viên (88.46%) cho rằng, để trang đáp ứng được nhu cầu thực tế hiện nay của sinh viên học chuyên ngành TDTT tại Đà Nẵng đối với việc trang bị kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước, tốt nhất nên đưa thêm nội dung phòng, chống đuối nước vào trong chương trình giảng dạy hiện nay. Như vậy sẽ vừa trang bị được kiến thức, kỹ năng cho sinh viên, lại vừa không làm ảnh hưởng tới kế hoạch tổ chức giảng dạy môn học. Bên cạnh đó có 26.66% cho rằng nội dung này nên đưa vào nội dung tự chọn cho học sinh.

Kết quả ở bảng 3 cũng cho thấy, cả giáo viên và sinh viên đều đánh giá cao lợi ích của chứng chỉ phòng, chống đuối nước đối với sinh viên chuyên ngành TDTT tại Đà Nẵng, và hầu hết đều cho rằng, nên tổ chức các lớp bồi dưỡng và cấp chứng chỉ phòng, chống đuối nước cho sinh viên.

4. KẾT LUẬN

Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy, giáo viên và sinh viên ngành TDTT tại Đà Nẵng rất quan tâm và có đánh giá chính xác về thực trạng và sự nguy hiểm của tình hình tai nạn đuối nước hiện nay, đồng thời nhận thức rất rõ về vai trò to lớn của công tác phòng, chống đuối nước.

Đa số sinh viên và giáo viên đang công tác trong lĩnh vực TDTT tại Đà Nẵng đều có nhu cầu được đào tạo, bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng cũng như được cấp chứng chỉ phòng, chống đuối nước. Và để đáp ứng được nhu cầu này, trong chương trình môn học bơi, nên đưa thêm nội dung phòng chống đuối nước vào giảng dạy cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Thể thao dưới nước (2015) *Chương trình giảng dạy môn bơi cho sinh viên "Bơi phổ cập"*.
2. Thủ tướng (2016), *Quyết định số 234/QĐ-TTg, Phê duyệt Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016 – 2020*, Văn phòng chính phủ.
3. Nguyễn Văn Trọng (2008), *Tuyển chọn và đào tạo vận động viên bơi trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ LỰC HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG THPT THỰC HÀNH SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Tống Lê Minh, ThS. Phạm Như Hiếu, TS. Nguyễn Thanh Liêm

Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Trong những năm qua, công tác GDTC của trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ luôn được quan tâm, chú trọng và phát triển. Các giờ học GDTC được thực hiện theo chương trình quy định chung của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo, bao gồm các giờ học bắt buộc, các giờ học tự chọn và những hoạt động TDTT ngoài giờ của học sinh. Tuy nhiên nhìn chung thực trạng thể lực của học sinh trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ còn rất nhiều hạn chế. Đây là một vấn đề băn khoăn, cấp bách mà Nhà Trường và Giáo viên cùng nghiên cứu thực trạng trong công tác GDTC tại trường để tìm ra hướng để giải quyết nhiệm vụ này.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui tiến hành nghiên cứu nhằm nâng cao chất lượng đào tạo ngành giáo dục thể chất nói riêng và góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường nói chung.

Đề tài được tiến hành từ tháng 09/2019 đến tháng 06/2020 trên đối tượng là 200 học sinh trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: *Thực trạng, công tác giáo dục thể chất, thể lực yếu, học sinh, Thực hành Sư phạm, Đại học Cần Thơ.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một bộ phận của hệ thống giáo dục quốc dân được Đảng và nhà nước quan tâm. Để giáo dục con người toàn diện mỗi học sinh, sinh viên trước hết phải có sức khoẻ. Sức khoẻ là cơ sở để tiếp thu khoa học kỹ thuật, sau khi ra trường họ sẽ góp phần phục vụ cho công cuộc xây dựng Đất Nước. Cơ sở của sức khoẻ là việc phát triển các tố chất thể lực. Nhiệm vụ của GDTC trong các nhà trường, một mặt trang bị cho học sinh, sinh viên những kỹ năng kỹ xảo vận động, song mặt quan trọng hơn là phát triển ở họ những tố chất thể lực cần thiết.

Trong những năm qua, công tác GDTC của trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ luôn được quan tâm, chú trọng và phát triển. Các giờ học GDTC được thực hiện theo chương trình quy định chung của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo, bao gồm các giờ học bắt buộc, các giờ học tự chọn và những hoạt động TDTT ngoài giờ của học sinh. Tuy nhiên nhìn chung thực trạng thể lực của học sinh trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ còn rất nhiều hạn chế. Qua quan sát các giờ học chính khoá môn học giáo dục thể chất, thông qua kết quả kiểm tra nội dung thể lực trong các giờ học ngay từ thời gian đầu các khối lớp cho thấy: nhiều học sinh không đạt được yêu cầu đề ra ở các test kiểm tra, có nhóm yếu vế sức nhanh, nhóm yếu về sức mạnh, nhóm lại yếu về sức bền... Điều đó đã ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng GDTC nói chung và các môn văn hóa nói riêng ở Trường. Với thực trạng công tác giảng dạy môn Thể dục tại trường hiện nay, nhóm tác giả đặc biệt quan tâm đến thể lực của đối tượng học sinh khối 10 của nhà trường. Vì vậy, muốn nâng cao

chất lượng GDTC tại trường đòi hỏi phải có một đề tài nghiên cứu về lĩnh vực này nhằm làm cơ sở cho việc cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy cụ thể cho từng đối tượng khác nhau. Đây là một vấn đề băn khoăn, cấp bách mà Nhà Trường và Giáo viên cùng nghiên cứu để tìm ra hướng để giải quyết nhiệm vụ này.

Trước thực trạng đó, với mục đích nâng cao tố chất thể lực cho học sinh, tiến hành nghiên cứu đề tài: "**Thực trạng công tác giáo dục thể chất và thể lực học sinh lớp 10 trường thpt thực hành sư phạm - đại học cần thơ".**

Để giải quyết các nhiệm vụ trên, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu<4> sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, toán học thống kê. Đề tài được tiến hành từ tháng 09/2019 đến tháng 06/2020.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng công tác giáo dục thể chất trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý và giáo viên GDTC về công tác giáo dục thể chất trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ<2>

TT	NỘI DUNG CÂU HỎI	TRẢ LỜI	SỐ LƯỢNG (n=10)	TỈ LỆ (%)
1	Thầy (cô) cho biết mức độ quan tâm của BGH nhà trường về tình hình GDTC hiện nay ở trường như thế nào?	Rất quan tâm	4	40%
		Có quan tâm	5	50%
		Ít quan tâm	1	10%
		Không quan tâm	0	0%
2	Theo thầy (cô) hiệu quả các bài tập thể chất đang sử dụng ở trường ta hiện nay?	Rất mạnh	0	0%
		Mạnh	4	40%
		Bình thường	5	50%
		Yếu	1	10%
3	Theo thầy (cô) đối tượng học sinh có thể lực yếu có cần thiết tăng cường thêm các bài tập thể chất trong buổi tập luyện TDTT chính khóa không?	Rất cần thiết	7	70%
		Cần thiết	3	30%
		Không cần thiết	0	0%
4	Thầy (cô) cho biết về trình độ thể lực của học sinh trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ ở mức nào.	Giỏi	1	0%
		Khá	1	10%
		Trung bình	3	30%
		Yếu	5	50%
		Kém	0	0%
5	Về chất lượng giảng dạy môn học Giáo dục thể chất cho học sinh trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ.	Tốt	2	20%
		Khá	1	10%
		Trung bình	7	70%
		Yếu	0	0
6	Về việc lựa chọn phương pháp tập luyện hợp lý nhất để nâng cao trình độ thể lực cho học sinh có thể lực yếu.	Tập luyện vòng tròn	5	50%
		Tập thông thường	3	30%
		Trò chơi	2	20%
		Thi đấu	1	10%

Qua bảng 1, kết quả phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên GDTC trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ thu được kết quả như sau:

- Về mức độ quan tâm của BGH nhà trường về tình hình GDTC hiện nay ở trường

Kết quả thu được sau phỏng vấn bằng phiếu hỏi cho thấy: trong 10 cán bộ quản lý và giáo viên GDTC trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ thì mức độ quan tâm của BGH nhà trường về tình hình ở mức rất quan tâm chiếm tỉ lệ 40%, ở mức có quan tâm chiếm tỉ lệ 50%, ở mức ít quan tâm chiếm tỉ lệ 10% và không quan tâm là 0%. Như vậy có thể thấy sự quan tâm của BGH nhà trường về việc sử dụng bài tập thể chất vào hoạt động TDTT chính khóa là khá cao. Kết quả được thể hiện qua biểu đồ 1:

Biểu đồ 1: Kết quả phỏng vấn mức độ quan tâm của BGH nhà trường về việc sử dụng bài tập thể chất vào hoạt động TDTT chính khóa

- Về hiệu quả các bài tập thể chất hiện tại ở trường

Kết quả thu được sau phỏng vấn bằng phiếu hỏi cán bộ quản lý và giáo viên giảng dạy GDTC trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ thì hiệu quả các bài tập thể chất hiện tại của trường cho thấy: ở mức rất mạnh có tỉ lệ là 0%, ở mức mạnh có tỉ lệ là 40%, ở mức bình thường có tỉ lệ là 50%, ở mức yếu có tỉ lệ là 10%. Như vậy có thể nhận thấy BGH nhà trường ngày càng quan tâm hơn đến các hoạt động TDTT của trường. Các hoạt động TDTT ngày càng được nâng cao về chất lượng và nội dung: cơ sở vật chất, trang thiết bị ngày càng được đầu tư nhiều hơn, số lượng học sinh tham gia tập luyện và đạt huy chương ngày một nhiều. Kết quả được thể hiện qua biểu đồ 2:

Biểu đồ 2: kết quả phỏng vấn về hiệu quả các bài tập thể chất hiện tại ở trường

- Về sự cần thiết tăng cường các bài tập thể chất trong buổi tập luyện TDTT chính khóa cho đối tượng học sinh yếu.

Kết quả thu được sau phỏng vấn bằng phiếu hỏi các cán bộ quản lý và giáo viên giảng dạy GDTC trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ cho thấy: mức độ rất cần thiết chiếm tỉ lệ 70%, mức độ cần thiết chiếm tỉ lệ 30%, mức độ không cần thiết chiếm tỉ lệ 0%. Như vậy cho thấy đối tượng học sinh có thể lực yếu rất cần tăng cường các bài tập thể chất trong buổi tập luyện TDTT. Kết quả được thể hiện qua biểu đồ 3:

Biểu đồ 3: Kết quả phỏng vấn về sự cần thiết tăng cường bài tập thể chất trong buổi tập luyện TDTT

- Về trình độ thể lực của học sinh trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ

Kết quả thu được sau phỏng vấn bằng phiếu hỏi các cán bộ quản lý và giáo viên giảng dạy GDTC trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ đa số đánh giá mức giỏi chiếm tỉ lệ 10%, mức khá 10%, mức trung bình 30%, mức yếu 50% và ở mức kém 0%. Như vậy thể lực của học sinh trường ở mức yếu chiếm tỉ lệ rất cao. Kết quả được thể hiện qua biểu đồ 4:

Biểu đồ 4: Kết quả phỏng vấn về trình độ thể lực của học sinh trường

- Về chất lượng giảng dạy môn học Giáo dục thể chất cho học sinh trong trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ.

Kết quả thu được sau phỏng vấn bằng phiếu hỏi các cán bộ quản lý và giáo viên giảng dạy GDTC trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ cho thấy mức

tốt chiếm tỉ lệ 20%, mức khá 10%, mức trung bình 70%, mức yếu 0%. Như vậy qua kết quả trả lời chúng tôi nhận thấy chất lượng giảng dạy môn học Giáo dục thể chất cho học sinh trong trường chỉ ở mức trung bình với tỉ lệ 70%. Kết quả được thể hiện qua biểu đồ 5:

Biểu đồ 5: Kết quả phỏng vấn về chất lượng giảng dạy môn học Giáo dục thể chất cho học sinh trường.

- Về việc lựa chọn phương pháp hợp lý nhất nâng cao trình độ thể lực cho học sinh có thể lực yếu.

Kết quả thu được sau phỏng vấn bằng phiếu hỏi các cán bộ quản lý và giáo viên giảng dạy GDTC trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ cho thấy: tập luyện vòng tròn chiếm tỉ lệ 50%, tập thông thường chiếm tỉ lệ 30%, trò chơi chiếm 20%, thi đấu chiếm tỉ lệ 10%. Như vậy nhà trường cần tập luyện vòng tròn cho học sinh. Kết quả được thể hiện qua biểu đồ 6:

Biểu đồ 6: Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn phương pháp hợp lý nhất nâng cao trình độ thể lực cho học sinh có thể lực yếu.

* Tóm lai, từ kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý và giáo viên giảng dạy môn GDTC trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ cho thấy BGH càng ngày càng có sự quan tâm hơn đến hoạt động TDTT của trường, các hoạt động đó ngày càng được nâng cao về chất lượng, số lượng và nội dung, cơ sở vật chất, trang thiết bị ngày càng được đầu tư nhiều hơn, nhà trường đã mạnh dạn đưa các bài tập thể chất vào tập luyện cho một số bộ phận học sinh có thể lực yếu.

2.2 Thực trạng thể lực của học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ

2.2.1 Thực trạng thể lực của học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ

Sau khi kiểm tra đánh giá các chỉ số về hình thái và thể lực 200 học sinh (khối 10) lứa tuổi 16 Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ, năm học 2019 – 2020, kết quả có được trình bày qua bảng 2 như sau:

Bảng 2: Thực trạng thể lực ban đầu của học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ lứa tuổi 16 (n = 200)

NỘI DUNG	NHÓM NAM (n = 100)				NHÓM NỮ (n = 100)			
	GIÁ TRỊ CÁC NỘI DUNG							
	$\overline{X}$	$\pm\sigma$	Cv	ε	$\overline{X}$	$\pm\sigma$	Cv	ε
Lực bóp tay thuận (kg)	33.84	5.78	17.08	0.03	22.87	3.79	16.57	0.03
Nằm ngửa gập thân (lần/30giây)	13.81	1.97	14.27	0.03	11.13	2.20	19.77	0.04
Bật xa tại chỗ (cm)	197.66	13.85	7.01	0.01	150.96	10.95	7.25	0.01
Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.99	0.48	8.01	0.02	6.88	0.60	8.72	0.02
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.73	0.55	4.32	0.01	13.38	1.30	9.72	0.02
Chạy 5 phút tùy sức (m)	858.83	106.00	12.34	0.02	711.32	103.90	14.61	0.03

Kết quả nghiên cứu ban đầu cho thấy, giá trị trung bình<3> giữa các nội dung kiểm tra về thể lực của 200 học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ lứa tuổi 16 năm học 2019 - 2020 so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo<1> được thể hiện như sau:

Bảng 3: Tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT

NỘI DUNG	NHÓM NAM (n = 100)				NHÓM NỮ (n = 100)			
	PTTH	Bộ GD&ĐT		Xếp loại	PTTH	Bộ GD&ĐT		Xếp loại
	$\overline{X}$	Tốt	Đạt		$\overline{X}$	Tốt	Đạt	
Lực bóp tay thuận (kg)	**33.84**	> 43.2	≥ 36.9	**Chưa đạt**	**22.87**	> 29	≥ 26	**Chưa đạt**
Nằm ngửa gập thân (lần/30giây)	**13.81**	> 19	≥ 14	**Chưa đạt**	**11.13**	> 16	≥ 13	**Chưa đạt**
Bật xa tại chỗ (cm)	**197.66**	> 215	≥ 195	**Đạt**	**150.96**	> 165	≥ 148	**Đạt**
Chạy 30m xuất phát cao (giây)	**5.99**	< 5.00	≤ 6.00	**Đạt**	**6.88**	< 6.00	≤ 7.00	**Đạt**
Chạy con thoi 4x10m (giây)	**12.73**	< 11.90	≤ 12.70	**Chưa đạt**	**13.38**	< 12.30	≤ 13.30	**Chưa đạt**
Chạy 5 phút tùy sức (m)	**858.83**	> 1030	≥ 920	**Chưa đạt**	**711.32**	> 890	≥ 810	**Chưa đạt**

Nội dung bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao ở mức Đạt. Riêng các nội dung lực bóp tay thuận, nằm ngữa gập bụng, chạy con thoi 4x10m, chạy tùy sức 5 phút ở mức chưa đạt, thậm chí còn rất yếu.

Giá trị nội dung kiểm tra như: bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, chạy con thoi khá đồng nhất, với Cv(%) < 10%[<3>]. Tuy nhiên giá trị các nội dung còn lại có sự phân tán và không đồng đều với Cv(%) > 10%.

2.2.2 Phân loại học sinh có thể lực yếu

Căn cứ quyết định số 53/2008/QĐ – BGD&ĐT, ngày 18/9/2008 về việc "Ban hành Qui định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên"[<1>]. Số lượng và tỉ lệ phần trăm học sinh trường có thể lực yếu được trình bày qua bảng 4 như sau:

Bảng 4: Tổng số và tỉ lệ phần trăm học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ có thể lực yếu

Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ			
Tuổi	**Tổng số HS kiểm tra (n = 200)**		**Tỉ lệ %**
	Số lượng	**Xếp loại**	
16	16	Tốt	8%
	44	Đạt	22%
	140	Chưa Đạt	70%

Kết quả phân loại thể lực của học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ năm học 2019 - 2020 cho thấy, trong tổng số 200 học sinh (khối 10) có 16 học sinh đạt loại tốt chiếm tỉ lệ 8%, mức đạt có 44 học sinh chiếm tỉ lệ 22%, mức chưa đạt có 140 học sinh chiếm tỉ lệ 70%. Con số thực tế phản ảnh đúng thực trạng về thể lực của học sinh Trường THPT Thực hành Sư phạm – Đại học Cần Thơ là số học sinh ở mức chưa đạt (thể lực yếu) khá cao.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên của đề tài cho phép rút ra kết luận sau:

- Công tác giáo dục thể chất trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ là phù hợp, các bài tập đang áp dụng giảng dạy cho học sinh lớp 10 chưa phát huy được hiệu quả.

- Thể lực của học sinh lớp 10 trường THPT Thực hành Sư phạm - Đại học Cần Thơ, số lượng học sinh dưới mức đạt theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT là khá cao. Giá trị các nội dung kiểm tra như bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi khá đồng nhất, với Cv < 10%. Tuy nhiên giá trị các nội dung còn lại có sự phân tán và không đồng đều, với Cv > 10%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh sinh viên* (Ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/ 9 /2008).
2. Huỳnh Trọng Khải - Đỗ Vĩnh (2010), *"Giáo trình thống kê",* NXB TDTT.

3. Nguyễn Thành Lâm - Lâm Quang Thành (2005), "*Đo lường thể thao*", trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*- NXB Thể dục thể thao.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000) *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*- NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Viện khoa học TDTT (2003), "*Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 16 đến 20 tuổi thời điểm 2001",* NXB TDTT, Hà Nội.
7. Bùi Tuyết My (2014), *"Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh khối 10 - 11 Trường trung học phổ thông Chuyên Lý Tự Trọng Thành phố Cần Thơ"*. Luận văn thạc sĩ.

THỰC TRẠNG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC, CAO ĐẲNG VÀ HỌC VIỆN TẠI TỈNH PHÚ YÊN GIAI ĐOẠN 2010 – 2015

TS. Nguyễn Minh Cường, ThS. Hoàng Lưu Bảo,
TS. Mai Thế Anh, ThS. Nguyễn Minh Trí, TS. Tạ Hoàng Thiện

TÓM TẮT

Bằng phương pháp phỏng vấn để khảo sát 47 cán bộ quản lý, giảng viên và 400 sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng và Học viện tại tỉnh Phú Yên làm rõ thực trạng và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên các trường giúp các nhà quản lý giáo dục hiểu và nắm được nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên, để xây dựng các giải pháp nâng cao hiệu quả của giáo dục thể chất cho sinh viên trong thời gian đến.

Từ khóa: *Giáo dục thể chất; thể lực; TDTT; sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng và Học viện; Tập luyện TDTT ngoại khóa.*

ABSTRACT

By using interview method to survey 47 administrative managers, lecturers and 400 students, the author has tried to clarify the situation and the need to practice extracurricular physical training of students of universities, colleges and institutes in Phu Yen province. Thereby, the author desires to help educational managers understand and grasp the needs of students' extra-curricular training, to develop solutions to improve the effectiveness of physical education for students in the coming time.

Keywords: *physical education, extracurricular physical training, students of universities, colleges and institutes, Phu Yen province.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để giáo dục con người toàn diện, mỗi học sinh, sinh viên trước hết phải có sức khỏe, có cơ sở để tiếp thu khoa học kỹ thuật, sau khi ra trường góp phần vào công cuộc xây dựng đất nước. Nhiệm vụ của GDTC trong nhà trường, một mặt trang bị cho học sinh, sinh viên những kỹ năng, kỹ xảo vận động. Song, mặt khác quan trọng hơn là phát triển ở họ những tố chất thể lực cần thiết. Vì vậy, một vấn đề đặt ra là muốn công tác GDTC có hiệu quả hơn, phải thông qua tìm kiếm những biện pháp khác nhau phù hợp để nâng cao chất lượng GDTC.

Nhưng thực tế thực hiện công tác GDTC ở các trường Đại học, Cao đẳng trên cả nước nói chung cũng như các trường Đại học, Cao đẳng tại tỉnh Phú Yên nói riêng cho đến thời điểm này đa phần vẫn còn nhiều bất cập như: thiếu thốn về cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện; chất lượng và số lượng đội ngũ giảng viên; nội dung, chương trình chưa phù hợp; đặc biệt là công tác tổ chức hoạt động ngoại khóa cho sinh viên đối với các trường chưa được quan tâm đúng mức. Điều đó cũng ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng của công tác GDTC trong học đường. Vì vậy, để góp phần nâng cao chất lượng GDTC tại các trường và nhằm giúp cho các nhà chuyên môn, các nhà quản lý giáo dục có cơ sở nhìn nhận và định hướng thay đổi trong thời gian tới một cách toàn diện góp phần nâng cao hiệu quả GDTC ở các trường Đại học, Cao đẳng và Học viện

tại tỉnh Phú Yên. Với ý nghĩa, tầm quan trọng và hiện trạng thực tế của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **"Thực trạng và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa các trường đại học, cao đẳng và học viện tại tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 – 2015"**

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu gồm: Đọc phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Phương pháp và Toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 47 cán bộ quản lý, giảng viên và 400 sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng và Học viện tại tỉnh Phú Yên.

2. NỘI DUNG VÀ KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Kết quả thu thập thông tin về hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường Đại học, Cao đẳng và Học viện tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 - 2015

Để có kết quả thu thập thông tin về hoạt động ngoại khóa của các trường, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên đại diện – phụ trách Khoa/Bộ môn của các trường Đại học, Cao đẳng và Học viện tỉnh Phú Yên. Kết quả tổng hợp về hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường được trình bày ở bảng 2.1 sau đây:

Bảng 2.1: Thực trạng tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường ĐH, CĐ và HV tại tỉnh Phú Yên giai đoạn năm 2010 - 2015

Trường / Hoạt động TDTT NK		ĐHPY					ĐHXDMT					CĐCNTH					HVNH-PVPY				
		N1	N2	N3	N4	N5	N1	N2	N3	N4	N5	N1	N2	N3	N4	N5	N1	N2	N3	N4	N5
Số lượng môn thao ngoại khóa	Số lượng (môn)	4	4	6	6	7	3	4	5	7	7	2	4	5	6	6	2	2	3	4	6
	Bóng đá	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Bóng chuyền	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x					x
	Cầu lông	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Bơi lội																				
	Bóng rổ			x	x	x		x	x	x	x			x	x	x			x	x	x
	Đá cầu																				
	Quần vợt																				
	Điền kinh																				
	Taekwondo					x				x	x				x	x				x	x
	Võ Cổ truyền		x	x	x	x				x	x		x	x	x	x					x
	Võ Vovinam			x	x	x															
	Yoga																				
	Sport Aerobic									x	x										
	Thể hình																				
	Khác:																				
Số lượng sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa ở trường/ học viện có người hướng dẫn (người)		54	65	68	76	92	54	64	68	75	86	66	78	83	90	120	50	65	76	72	81
Số lượng SV tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa không có người hướng dẫn (người)		112	125	135	150	180	70	77	89	100	126	58	68	77	88	98	67	76	88	92	115
Số CLB TDTT ngoại khóa được thành lập (CLB)		2	3	4	5	5	1	2	3	4	4	1	2	2	2	3	0	0	0	2	2
Số giải thể thao tham gia trong năm (giải)		3	3	4	6	6	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0	0	0	2	2
Số huy chương đạt được trong năm (huy chương)	HCV	2	3	4	3	5	2	3	4	4	5	2	3	2	3	3	0	0	2	3	3
	HCB	9	9	9	8	10	9	9	11	13	16	9	9	11	10	11	0	0	5	6	8
	HCĐ	10	10	12	11	15	11	14	12	18	20	11	14	12	10	9	0	0	6	7	10
Giải thể thao được tổ chức cho sinh viên thi đấu trong năm (giải)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0	0	0	1	2
Tự đánh giá chất lượnghoạt động TDTT ngoại khóa của	Tốt																				
	Bình thường	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x			x	x	x
	Chưa tốt											x	x				x	x			

Ghi chú: N1:2010-2011; N2: 2011 - 2012; N3: 2012 - 2013; N4: 2013 - 2014; N5: 2014-2015

Từ bảng 2.1 ta thấy kết quả thu thập thông tin về hoạt động ngoại khóa của các trường như sau: Kết quả trình bày ở bảng 2.1 cho thấy số lượng các môn thể thao ngoại khóa ở các trường từ 2 – 7 môn, nhiều nhất là các môn Bóng đá, Bóng chuyền,

Cầu lông, Bóng rổ, Võ Cổ truyền, Võ Vovinam, Taekwondo; các môn thể thao ngoại khóa ở từng trường theo từng năm học có xu hướng tăng dần trong giai đoạn năm 2010 – 2015; Số lượng sinh viên tham gia ngoại khóa có người hướng dẫn còn ít từ 50 – 120 SV; Số lượng sinh viên tham gia ngoại khóa không có người hướng dẫn còn ít từ 58 – 180 SV; CLB TDTT được thành lập qua từng năm học còn ít từ 1 - 5 CLB, nhiều nhất là trường ĐHPY với 5 CLB; Số giải thể thao tham gia trong năm học cũng không nhiều từ 1 – 6 giải, nhiều nhất là trường ĐHPY, tham gia 6 giải; Số huy chương qua từng năm học cũng đạt rất ít; Số giải thể thao tổ chức thi đấu trong trường cũng rất khiêm tốn; Tự đánh giá hoạt động TDTT ngoại khóa của từng trường trong giai đoạn năm 2010 – 2015 từ mức chưa tốt đến mức bình thường.

2.2 Kết quả đánh giá của giảng viên (GV), Cán bộ quản lý (CBQL) về hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường Đại học, Cao đẳng và Học viện tại tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 - 2015

Đề tài tiến hành phỏng vấn 47 GV, CBQL các trường ĐH, CĐ và HV tỉnh Phú Yên. Kết quả phỏng vấn về hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường được trình bày ở bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2: Kết quả đánh giá của GV, CBQL về hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường đại học, cao đẳng và học viện tại tỉnh Phú Yên

			Đánh giá			**Tổng cộng**
			Chưa tốt	**Bình thường**	**Tốt**	
Nhóm trường tại tỉnh Phú Yên	ĐHPY	N	1	6	10	17
		%	5.9%	35.3%	58.8%	100.0%
	ĐHXDMT	N	1	5	5	11
		%	9.1%	45.5%	45.4%	100.0%
	CĐCNTH	N	1	4	6	11
		%	9.1%	36.4%	54.5%	100.0%
	HVNH-PVPY	N	2	3	3	8
		%	25.0%	37.5%	37.5%	100.0%
Tổng cộng		N	5	18	24	47
		%	10.6%	38.3%	51.1%	100.0%

Qua bảng 2.2 cho thấy, kết quả phỏng vấn 17 GV, CBQL và CG trường ĐHPY có 10 người đánh giá hoạt động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 58.8%; có 6 người đánh giá bình thường, chiếm tỷ lệ 35.3%; có 1 người đánh giá là chưa tốt, chiếm tỷ lệ 5.9%. Phỏng vấn 11 GV, CBQL và CG trường ĐHXDMT có 5 người đánh giá về hoạt động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 45.4%; có 4 người đánh giá bình thường, chiếm tỷ lệ 45.5%; có 1 người đánh giá là chưa tốt, chiếm tỷ lệ 9.1%. Phỏng vấn 11 GV, CBQL và CG trường CĐCNTH có 6 người đánh giá chung về hoạt động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 54.5%; có 4 người đánh giá bình thường, chiếm tỷ lệ 36.4%; có 1 người đánh giá ở mức chưa tốt, chiếm tỷ lệ 9.1%. Phỏng vấn 08 GV, CBQL và CG HVNH-PVPY có 3 người đánh giá chung về hoạt động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 37.5%; có 3 người đánh giá bình thường, chiếm tỷ lệ 37.5%; có 2 người đánh giá ở mức chưa tốt, chiếm tỷ lệ 25.5%.

Kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG ở các trường tại tỉnh Phú Yên cho thấy có 24 người đánh giá về hoạt động TDTT ngoại khóa là tốt, chiếm tỷ lệ 51.1%; có 18 người đánh giá ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 38.3%; có 5 người đánh giá chưa tốt, chiếm tỷ lệ 10.6%. Kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG ở các trường tại tỉnh Phú Yên được thể hiện rõ tại biểu đồ 2.1.

Biểu đồ 2.1: Kết quả đánh giá hoạt động TDTT ngoại khóa

Để xem xét và làm rõ sự khác biệt trong hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường, đề tài tiến hành kiểm định Chi – Square, kết quả tính toán trình bày tại bảng 2.3.

Bảng 2.3: Kiểm nghiệm đánh giá của GV, CBQL về hoạt động TDTT ngoại khóa của 4 trường (Chi-Square Tests)

	Value	**df**	**Asymp. Sig. (2-sided)**
Pearson Chi-Square	2.744[a]	6	.840
Likelihood Ratio	2.401	6	.879
Linear-by-Linear Association	1.361	1	.243
N of Valid Cases	47		

a. 8 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .85.

So sánh kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG về hoạt động TDTT ngoại khóa ở 4 trường bằng kiểm định Chi - Square thông qua bảng 2.3 cho thấy kết quả phỏng vấn giữa các nhóm không có sự khác biệt với Asymp. Sig. (2-sided) = 0.840 > 0.05.

Như vậy, Kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG ở các trường tại tỉnh Phú Yên cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa được đánh giá ở mức tốt chiếm tỷ lệ cao (51.1%), đánh giá ở mức bình thường và chưa tốt, chiếm tỷ lệ 48.9%. Kết quả phỏng vấn giữa các nhóm được kiểm định là không có sự khác biệt.

2.3 Kết quả đánh giá của sinh viên về hoạt động TDTT ngoại khóa và công tác hướng dẫn sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa các trường ĐH, CĐ và HV tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 - 2015

Đề tài tiến hành phỏng vấn 400 sinh viên và 47 GV, CBQL, CG các trường ĐH, CĐ và HV tỉnh Phú Yên về về hoạt động TDTT ngoại khóa và công tác hướng dẫn sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa các trường ĐH, CĐ và HV tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 – 2015. Kết quả ở các bảng như sau:

Bảng 2.4: Kết quả đánh giá của sinh viên các trường ĐH, CĐ và HV về hoạt động thể thao ngoại khóa giai đoạn 2010 - 2015 (Crosstabulation)

			Đánh giá			Tổng cộng	Pearson Chi-Square Asymp. Sig. (2-sided)
			Chưa tốt	Bình thường	Tốt		
Sinh viên	ĐHPY	n	24	105	9	138	0.814
		%	17.4%	76.1%	6.5%	100.0%	
	ĐHXDMT	n	21	63	6	90	
		%	23.3%	70.0%	6.7%	100.0%	
	CĐNCTH	n	22	66	4	92	
		%	23.9%	71.7%	4.3%	100.0%	
	HVNH-PVPY	n	20	56	4	80	
		%	25.0%	70.0%	5.0%	100.0%	
Tổng cộng		n	87	290	23	400	
		%	21.8%	72.4%	5.8%	100.0%	

Qua bảng 2.4 cho kết quả sau: 138 SV trường ĐHPY có 9 SV đánh giá chung về hoạt động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 6.5%; có 105 SV đánh giá bình thường, chiếm tỷ lệ 76.1%; có 24 SV đánh giá chưa tốt, chiếm tỷ lệ 17.4%. Phỏng vấn 90 SV trường ĐHXDMT có 6 SV đánh giá chung về hoạt động động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 6.7%; có 63 SV đánh giá ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 70.0%; có 21 SV đánh giá ở mức chưa tốt, chiếm tỷ lệ 23.3%. Phỏng vấn 92 SV trường CĐCNTH có 4 SV đánh giá về hoạt động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 4.3%; có 66 SV đánh giá ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 71.7%; có 22 người đánh giá ở mức chưa tốt, chiếm tỷ lệ 23.9%. Phỏng vấn 80 SV trường HVNH-PVPY có 4 SV đánh giá chung về hoạt động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 5.0%; có 56 SV đánh giá ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 70.0%; có 20 người đánh giá ở mức chưa tốt, chiếm tỷ lệ 25.0%.

Kết quả phỏng vấn sinh viên học GDTC ở các trường tại tỉnh Phú Yên cho thấy có 23 SV đánh giá về hoạt động TDTT ngoại khóa ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 5.8%; có 2690 SV đánh giá ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 72.4%; có 87 SV đánh giá ở mức chưa tốt, chiếm tỷ lệ 21.8%. Kết quả phỏng vấn sinh viên học GDTC ở các trường tại tỉnh Phú Yên được thể hiện rõ tại biểu đồ 2.2.

Biểu đồ 2.2: Kết quả đánh giá của SV về hoạt động thể thao ngoại khóa các trường ĐH, CĐ và HV tại tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 - 2015

So sánh kết quả phỏng vấn sinh viên của 4 trường về hoạt động TDTT ngoại khóa bằng kiểm định Chi - Square cho thấy kết quả phỏng vấn giữa các nhóm không có sự khác biệt với Asymp. Sig. (2-sided) = 0.814 > 0.05.

Đánh giá công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở các trường thông qua phỏng vấn GV, CBQL và CG được trình bày ở bảng 2.5 như sau:

Bảng 2.5: Kết quả đánh giá của GV, CBQL và CG về công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa của các trường ĐH, CĐ và HV tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 - 2015

			Đánh giá		**Tổng cộng**
			Chưa thường xuyên	**Bình thường**	
Nhóm trường tại tỉnh Phú Yên	**ĐHPY**	n	5	12	17
		%	29.4%	70.6%	100.0%
	ĐHXDMT	n	4	7	11
		%	36.4%	63.6%	100.0%
	CĐCNTH	n	4	7	11
		%	36.4%	63.6%	100.0%
	HVNH-PVPY	n	3	5	8
		%	37.5%	62.5%	100.0%
Tổng cộng		n	16	31	47
		%	34.0%	66.0%	100.0%

Qua bảng 2.5 cho kết quả sau: 17 GV, CBQL và CG trường ĐHPY có 12 người đánh giá công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 70.6%; có 5 người đánh giá là chưa tốt, chiếm tỷ lệ 29.4%. Phỏng vấn 11 GV, CBQL và CG trường ĐHXDMT có 7 người đánh giá công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 63.6%; có 4 người đánh giá là chưa tốt, chiếm tỷ lệ 36.4%. Phỏng vấn 11 GV, CBQL và CG trường CĐCNTH có 7 người đánh giá công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 63.6%; có 4 người đánh giá là chưa tốt, chiếm tỷ lệ 36.4%. Phỏng vấn 08 GV, CBQL và CG HVNH-PVPY có 5 người đánh giá công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 62.5%; có 3 người đánh giá là chưa tốt, chiếm tỷ lệ 37.5%.

Kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG ở các trường tại tỉnh Phú Yên cho thấy có 31 người đánh giá công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 66.0%; có 16 người đánh giá là chưa tốt, chiếm tỷ lệ 34%. Kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG ở các trường tại tỉnh Phú Yên về công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa của các trường ĐH, CĐ và HV tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 – 2015 được thể hiện ở biểu đồ 2.3

Biểu đồ 2.3: Công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa của các trường ĐH, CĐ và HV tỉnh Phú Yên giai đoạn 2010 - 2015

Để xem xét và làm rõ sự khác biệt trong công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa của các trường, đề tài tiến hành kiểm định Chi – Square, kết quả tính toán trình bày tại bảng 2.6 sau:

Bảng 2.6: So sánh kết quả đánh giá của GV, CBQL và CG ở các trường về công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa (Chi-Square Tests)

	Value	**df**	**Asymp. Sig. (2-sided)**
Pearson Chi-Square	.258[a]	3	.968
Likelihood Ratio	.261	3	.967
Linear-by-Linear Association	.192	1	.661
N of Valid Cases	47		

a. 3 cells (37.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.72.

So sánh kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG về công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở 4 trường bằng kiểm định Chi - Square thông qua bảng 3.40 cho thấy kết quả phỏng vấn giữa các nhóm không có sự khác biệt với Asymp. Sig. (2-sided) = 0.968 > 0.05.

Như vậy, Kết quả phỏng vấn sinh viên cho thấy số SV đánh giá về giờ học GDTC ở mức tốt chiếm tỷ lệ ít (5.8%); Số SV đánh giá ở mức bình thường và chưa tốt chiếm tỷ lệ cao (94.2%). Trong khi đó, kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG ở 4 trường cho thấy 47 người đánh giá công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở mức bình thường và chưa tốt, không có sinh viên đánh giá ở mức tốt. Kết quả kiểm nghiệm giữa các nhóm là không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. > 0.05.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả khảo sát thực trạng và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng và Học viện tại tỉnh Phú Yên, có thể rút ra kết luận sau: Kết quả phỏng vấn sinh viên cho thấy số SV đánh giá về giờ học GDTC ở mức tốt chiếm tỷ lệ ít (5.8%); Số SV đánh giá ở mức bình thường và chưa tốt chiếm tỷ lệ cao (94.2%). Trong khi đó, kết quả phỏng vấn GV, CBQL và CG ở 4 trường cho thấy 47 người đánh giá công tác hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở mức bình thường và chưa tốt, không có sinh viên đánh giá ở mức tốt. Kết quả kiểm nghiệm giữa các nhóm là không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. > 0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008.
2. Nguyễn Đăng Chiêu (2009), Thực trạng công tác GDTC của một số trường đại học tại TP.HCM và các giải pháp, đề tài khoa học cấp Bộ.
3. 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 thành phố Hồ Chí Minh, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tập 1, Tập 2 Nxb Hồng Đức.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), Phương pháp thống kê trong TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN CHẠY 100M TRƯỜNG THPT CHUYÊN NĂNG KHIẾU TDTT NGUYỄN THỊ ĐỊNH TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Đoàn Kim Bình[1], ThS. Phạm Thị Hồng Nhung[2],
ThS. Trần Vĩnh Hòa[3], ThS. Nguyễn Thị Kim Nguyệt[4]

[1] Trường Đại học TDTT TP.HCM
[2] Trường THPT chuyên năng khiếu TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM
[3] Trường đại học giao thông vận tải TP.HCM
[4] Trường Cao đẳng Văn hóa nghệ thuật Đắk Lắk

TÓM TẮT

Qua ba bước nghiên cứu đã xác định được 50 bài tập đảm bảo tính khoa học và có độ tin cậy cùng với xây dựng kế hoạch tập luyện để ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV chạy 100m theo kế hoạch huấn luyện năm 2020. Kết quả nghiên cứu sau thực nghiệm cho thấy cả 8/8 test đều có tăng trưởng, trong đó test có sự tăng trưởng cao nhất là chạy 30mXPC (s) với W% = 6.71% và test có sự tăng trưởng thấp nhất là chạy 300mXPC (s) với W% = 1.36%. Sự tăng trưởng sau thực nghiệm cho thấy cả 8/8 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05, $t_{tính}$ = 5.45-11.48 > $t_{05=}$ 2.16, nhịp tăng trưởng trung bình W% = 3.40%.

Từ khóa: *Bài tập, thể lực chuyên môn, vận động viên, trường trung học phổ thông, năng khiếu, Nguyễn Thị Định, TP.HCM.*

ABSTRSACT

Through three research steps, 50 exercises have been identified that are scientific and reliable and have developed a training plan to apply professional fitness development exercises for male athletes running 100m according to the plan training in 2020. Post-experimental research results show that all 8/8 tests have growth, in which the test with the highest growth is running 30mXPC (s) with W% = 6.71% and the test has an increase the lowest growth is running 300mXPC (s) with W% = 1.36%. The growth after the experiment showed that all 8/8 tests have a statistically significant difference at the threshold probability P <0.05, comp = 5.45-11.48> t05 = 2.16, average growth rate W% = 3.40 %.

Keywords: *exercise, professional fitness, athlete, gifted high school, Nguyen Thi Dinh, HCMC.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Điền kinh là môn thể thao đang rất phát triển ở nước ta nói chung và thành phố Hồ Chí Minh nói riêng. Nhiều năm qua điền kinh thành phố Hồ Chí Minh gặt hái được nhiều thành tích đáng tự hào với các VĐV tiêu biểu như: Nguyễn Đình Minh, Trương Thanh Hằng, Lê Tú Chinh,… Để không ngừng nâng cao thành tích môn điền kinh trong đó có môn chạy cự ly ngắn 100m thì công tác đào tạo VĐV trẻ chạy 100m cũng được coi trọng đầu tư, trong nghiên cứu nhiều năm qua thành tích đạt được còn rất khiêm tốn. Vì thế để nâng cao thành tích rất cần có các phương pháp huấn luyện, các phương tiện huấn luyện được sắp xếp hệ thống bài bản và có cơ sở khoa học. Với ý

nghĩa đó, nên tôi mạnh dạn nghiên cứu: *"Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên năng khiếu TDTT Nguyễn Thị Định Tp. Hồ Chí Minh"*.

Phương pháp nghiên cứu: nghiên cứu sử dụng 04 phương pháp sau: Phương pháp phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 14 nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh và 25 giáo viên, HLV, chuyên gia.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU:

2.1 Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển ĐK chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. HCM

Nghiên cứu tiến hành theo 03 hệ thống hóa, sơ lược lựa chọn, phỏng vấn hai lần đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, từ 68 bài tập nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và các nhà khoa học...có kinh nghiệm và thâm niên công tác. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau một tháng trên cùng một đối tượng phỏng vấn để đảm bảo tin cậy. Kết quả với 25 phiếu phát ra 25 phiếu thu về cả hai lần. Nghiên cứu quy ước chỉ chọn các bài tập có tỷ lệ % đồng ý đạt từ 80% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn, theo quy ước trên đã chọn được 50 bài tập để đánh giá hiệu quả phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh gồm:

Bài tập phát triển sức nhanh gồm 10 bài: Chạy XPC 30m x 3-5 lần x 2 tổ (nghỉ hồi 2-3 phút); Chạy XPC 60m x 2-3 lần x 2 tổ (nghỉ giữa quãng 2-3 phút); Chạy tăng tốc 60m x 5 lần (nghỉ giữa quãng 2 – 2,5 phút); Chạy tăng tốc 60m x 5 lần (nghỉ giữa quãng 2 – 2,5 phút); Chạy XPC 30m x 3 lần x 3 tổ (nghỉ giữa 2 lần 3-4 phút, giữa tổ 10 phút); Chạy XPC tốc độ tối đa 30 - 60m x 5-7 lần (nghỉ giữa 3 – 6 phút); Chạy XPC 30 - 40m x 6 -7 lần (nghỉ hồi phục); Chạy xuống dốc có độ nghiêng 3 - 5 độ x 3-5 lần, nghỉ hồi phục; Chạy nâng cao đùi với tần số tối đa 10 - 15m x 3 lần (nghỉ giữa1.5 - 2 phút); Chạy 100m x 4-6 lần (nghỉ 1- 2 phút); Chạy 200m x 3-4 lần (nghỉ giữa quãng 3 - 5 phút); Chạy đạp sau 60m x 3 lần (nghỉ giữa quãng 2-3 phút); Chạy lên dốc 30 - 40m tốc độ tối đa x 3 - 4 lần, nghỉ giữa 2 phút; Chạy nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10s x 3-5 tổ (nghỉ giữa 2 - 3 phút);

Bài tập phát triển sức mạnh gồm 29 bài: Chạy đạp sau nhanh 30 - 50m tốc độ tối đa x 5 - 7 lần (nghỉ giữa 3 phút); Bật cổ chân trong hố cát tại chỗ: 20 lần x 3 tổ (nghỉ giữa tổ khoảng 2 phút); Bật xa tại chỗ 10 lần x 3 tổ (nghỉ giữa quãng 1,5 – 2 phút); Bật 3 bước tại chỗ x 6 lần x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 3-5 phút); Bật 5 bước tại chỗ x 6 lần x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 3-5 phút); Bật 10 bước tại chỗ x 6 lần x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 3-5 phút); Bật gối chạm ngực x 10 - 12 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Bật cóc x 6 - 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút; Bật cổ chân 20 lần x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 2 – 2,5 phút); Gánh tạ 10 - 30kg bật cổ chân tần số nhanh x 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút; Gánh tạ 30kg bật soạt nhanh x 10 -15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 -3 phút; Bật rào x (3-5) lần x 6 rào (độ cao 80 – 95% tối đa); Bật xoạt nhanh 40x2 tổ (nghỉ giữa quãng 1,5 – 2 phút); Bật cao tách 2 chân 20 - 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 – 3 phút; Bật lên xuống bục cao 50cm x 5 - 10 bậc x 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 – 3 phút; Lò cò đổi chân 30m – 50 m x 3 lần x 3 tổ (nghỉ giữa 2 lần 2 - 3 phút, giữa tổ 10 phút; Gánh tạ 10 - 30kg thực hiện động tác nâng

cao đùi tại chỗ x 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút; Chạy lên cầu thang *(lên tầng 3 - 4)* x 2 - 4 lần *(chú ý khi đạp sau chân duỗi thẳng hoàn toàn);* Gánh tạ 10 - 30kg bật sọt chân trước sau x 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút; Chạy đạp sau kéo tạ 10kg x 3 lần (nghỉ giữa quãng 2-3 phút); Chạy kéo phụ trọng (10kg) 30-50m m x 3 - 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa đi vòng lại; Gánh tạ (95-100%) sức ngồi xuống đứng lên x 1-3 lần x 4 tổ nghỉ giữa 3 phút; Gánh tạ nữa ngồi 1 chân mỗi chân 4 lần; Gánh tạ 1/2 từ 80 – 90 % khối lượng tối đa; Gánh tạ nâng cao đùi 30-40 lần x 3 tổ (nghỉ giữa 2- 3 phút); Gánh tạ bật cổ chân 20 lần x 3 tổ (nghỉ giữa tổ 2-3 phút).

Bài tập phát triển sức bền gồm 11 bài: Chạy lên dốc 30 - 50m tốc độ tối đa x 5 lần, nghỉ giữa 2 phút; Chạy 300m x 1-2 lần (nghỉ giữa quãng 3 - 5phút); Chạy 120 – 150m x 3 lần (nghỉ giữa quãng 3 – 5 phút); Chạy 200m x 3- 5 lần (nghỉ giữa 3 - 5 phút); Chạy 300m *(85%)* x 2 -3 lần (nghỉ giữa 3 - 5 phút); Chạy 400m x 2 lần (nghỉ giữa 3 - 5 phút); Chạy việt dã 5km; Chạy việt dã 3km; Chạy biến tốc (100m nhanh, 100m chậm) x 5 vòng sân x 2 – 3 lần; Chạy hỗn hợp 100m, 150m, 200m x 2 - 3 lần x 2 - 3 tổ, nghỉ hồi phục giữa các lần 3- 4 phút giữa các tổ 6 – 8 phút; Gập - duỗi cơ lưng, bụng: 50 lần x 5 tổ (nghỉ giữa quãng 3-4 phút).

2.2 Xây dựng kế hoạch và ứng dụng tập luyện theo KHHL năm 2020

Nghiên cứu tiến hành phân chia chương trình huấn luyện theo các giai đoạn của chu kỳ huấn luyện năm như sau:

*** Thời kỳ chuẩn bị:**

+ Giai đoạn chuẩn bị chung: 19 tuần. 190 giáo án, mỗi giáo án từ 90- 150 phút.

+ Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: 25 tuần, 250 giáo án, mỗi giáo án từ 90-150 phút.

*** Thời kỳ thi đấu:**

+ Giai đoạn chuẩn bị thi đấu: 4 tuần, có 40 giáo án mỗi giáo án từ 90 - 150 phút. Tập những bài tập có tính chất thi đấu.

+ Giai đoạn thi đấu: 2 tuần có 20 giáo án mỗi giáo án từ 90 - 150 phút. Tập những nội dung thi đấu chính.

+ Giai đoạn chuyển tiếp: có 2 tuần. Sử dụng giáo án tập sức bền chung.

Tổng thời gian cho 52 tuần là 250 giáo án, mỗi giáo án từ 90 -150 phút.

Bảng 1: Kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn năm 2020

Giai đoạn	Chuẩn bị		Thi đấu		Chuyển tiếp
	CB chung	CBCM	Tiền thi đấu	Thi đấu	
Thời gian	01/10/2019 - 16/02/2020	17/02/2020- 16/08/2020	17/8/2020 - 13/9/2020	14/09/2020- 27/09/2020	28/9- 11/10/2020
Số tuần	19 tuần	25 tuần	4 tuần	2 tuần	2 tuần
Số giáo án tập luyện	190	250	40	20	20

Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện và tiến trình biểu huấn luyện cho từng giai đoạn, dưới đây xin giới thiệu các giáo án mẫu cho từng giai đoạn cụ thể như sau:

Giáo án giai đoạn chuẩn bị chung:

Sáng: Khởi động chung khởi động chuyên môn; Chạy nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10s x 3 - 5 tổ Chạy XPC 30m x 3 - 5 lần x 2 tổ; Chạy 100m x 4 - 6 lần.

Chiều: Khởi động chung khởi động chuyên môn; Bật 10 bước không đà x 6 lần x 3 tổ; Bật cổ chân trong hố cát tại chỗ: 20 lần x 3 tổ Chạy tăng tốc 60m x 5 lần.

Giáo án giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:

Sáng: Khởi động chung khởi động chuyên môn; Chạy nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10s x 3 - 5 tổ Chạy XPC 30m x 3 - 5 lần x 2 tổ; Chạy tăng tốc 60m x 5 lần; Chạy đạp sau nhanh 30 - 50m tốc độ tối đa x 5 - 7 lần; Chạy 100m x 4 - 6 lần; Chạy 200m x 3 - 4 lần (nghỉ giữa quãng 3 - 5 phút).

Chiều: Khởi động chung khởi động chuyên môn; Bật gối chạm ngực x 10 - 12 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Bật cổ chân trong hố cát tại chỗ: 20 lần x 3 tổ; Chạy kéo phụ trọng (10kg) 30-50m m x 3 - 5 lần x 2 tổ.

Giáo án giai đoạn chuẩn bị thi đấu và thi đấu:

***Sáng* phát triển tốc độ:** Khởi động chung khởi động chuyên môn, tăng tốc độ 100m; Chạy nâng cao đùi tại chỗ nhanh 10s x 3 - 5 tổ; Chạy XPC 30m x 3 - 5 lần x 1 - 2 tổ; Chạy XPC 60m x 3 - 5 lần; Chạy 150m x 1 - 2 lần.

Chiều phát triển sức mạnh tốc độ: Khởi động chung khởi động chuyên môn, tăng tốc độ 100m; Bật 3 bước không đà x 6 lần x 1 - 2 tổ; Bật 5 bước không đà x 6 lần x 1 - 2 tổ; Chạy 100m (80% sức) giảm tốc 5 - 7 lần.

2.3 Để đánh giá hiệu quả ứng dụng thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển ĐK chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu trước và sau thực nghiệm. Dùng công thức nhịp tăng trưởng, kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		W%	t	p
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ			
1	Chạy 30mXPC (s)	4.3	0.12	4.03	0.23	6.71	6.08	<0.05
2	Chạy 30mTĐC (s)	4	0.14	3.81	0.18	4.96	5.87	<0.05
3	Chạy 60XPC (s)	8.13	0.15	7.92	0.18	2.54	7.71	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	238.43	7	247.86	8.08	3.87	9.15	<0.05
5	Bật 3 bước tại chỗ (m)	779.71	26.51	815.07	27.73	4.43	5.45	<0.05

6	Chạy 100m XPC(s)	12.24	0.2	12.01	0.23	1.86	8.07	<0.05
7	Chạy 200 XPC(s)	26.73	0.61	26.34	0.6	1.46	8.08	<0.05
8	Chạy 300 XPC(s)	42.1	0.82	41.54	0.87	1.36	11.48	<0.05
$\overline{W}$ %						3.4		

Qua bảng 2 cho thấy, sau khi áp dụng bài tập vào thực tế cho thấy tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng cụ thể từng test như sau:

- Test Chạy 30mXPC (s) sau thực nghiệm giá trị trung bình tăng 0.27 giây, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 6.71%, sự tăng trưởng trên có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ = 6.08 > t_{05} = 2.16, P<0.05.

- Test Chạy 30mTĐC (s) sau thực nghiệm giá trị trung bình tăng 0.19 giây, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 4.96%, sự tăng trưởng trên có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ = 5.87 > t_{05} = 2.16, P<0.05.

- Test Chạy 60mXPC (s) sau thực nghiệm giá trị trung bình tăng 0.20 giây, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 2.54%, sự tăng trưởng trên có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ = 7.71> t_{05} = 2.16, P<0.05.

- Test Bật xa tại chỗ (cm) sau thực nghiệm giá trị trung bình tăng 9.43cm, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 3.87%, sự tăng trưởng trên có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ = 9.15> t_{05} = 2.16, P<0.05.

- Test Bật 3 bước tại chỗ (m) sau thực nghiệm giá trị trung bình tăng 35.36 cm, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 4.43%, sự tăng trưởng trên có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ = 5.45 > t_{05} = 2.16, P<0.05.

- Test Chạy 100mXPC (s) sau thực nghiệm giá trị trung bình tăng 0.23 giây, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 1.86%, sự tăng trưởng trên có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ = 8.07> t_{05} = 2.16, P<0.05.

- Test Chạy 200mXPC (s) sau thực nghiệm giá trị trung bình tăng 0.39 giây, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 1.46%, sự tăng trưởng trên có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ = 8.08> t_{05} = 2.16, P<0.05.

- Test Chạy 300mXPC (s) sau thực nghiệm giá trị trung bình tăng 0.57 giây, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 1.36%, sự tăng trưởng trên có ý nghĩa thống kê vì $t_{tính}$ = 11.48> t_{05} = 2.16, P<0.05

Như vậy, sau thời gian thực nghiệm tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh đều tăng trưởng và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05, $t_{tính}$ = 5.45-11.48> $t_{05=}$ 2.16, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 3.40%. Trong đó, test Chạy 30mXPC (s) có sự tăng trưởng cao nhất *W*% = 6.71% và test Chạy 300 XPC (s) có sự tăng trưởng thấp nhất *W*% = 1.36%.

Sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm được trình bày qua biểu đồ 1.

Biểu đồ 1: Sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn nam VĐV đội tuyển ĐK chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm

Để khẳng định hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đến thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển ĐK chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm, luận văn tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng trên từng VĐV sau thực nghiệm kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn trên từng nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh

TT	Họ và tên	Test								
		Chạy 30m XPC (s)	Chạy 30m TĐC (s)	Chạy 60m XPC (s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Bật 3 bươc tại chỗ (m)	Chạy 100m XPC (s)	Chạy 200m XPC (s)	Chạy 300m XPC (s)	W%
1	Đỗ Chí Nguyên	8.78	9.08	3.93	6.06	3.66	2.33	1.19	1.43	4.56
2	Trương Hoàng Thiện	10.23	12.82	2.31	4.69	0.83	1.18	1.77	1.46	4.41
3	Nguyễn Mạnh Tuấn	8.37	3.41	3.60	3.39	2.64	2.34	1.52	1.64	3.36
4	Trương Ng Song Toàn	13.10	5.28	3.80	4.98	1.00	2.31	1.44	1.58	4.19
5	Nguyễn Hoàng Phúc	13.27	4.80	1.66	4.00	5.92	1.77	1.37	1.38	4.27
6	Trương Ng Long Tiến	10.37	6.54	4.38	4.08	8.29	0.58	1.60	0.95	4.60
7	Huỳnh Trọng Phúc	9.45	8.17	0.99	4.92	6.98	0.98	1.35	0.58	4.18
8	Phạm Hoàng Long	4.38	2.31	2.06	1.69	1.89	0.97	1.54	1.26	2.01
9	Vũ Đặng Thừa Lương	2.77	2.48	0.50	2.90	3.83	2.41	1.21	0.56	2.08
10	Lê Trương Tuấn	1.61	3.43	1.23	4.03	2.04	1.14	1.47	1.27	2.03
11	Nguyễn Văn Lợi	1.90	3.89	3.62	5.31	4.29	3.14	1.60	2.17	3.24
12	Võ Trần Minh Huy	0.95	3.55	3.33	4.86	3.62	3.28	1.40	1.84	2.85
13	Ngô Huỳnh Gia Huy	4.29	2.35	2.64	0.00	5.46	2.51	1.61	1.74	2.57
14	Hứa Thiên Phước	4.46	1.40	1.56	3.25	11.60	1.10	1.34	1.17	3.24
W		6.71	4.96	2.54	3.87	4.43	1.86	1.46	1.36	3.40

Số liệu tại bảng 3 cho thấy sau thực nghiệm thành tích tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của các VĐV đều có tăng trưởng, trong đó VĐV Trương Ng Long Tiến có nhịp tăng trưởng cao nhất W = 4.60 % và VĐV Phạm Hoàng Long có nhịp tăng trưởng thấp nhất W = 2.01%. Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của từng nam VĐV đội tuyển ĐK chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM sau thực nghiệm được so sánh qua biểu đồ 3.4.

Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của từng nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm

Qua phân tích trên cho thấy hiệu quả của 50 bài tập được lựa chọn đưa và ứng dụng đã có tác động tốt đến thành tích các test, từ đó khẳng định các bài tập chúng tôi đã lựa chọn để tập luyện đều có hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã lựa chọn được 50 bài tập triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP. HCM.

2. Nghiên cứu đã xây dựng được kế hoạch tập luyện ứng dụng các bài tập triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m theo kế hoạch huấn luyện năm 2020, Đồng thời đã đánh giá được hiệu quả của 50 bài tập đã chọn đã có tác động tốt thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển điền kinh chạy 100m trường THPT chuyên NK TDTT Nguyễn Thị Định TP.HCM, sau thực nghiệm cả 8/8 test đều có sự tăng trưởng, trong đó test có sự tăng trưởng cao nhất là chạy 30mXPC (s) với *W*% = 6.71% và test có sự tăng trưởng thấp nhất là chạy 300mXPC (s) với *W*% = 1.36%. Sự tăng trưởng sau thực nghiệm cho thấy cả 8/8 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, $t_{tính} = 5.45\text{-}11.48 > t_{05=} 2.16$, nhịp tăng trưởng trung bình *W*% = 3.40%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *"Đánh giá trình độ luyện tập thể thao"* (Phạm Ngọc Trân dịch) NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), "*Điền kinh*", NXB TDTT.
3. Đàm Trung Kiên (2009), *"Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện đối với VĐV chạy 100m cấp cao",* Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), "*Giáo Trình Đo Lường Thể Thao"*, NXB TDTT.
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *"Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT"*, nhà xuất bản Quốc gia TP.HCM.

THỰC TRẠNG HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 – 15 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ VÀ PHÂN TÍCH NGUYÊN NHÂN

ThS. Lê Thị Bạch Dương[1],
TS. Lê Cát Nguyên, ThS. Nguyễn Thị Quỳnh Nga[2]

[1] Trường Cao đẳng Giao thông vận tải TT Huế
[2] Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã xác định được thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu trong tập luyện và thi đấu của nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế còn thấp. Đồng thời, đề tài tiến hành phân tích nguyên nhân dẫn đến thực trạng đó để làm cơ sở cho việc tìm ra các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu, từ đó góp phần nâng cao thành tích thi đấu môn cầu lông của vận động viên lứa tuổi 14-15 Tỉnh Thừa Thiên Huế.

Từ khóa: *Thực trạng; Kỹ thuật đập cầu, Hiệu quả; Nam vận động viên; Cầu lông; Tỉnh Thừa Thiên Huế.*

ABSTRACT

Keywords: *Reality; Badminton smashing technique; Efficiency; Male athletes; Badminton; Thua Thien Hue province.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát các trận thi đấu cũng như quá trình tập luyện của nam vận động viên (VĐV) cầu lông lứa tuổi 14-15 Tỉnh Thừa Thiên Huế, chúng tôi nhận thấy hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của các VĐV còn thấp, điều này ảnh hưởng nhiều đến thành tích thi đấu của VĐV. Với mong muốn góp phần nâng cao thành tích thi đấu môn cầu lông của VĐV tỉnh nhà, chúng tôi tiến hành nghiên cứu để xác định thực trạng hiệu quả kỹ thuật đập cầu của nam VĐV lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế dựa trên các cơ sở khoa học, sau đó phân tích nguyên nhân dẫn đến thực trạng này để làm cơ sở cho việc tìm ra các biện pháp nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho VĐV lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

3.1.1 Thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế tại giải cầu lông thiếu niên toàn quốc năm 2017

Để tìm hiểu thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế, chúng tôi tiến hành quan sát các trận thi đấu tại giải cầu lông thiếu niên toàn quốc năm 2017 (từ ngày 03 - 11/03/2017, tổ chức tại Nhà thi đấu thể thao tỉnh Thừa Thiên Huế, gồm có 33 đội tham dự). Trong giải đấu, tỉnh Thừa Thiên Huế có 3 nhóm tuổi đăng ký thi đấu (nhóm tuổi 12-13, nhóm tuổi 14-15, nhóm tuổi 16-17) nhưng chủ yếu của đội tuyển Thừa Thiên Huế là các VĐV trong độ tuổi 14 - 15. Qua quan sát sư phạm đội tuyển cầu lông Thừa Thiên Huế khi thi đấu với các đối thủ khác ở nội dung thi đấu đơn nam (các trận đấu đều có 3 hiệp) chúng tôi thống kê được hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của VĐV thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

Trận đấu		Số lần đập cầu						Tổng
		Gây khó khăn cho đối phương	Tỷ lệ %	Không được điểm	Tỷ lệ %	Được điểm	Tỷ lệ %	
1	TT Huế	8	25	15	46.9	9	28.1	32
	Thanh Hóa	14	32.3	12	27.9	17	39.5	43
2	TT Huế	13	38	12	35	9	26.4	34
	Quảng Ngãi	15	35.7	9	21.4	18	42.9	42
3	TT Huế	11	35.4	9	28.9	11	35.4	31
	Đà Nẵng	16	40	5	12.5	19	45.7	40
4	TT Huế	14	45.1	8	25.8	9	28.9	31
	Bình Định	14	34.1	11	26.8	16	39.1	41
5	TT Huế	9	28.1	12	37.5	11	34.3	32
	Hải Phòng	15	38.4	9	23.1	15	38.5	39

Kết quả ở bảng 1 cho thấy các nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế sử dụng kỹ thuật đập cầu chưa gây được khó khăn cho đối thủ và hiệu quả để giành điểm chưa cao. Điều này cho thấy khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế trong giải đấu này còn nhiều hạn chế.

3.1.2 Thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế qua quan sát thi đấu tập

Để xác định rõ hơn hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế, chúng tôi tiếp tục tiến hành quan sát các buổi thi đấu tập của VĐV. Qua quan sát, chúng tôi thấy các VĐV rất tuân thủ đấu pháp của HLV đưa ra như: đánh đúng đội hình chiến thuật, tư duy chiến thuật, phối hợp tấn công, di chuyển hợp lí. Đó là những bài tấn công thường thấy trong thi đấu của đội tuyển nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế. Tuy nhiên kết quả quan sát cũng cho thấy

kỹ thuật đập cầu ít được các VĐV sử dụng. Kết quả thống kê cụ thể về hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu trong thi đấu tập (các trận đánh đơn, một trận đấu đều có 3 hiệp) được chúng tôi thể trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế qua quan sát thi đấu tập

TT	Trận đấu	Số lần đập cầu trong 01 trận								Tổng
		Gây khó khăn cho đối phương	Tỷ lệ %	Không được điểm	Tỷ lệ %	Được điểm	Tỷ lệ %	Đập cầu hỏng	Tỷ lệ %	
1	VĐV 1	8	36.3	4	18.1	6	27.2	4	18.1	22
2	VĐV 2	10	41.7	6	25.0	5	20.8	3	12.5	24
3	VĐV 3	7	35.0	4	20.0	5	25.0	4	20.0	20

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: các nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 chưa sử dụng nhiều kỹ thuật đập cầu và hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu còn thấp (tỷ lệ đập cầu ghi điểm chỉ đạt từ 20.8 - 27.2%).

3.2 Phân tích nguyên nhân khiến hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế còn thấp

Để tìm hiểu nguyên nhân khiến hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế còn nhiều hạn chế, đề tài tiến hành nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế. Đồng thời đề tài cũng tiến hành phỏng vấn chuyên gia để tìm hiểu một số yếu tố ảnh hưởng đến khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14- 15 tỉnh Thừ Thiên Huế. Kết quả phân tích cụ thể như sau:

3.2.1 Thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

3.2.1.1 Phân tích kế hoạch huấn luyện năm của nam VĐV Cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế lứa tuổi 14-15

Qua trao đổi trực tiếp với HLV của tỉnh và nghiên cứu các hồ sơ huấn luyện môn cầu lông, chúng tôi thống kê được kế hoạch huấn luyện hàng năm của nam VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế được tiến hành trong khoảng thời gian 45 tuần, thể hiện qua bảng số liệu sau:

Bảng 3: Phân phối nội dung tập luyện theo kế hoạch huấn luyện năm của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Nội dung		Buổi tập	Tỷ lệ (%)
1	Thể lực	Sức nhanh	32	23.4
		Sức mạnh	*21*	*15.6*
		Sức bền	25	18.3
		Mềm dẻo	27	19.7
		Khéo léo	31	22.6
		Tổng	**136**	**100**

2	**Kỹ thuật**	Kỹ thuật phát cầu	24	14.9
		Kỹ thuật hất cầu	22	13.6
		Kỹ thuật đập cầu	*20*	*12.4*
		Kỹ thuật đánh cầu cao sâu	25	15.5
		Các kỹ thuật khác	71	44.0
		Tổng	**162**	**100**
3	**Chiến thuật**	Chiến thuật cá nhân	22	18.6
		Chiến thuật đồng đội	26	22.1
		Phối hợp tấn công	*20*	*16.9*
		Phối hợp phòng thủ	25	21.2
		Sơ đồ chiến thuật và chiến thuật khác	25	21.2
		Tổng	**118**	**100**
4	**Thi đấu**	Thi đấu tập	60	54.6
		Thi đấu giao hữu	30	27.2
		Thi đấu giải	20	18.2
		Tổng	**110**	**100**
5	**Tâm lý**		**19**	**100**

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: việc phân phối nội dung và thời gian tập luyện theo kế hoạch huấn luyện năm của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế đảm bảo đầy đủ các nội dung (thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, thi đấu, tâm lý), tuy nhiên việc phân bố thời gian từng nội dung huấn luyện còn một số bất cập, cụ thể:

- Ở nội dung thể lực ưu tiên phát triển tố chất mềm dẻo (chiếm 19.7%) và tố chất khéo léo (chiếm 22.6%), còn tố chất sức mạnh ít được sử dụng hơn (chiếm 15.6%).

- Ở nội dung kỹ thuật ưu tiên phát triển kỹ thuật hất cầu (chiếm 13.6%), kỹ thuật đánh cầu cao sâu (chiếm 15.5%) và các kỹ thuật khác (chiếm 44%), *còn kỹ thuật đập cầu ít được sử dụng hơn (chiếm 12.4%).*

- Ở nội dung chiến thuật ưu tiên phát triển chiến thuật tấn công cá nhân (chiếm 18.6%) và chiến thuật phòng thủ (chiếm 22.1%), còn chiến thuật tấn công đồng đội ít được sử dụng hơn (chiếm 16.9%).

3.2.1.2 Phân tích thực tế tập luyện kỹ thuật đập cầu của vận động viên cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế và so sánh với các địa phương khác

Để tìm hiểu rõ hơn về việc tập luyện kỹ thuật đập cầu của các VĐV, chúng tôi đã tiến hành quan sát các buổi tập luyện của đội tuyển nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế. Qua 02 tuần quan sát (12 buổi tập), chúng tôi nhận thấy có 3 buổi tập các HLV sử dụng các bài tập phát triển khả năng đập cầu cho các VĐV và thời gian tập luyện bài tập đập cầu là từ 20 - 30 phút so với 1 buổi tập là 120 phút, còn lại chủ yếu tập thể lực và các kỹ thuật khác. Chúng tôi tiến hành so sánh số buổi tập và thời gian tập luyện trên 02 tuần của đội tuyển nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế với một số đội tuyển nam VĐV cầu lông các tỉnh lân cận. Kết quả thể hiện qua bảng 4.

Bảng 4: So sánh số buổi tập và thời gian tập luyện kỹ thuật đập cầu của đội tuyển nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế với một số đội tuyển nam VĐV cầu lông các tỉnh lân cận (n = 12 buổi)

STT	Tên đội	Số buổi tập/2 tuần	Thời gian/1 buổi
1	TT Huế	4/12 buổi	20’ - 30’
2	Đà Nẵng	6/12 buổi	40’ - 50’
3	Quảng Trị	5/12 buổi	40’ - 50’
4	Thanh Hóa	6/12 buổi	50’ - 60’

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Số buổi tập và thời gian tập luyện kỹ thuật đập cầu còn quá ít so với đội tuyển các tỉnh lân cận như: Đà Nẵng, Quảng Trị, Thanh Hóa đều có số buổi tập luyện bài tập đập cầu từ 5-6 buổi/2 tuần, thời gian tập luyện bài tập/1 buổi từ 40 - 60 phút. Bên cạnh đó, đội tuyển nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế chỉ sử dụng 4 buổi/2 tuần và thời gian tập luyện bài tập/1 buổi chỉ từ 20-30 phút. Với số buổi tập và thời gian tập luyện quá ít như thế không đủ để các VĐV kịp thời nắm bắt, thực hiện theo đúng yêu cầu bài tập đưa ra nhằm nâng cao khả năng đập cầu.

3.2.1.3 Phân tích thực trạng sử dụng bài tập trong công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu của VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế

Qua quá trình tiến hành quan sát các nam VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế tập luyện trong 10 tuần. Đồng thời nghiên cứu các giáo án huấn luyện dành cho đối tượng nghiên cứu mà các HLV đã biên soạn, chúng tôi thấy rằng bài tập mà các HLV đưa ra cho việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu mới chỉ dừng lại ở một số bài tập sau.

Bảng 5: Thực trạng sử dụng bài tập trong công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu của VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Nội dung bài tập
A.	**BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC**
1	Nằm sấp chống đẩy.
2	Bật cóc 30m.
3	Gập duỗi thân trên thang dóng.
4	Bài tập lăng vợt tennis.
5	Nhảy dây.
B.	**BÀI TẬP KỸ THUẬT**
1	Di chuyển lên lưới, lùi cuối sân đập cầu.
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu.
3	Đập cầu liên tục vào ô quy định.
4	Phối hợp đập cầu và chặn cầu trên lưới.
5	Bài tập thi đấu.

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy:

- Số lượng các bài tập mà HLV Thừa Thiên Huế dành cho việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 còn hạn chế, chưa phong phú về số lượng (10 bài tập).

- Hầu hết các bài tập mới chỉ tập chung vào huấn luyện sức mạnh chung của các nhóm cơ tham gia hoạt động của chân, các bài tập chuyên môn chưa được quan tâm đặc biệt là các bài tập bổ trợ chuyên môn còn thiếu.

- Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyên môn chưa có, đặc biệt đối với VĐV ở lứa tuổi 14 - 15. Vì ở lứa tuổi này hầu hết các em mới tập luyện được 2 - 3 năm ở mức độ trung bình, nhiều em kỹ thuật đơn lẻ vẫn chưa được hoàn thiện.

- Quá trình áp dụng các bài tập kỹ thuật còn đơn điệu, các HLV vẫn sử dụng chủ yếu là các bài tập thi đấu.

Từ những lý do trên để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế thì các HLV tỉnh Thừa Thiên Huế cần phải lựa chọn được bài tập hợp lý, dựa trên cơ sở lý luận, khoa học để đưa vào huấn luyện và tăng cường quản lý một cách chặt chẽ thì mới nâng cao được hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông và nâng cao thành tích của môn thể thao này.

3.2.1.4 Phân tích về điều kiện cơ sở vật chất giành cho huấn luyện nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế.

Một trong những điều kiện hỗ trợ nhằm mang lại hiệu quả cao trong công tác huấn luyện VĐV nói chung và VĐV cầu lông nói riêng là cơ sở vật chất và kinh phí đảm bảo trong quá trình huấn luyện. Được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo và các ban ngành vì vậy cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện VĐV của tỉnh cũng được đầu tư, trang bị tương đối tốt.

Bảng 6: Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng		Chất lượng		
		Sân bãi	Dụng cụ	Tốt	Trung bình	Xấu
1	Sân tập	5	có	x		
2	Vợt cầu lông		có		X	
3	Tạ tay		có		X	
4	Tạ chân		có			
5	Dây chun tập cổ tay		có	x		
6	Đồng hồ bấm giây		có		X	
7	Dây nhảy		có		X	
8	Cầu tập luyện		có	x		
9	Máy phát cầu		không			

Ngoài ra tại phòng tập đa năng còn có một số dụng cụ, thiết bị để tập các động tác bổ trợ như dụng cụ tăng cường lực cổ tay, dây chun kéo tập thể lực, kìm bóp tay, thảm cao su, máy chạy bộ…. Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy: điều kiện cơ sở vật chất đã tương đối đáp ứng được yêu cầu tập luyện của VĐV.

3.2.1.5 Tìm hiểu một số yếu tố ảnh hưởng đến khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

Để xác định rõ hơn các yếu tố chính chi phối đến hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của VĐV, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên giảng dạy cầu lông, huấn luyện viên giàu kinh nghiệm. Kết quả thể hiện ở bảng 7 sau:

Bảng 7: Các yếu tố chi phối đến khả năng đập cầu của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Nhóm yếu tố	Yếu tố chi phối	Kết quả phỏng vấn	
			Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Thể lực	- Sức mạnh cơ đùi, cơ bụng, cơ lườn yếu.	30	100
		- Tốc độ đập cầu chậm.	25	83.3
		- Dùng lực đập cầu không hợp lý.	24	80
		- Thể lực yếu ở thời điểm cuối trận.	25	83.3
2	Kỹ thuật	- Lực cổ tay yếu.	30	100
		- Cổ tay lỏng khi tiếp xúc cầu.	28	93.3
		- Tiếp xúc cầu không chính xác.	25	83.3
		- Ít bật nhảy đập cầu.	22	73.3
3	Chiến thuật	- Khả năng quan sát kém.	22	73.3
		- Thiếu sáng tạo trong thi đấu.	28	93.3
		- Thiếu phối hợp nhịp nhàng trong thi đấu.	26	86.7

Từ kết quả thu được ở bảng 7 cho thấy: các yếu tố trên đều được các chuyên gia, giảng viên giảng dạy cầu lông, huấn luyện viên giàu kinh nghiệm đồng ý với tỷ lệ cao trên 70%. Qua đó giúp chúng tôi làm cơ sở để lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế.

Như vậy, qua việc tìm hiểu thực trạng khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế cho thấy việc phân phối thời gian kế hoạch huấn luyện hàng năm để huấn luyện khả năng đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế chưa nhiều. Các bài tập huấn luyện đập cầu các HLV đưa ra còn hạn chế so với cơ sở vật chất, dụng cụ, sân bãi hiện có. Điều đó dẫn đến tình trạng khả năng đập cầu của các VĐV còn yếu thể hiện qua thi đấu các VĐV rất ít khi giành được điểm. Vì vậy để cải thiện và nâng cao hiệu quả đập cầu cho các VĐV thì đề tài cần tiến hành nghiên cứu để tìm ra các bài tập phù hợp.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài chúng tôi có một số kết luận sau:

- Thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV Cầu Lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế còn thấp. Cần nhanh chóng có các biện pháp cụ thể để khắc phục tình trạng này nếu muốn đạt thành tích cao ở các giải thi đấu trong và ngoài nước.

- Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra một số nguyên nhân dẫn đến hiệu quả sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV Cầu Lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Thừa Thiên Huế còn thấp, cụ thể như sau:

+ Trình độ thể lực của VĐV còn hạn chế, cụ thể: Sức mạnh cơ đùi, cơ bụng, cơ lườn yếu; Tốc độ đập cầu chậm; Dùng lực đập cầu không hợp lý; Thể lực yếu ở thời điểm cuối trận;

+ Thời lượng huấn luyện kỹ thuật đập cầu trong tổng thời gian huấn luyện kỹ thuật cho VĐV còn ít (chỉ chiếm 12.4%);

+ Số lượng các bài tập mà HLV Thừa Thiên Huế dành cho việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 còn hạn chế, chưa phong phú về số lượng (10 bài tập).

+ Hầu hết các bài tập mới chỉ tập chung vào huấn luyện sức mạnh, các bài tập chuyên môn chưa được quan tâm đặc biệt là các bài tập bổ trợ chuyên môn còn thiếu.

+ Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyên môn chưa có, đặc biệt là các bài tập phù hợp với VĐV ở lứa tuổi 14 - 15. Vì ở lứa tuổi này hầu hết các em mới tập luyện được 2 - 3 năm ở mức độ trung bình, nhiều em kỹ thuật đơn lẻ vẫn chưa được hoàn thiện.

+ Quá trình áp dụng các bài tập kỹ thuật còn đơn điệu, các HLV vẫn sử dụng chủ yếu là các bài tập thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Chí Thành (2010), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Lâm Quang Thành (2017), *Giáo trình Huấn luyện thể thao hiện đại,* NXB TDTT.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao,* NXB TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Ngọc Viễn (2014), *Tâm lý học TDTT,* NXB TDTT.
5. Trần Văn Vinh (2004), *Giáo trình Cầu lông*, NXB ĐHSP.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y DƯỢC ĐÀ NẴNG

ThS. Phạm Tuấn Anh, ThS. Phạm Tiến Dũng
Trường Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

TÓM TẮT

Trên cơ sở điều tra, nghiên cứu lý luận và thực tiễn công tác giáo dục thể chất (GDTC) của trường Đại học Kỹ thuật Y dược Đà Nẵng. Nghiên cứu đã tiến hành phân tích, đánh giá thực trạng về nôi dung, chương trình giảng dạy nội khóa; Hình thức tổ chức và phương pháp giảng dạy; Thực trạng đội ngũ giảng viên; Thực trạng về cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ giảng dạy, Kết quả học tập cũng như thực trạng tình độ thể lực chung của sinh viên trường Đại học Kỹ thuật Y dược Đà Nẵng.....

Từ khóa: *Thực trạng; Giáo dục thể chất; Thể lực; Đại học Kỹ thuật Y dược Đà Nẵng*

SUMMARY

On the basis of investigation, theoretical and practical research on the physical education of Danang University of Technology and Pharmacy. The study has analyzed and evaluated the current situation of the content, internal curriculum; Organizational forms and teaching methods; The reality of the faculty; Situation of facilities for teaching, Study results as well as the status of the general fitness status of students of Da Nang University of Technology and Pharmacy.....

Keywords*: Current situation; Physical education; Physical; Da Nang University of Medical Technology and Pharmacy*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học là một bộ phận quan trọng của mục tiêu giáo dục và đào tạo, đồng thời là một mặt giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, tạo ra lớp người trí thức mới, có năng lực, phẩm chất, có sức khỏe, đó là những con người "Phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức". Muốn vậy, nhà trường không chỉ thực hiện nhiệm vụ giáo dục về trí tuệ khoa học, tri thức nghề nghiệp, mà còn phải giúp sinh viên trở thành một con người có sức khỏe lành mạnh.

Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng là trường công lập thuộc hệ thống giáo dục Việt Nam, có sứ mạng đào tạo nguồn nhân lực ngành Y – Dược ở trình độ đại học. Số lượng sinh viên vào trường ngày càng tăng. Việc giảng dạy môn học Giáo dục thể chất cho học sinh được thực hiện nghiêm túc với thời lượng là 75 giờ giảng dạy trong hai học kỳ. Tuy nhiên việc nắm bắt diễn biến sự phát triển thể chất của sinh viên hàng năm cũng như toàn khóa học 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 giảng dạy cho phù hợp, để nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường. Trong những năm qua, tại Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng vấn đề này chưa được quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những nguyên nhân và yêu cầu cấp thiết của thực tiễn, chúng tôi lựa chọn và tiến hành nghiên cứu: **"Thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng"**

Để giải quyết các nhiệm vụ đặt ra, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp quan sát, Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm và Phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Đánh giá thực trạng nội dung chương trình GDTC tại Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng

Nội dung và chương trình giảng dạy GDTC ở Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng được tiến hành theo quy định chung của Bộ GD & ĐT là 75 tiết với 3 đơn vị học trình được dạy trong 01 học kỳ. Nội dung giảng dạy nội khóa một buổi 4 tiết/tuần, công tác ngoại khóa thực hiện trong học kỳ do đó học sinh tự tổ chức theo nhóm hoặc theo lớp để tự ôn tập, củng cố và phát triển kỹ thuật cũng như các TCTL. Có thể tóm lược chương trình GDTC trong trường hiện nay qua phân bổ thời gian (khung chương trình) cho các nội dung học tập như sau (bảng 1).

Bảng 1: Phân phối nội dung và thời gian học tập chương trình GDTC tại Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng

TT	Nội dung	Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
A. Nội khóa					
1	Bài mở đầu	4	4		
2	Bài thể dục phát triển chung buổi sáng	9	2	6	1
3	Chạy cự ly ngắn 100m	12	2	9	1
4	Chạy cự ly trung bình	9	2	6	1
5	Nhảy cao (hoặc nhảy xa)	12	2	9	1
6	Môn thể thao tự chọn (Bóng chuyền, bóng đá, cầu lông…)	29	3	25	1
B. Ngoại khóa					
1	Học sinh tự ngoại khóa nội dung của môn học				
2	Tham gia các đội tuyển của trường, các câu lạc bộ thể thao				
Tổng số tiết		**75**	**15**	**55**	**5**

Qua bảng 1 cho chúng ta thấy: Chương trình môn học được quy định chặt chẽ về thời gian, nội dung học tập phong phú, đồng thời cho phép "mềm hóa" một phần nhằm phù hợp với đặc điểm sân bãi, đội ngũ cán bộ giảng dạy ở nhà trường và điều kiện thời tiết. Nhưng bên cạnh đó trên thực tế vẫn còn tồn tại những hạn chế:

Hoạt động ngoại khóa chủ yếu mang tính chất tự phát, không có sự quản lý của giáo viên bộ môn nên dẫn đến không phát triển được các TCTL.

Điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện còn hạn chế trong khi số lượng sinh viên tương đối đông, trung bình từ 60 - 70 sinh viên /lớp, điều này ảnh hưởng đến việc phân chia nhóm tập luyện theo phân loại sức khỏe chưa được áp dụng đúng mức. Vì vậy chất lượng GDTC không đồng đều.

2.2 Thực trạng về hình thức tổ chức và phương pháp giảng dạy

Bộ môn GDTC của nhà trường đã tiến hành tổ chức cho sinh viên học tập theo 2 hình thức: nội khóa và hoạt động ngoại khóa.

+ Hình thức nội khóa: Là những buổi học được tiến hành theo thời khóa biểu do phòng đào tạo quy định nằm trong kế hoạch năm học của nhà trường, có quy cách kiểm tra đánh giá và cho điểm của từng nội dung học tập. Giờ học nội khóa phần lớn là giảng dạy kỹ thuật của các môn thể thao đã được quy định trong chương trình chi tiết của nội dung học tập.

Thực tế trong quá trình giảng dạy chưa cải tiến và thống nhất được phương pháp tổ chức của buổi học, chưa thay đổi được nhiều nội dung, chưa có kế hoạch hướng dẫn và tổ chức cho sinh viên tập luyện theo các tiêu chuẩn RLTT. Bên cạnh đó, các bài tập thể lực hiện đang sử dụng nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên vẫn còn ít về số lượng và hạn chế về nội dung, các bài tập chủ yếu là các trò chơi vận động và bài tập tĩnh lực.

+ Hình thức ngoại khóa: Là những giờ tự tập luyện của sinh viên, chủ yếu là mang tính tự phát, không thường xuyên và không có sự hướng dẫn của giáo viên. Điều này đã làm ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển thể lực cũng như kết quả học tập các nội dung học chính khóa của sinh viên. Từ đó cho thấy cho thấy, song song với việc tìm ra những phương pháp và phương tiện để nâng cao thể chất cho sinh viên thì cần phải có các biện pháp để tăng cường hoạt động ngoại khóa nhằm thu hút được đông đảo sinh viên tham gia luyện tập một cách tích cực, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn GDTC trong nhà trường.

Qua quan sát sư phạm và phỏng vấn, chúng tôi nhận thấy trong giảng dạy các môn thể thao, các phương pháp thường xuyên sử dụng vẫn là những phương pháp truyền thống: "giảng giải" (thuyết trình), "trực quan" (làm mẫu), "trò chơi", "thi đấu". Còn nhiều phương pháp mới rất phù hợp với đặc thù tập luyện thể thao: "tăng lượng vận động", "vòng tròn", "sử dụng giờ ngoại khóa", "sử dụng các phương tiện nghe nhìn"… lại chưa được biết tới hoặc không có điều kiện. Đây là điểm hạn chế trong công tác GDTC mà nhà trường cần quan tâm khắc phục.

2.3 Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC tại Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng

Để làm rõ thực trạng chất lượng và số lượng của đội ngũ giáo viên GDTC trên tổng số lượng sinh viên học tập môn GDTC năm thứ nhất của Trường ĐHKT Y-Dược Đà Nẵng năm học 2017 - 2018, chúng tôi đã tiến hành khảo sát và thống kê qua bảng số liệu sau (bảng 2).

Bảng 2: Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC tại Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng

Tổng số lớp	**Tổng số học sinh**	**Tổng số giáo viên GDTC**	**Tỷ lệ GV/HS**	**Trình độ chuyên môn**			**Thâm niên công tác**		
				Thạc sĩ	***Cử nhân***	***Cao đẳng***	***Dưới 5 năm***	***Trên 5 năm***	***Trên 10 năm***
9	830	4	1/92,2	2	2	0	1	1	2

Qua bảng 2 và số liệu thu được, chúng tôi thấy rằng 100% giáo viên GDTC được đào tạo chuyên môn hệ chính quy, không có giáo viên nào giảng dạy kiêm nhiệm. Đó chính là điều kiện thuận lợi cho công tác GDTC trong nhà trường.

Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu về đội ngũ giảng dạy môn GDTC là 4 giáo viên được phân bố trong 9 lớp với số lượng học sinh là 830 em. Với số lượng như trên, bình quân mỗi giáo viên GDTC có trách nhiệm giảng dạy cho 92,2 em sinh viên. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường. Nguyên nhân là do sinh viên tương đối đông, giáo viên giảng dạy không bao quát được toàn bộ hoạt động của các em, không có đủ điều kiện sửa chữa tỉ mỉ cho từng em các lỗi sai khi giảng dạy bài mới hay kỹ thuật động tác mới… dẫn đến giờ học có khi chỉ mang tính hình thức, chất lượng chưa đảm bảo và bài tập ít có tác dụng tốt đối với cơ thể, sức khỏe cho sinh viên. Việc sử dụng các phương pháp giảng dạy có hiệu quả của các giáo viên cũng liên quan trực tiếp tới chất lượng đào tạo.

2.4 Thực trạng cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ cho hoạt động giảng dạy và tập luyện TDTT tại Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng

Kết quả điều tra về thực trạng CSVC phục vụ cho hoạt động dạy và học môn GDTC ở tại Trường ĐHKT Y-D Đà Nẵng năm học 2017 - 2018 được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng CSVC phục vụ cho hoạt động giảng dạy và tập luyện TDTT tại Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng

TT	Sân bãi, dụng cụ	Khu giảng dạy	Khu ký túc xá	Chất lượng
1	Sân bóng bàn	01 (sân)	0	Sân nệm su
2	Sân cầu lông ngoài trời	02 (sân)	0	Sân xi măng
3	Sân bóng chuyền ngoài trời	01 (sân)	1	Sân xi măng
4	Xà kép	01 (bộ)	0	50%
5	Xà đơn	01 (bộ)	0	50%
6	Đường chạy 100m	02 (đường)	0	Sân xi măng

Qua bảng 3 cho ta thấy: Mặc dù được sự quan tâm của Đảng ủy, Ban Giám hiệu nhà trường nhưng thực trạng cơ sở vật chất hiện có phục vụ cho giờ học và hoạt động ngoại khóa đều thiếu về số lượng và không đảm bảo về chất lượng.

Về sân bãi tập luyện dành cho giờ học GDTC và hoạt động ngoại khóa TDTT là do nhà trường tự tạo, không đảm bảo an toàn và điều kiện chuẩn cho việc tập luyện các môn thể thao, các em phải tập trên sân xi măng cứng. Chính điều này là trở ngại gây cho các em cảm giác đau và sợ hãi không muốn tập thể dục. Từ đó dẫn đến việc các em thực hiện bài tập theo kiểu chống đối qua loa dẫn tới tác dụng tích cực của bài tập bị hạn chế, làm giảm sút hiệu quả công tác GDTC.

Các điều kiện và dụng cụ khác phục vụ cho giờ học và ngoại khóa TDTT được phân bố không hợp lý. Các môn thể thao sôi nổi, luôn gây được sự quan tâm thu hút chú ý của các em sinh viên như: bóng chuyền, cầu lông, bóng bàn,… thì lại không nhận được sự đầu tư quan tâm phát triển, thiếu về số lượng và kém về chất lượng.

2.5 Thực trạng mức độ nhận thức của sinh viên về môn học GDTC tại Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng

Để đánh giá thực trạng này chúng tôi tiến hành điều tra với 90 sinh viên được lựa chọn ngẫu nhiên đang theo học tại trường, cho thấy sự khác nhau ở nhận thức tầm quan trọng của môn học GDTC, từ đó cũng ảnh hưởng rất nhiều đến công tác GDTC trong nhà trường.

Bảng 4: Kết quả về mức độ nhận thức của sinh viên về môn học GDTC tại Trường Đại học Kỹ thuật Y – Dược Đà Nẵng (n = 90)

TT	Mức độ	Kết quả phỏng vấn	
		Số người	Tỷ lệ (%)
1	Rất quan trọng	12	13,3%
2	Quan trọng	22	24,4%
3	Bình thường	25	27,9%
4	Không quan trọng	31	34,4%

Từ kết quả trên cho thấy số sinh viên được phỏng vấn, có đến 34,4% sinh viên được hỏi cho rằng công tác GDTC trong nhà trường là không quan trọng, 27,9% cho rằng mức độ quan trọng chỉ là bình thường, còn sinh viên cho rằng công tác GDTC trong nhà trường là quan trọng và rất quan trọng chiếm tỉ lệ thấp dưới 40% (13,3% + 24,4%). Và đương nhiên, vì không nhận thức được tầm quan trọng của GDTC nên các em không coi trọng môn học GDTC và ngoại khóa thể thao cho nên kết quả học tập là không cao.

2.6 Thực trạng kết quả học tập của sinh viên.

Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng niên khóa 2016-2018, kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng niên khóa 2016-2018

Phân loại / Nhóm	Giỏi		Khá		Trung bình		Không đạt	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Nam (n = 97)	9	9,3	13	13,4	57	58,7	18	18,6
Nữ (n = 220)	27	12,3	39	17,7	107	48,6	47	21,4

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy kết quả học tập của sinh viên là còn khiêm tốn hầu hết sinh viên năm học 2016 – 2018 ở cả nam và nữ đạt điểm trung bình chiếm tỷ lệ cao lần lượt chiếm 58,7% và 48,6%, tỷ lệ sinh viên đạt điểm khá giỏi chiếm ở 2 ở cả nam và nữ chiếm tỷ lệ thấp, vẫn còn sinh viên bị điểm không đạt.

Theo chúng tôi, kết quả học tập trên của sinh viên là hoàn toàn phù hợp bởi lẽ, điều kiện cơ sở vật chất cũng như các phương pháp và phương tiện (các bài tập) sử dụng để nâng cao thể lực và kỹ năng thực hành trong các môn thể thao còn nhiều bất cập, mặt khác ý thức tự giác rèn luyện thể lực thông qua các hoạt động học tập chính khóa cũng như ngoại khóa của sinh viên còn thấp.

Hơn nữa, sinh viên học tại trường với khối lượng kiến thức các môn học chuyên ngành rất lớn, thời gian dành cho hoạt động tập luyện là rất ít.

2.7 Đánh giá thực trạng thể lực ban đầu của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng

Để phân loại đánh giá và kiểm định kết quả kiểm tra thực trạng thể lực ban đầu của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng đề tài lấy kết quả của 160 sinh viên (trong đó có 40 nam và 120 nữ) ở độ tuổi 20 để so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của HS-SV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) ban hành [3]. Kết quả được trình bày ở bảng 6 cho thấy:

Bảng 6: Kết quả phân loại thể lực ban đầu của từng test theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực HSSV

Đối tượng	Chỉ tiêu	$\overline{X}$	Mức đạt					
			Tốt		Đạt		Không đạt	
			SL	%	SL	%	SL	%
Nam (n=40)	Lực bóp tay thuận (kg)	42,21	02	1,2	24	60,7	14	38,1
	Chạy 30m XPC (s)	5,07	15	11,9	23	73,8	02	14,3
	Bật xa tại chỗ (cm)	215,2	08	32,2	28	46,4	04	21,4
	Nằm ngửa gập bụng 30s(sl)	18,22	06	3,6	24	61,9	10	34,5
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	920,5	05	1,2	17	29,7	18	69,1
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,09	12	20,2	20	51,2	08	28,6
Nữ (n=120)	Lực bóp tay thuận (kg)	27,36	1	0,4	176	70,4	73	29,2
	Chạy 30m XPC (s)	6,25	15	3,2	87	79,2	18	17,6
	Bật xa tại chỗ (cm)	155,85	10	4	89	65,2	21	30,8
	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	14,18	00	0	59	29,2	61	70,8
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	750,29	02	0,4	53	9,6	65	90
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,78	12	4,8	156	62,4	82	32,8

Từ bảng 6 cho thấy: Tỷ lệ phần trăm SV nam đạt từng nội dung riêng lẻ cao hơn so với SV nữ. Đặc biệt là ở chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức (sức bền) số SV nam và nữ không đạt theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của bộ là rất cao nam chiếm 69,1%, nữ chiếm 90% và chỉ tiêu nằm ngửa gặp bụng 30s số SV nữ không đạt chiếm 70,8%.

Căn cứ theo quyết định 53/2008/QĐ – BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo (BGD&ĐT) về đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV lứa tuổi 20 được xếp loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt [3], kết quả đánh giá trên sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng theo quyết định 53/2008/QĐ – BGD&ĐT được trình bày ở bảng 7.

+ Loại Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu có 3 chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu đạt trở lên

+ Loại Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu từ mức đạt trở lên.

+ Loại chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu có một chỉ tiêu dưới mức đạt

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), Chạy 5 phút tùy sức (m)

- Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m XPC (s), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)

Bảng 7: Đánh giá thể lực SV khóa 16 khi nhập học môn cầu lông tự chọn tại trường ĐHSP – ĐHĐN theo quyết định 53/2008/QĐ – BGD&ĐT

	Xếp loại	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Chạy 30m XPC (s)**	**Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)**	**Chạy 5 phút tùy sức (m)**	**Kết quả xếp loại thể lực**
SV Nam (n=40)	Tốt	08 (20%)	15 (37.5%)	06 (15%)	05 (12.5%)	**07 (17.5%)**
	Đạt	28 (70%)	23 (57.5)	24 (60%)	17 (42.5%)	**14 (35%)**
	Không đạt	04 (10%)	02 (5%)	10 (25%)	18 (45%)	**19 (47.5%)**
SV Nữ (n=120)	Tốt	10 (8.3%)	15 (12.5%)	00 (0%)	02 (1.6%)	**08 (6.6%)**
	Đạt	89 (74.2%)	87 (72.5)	59 (49.2%)	53 (44.2%)	**43 (35.8%)**
	Không đạt	21 (17.5%)	18 (15%)	61 (50.8%)	65 (54.2%)	**69 (57.6%)**
Tổng hợp tổng số SV đạt theo tiêu chuẩn	Tốt	**15 (9.4%)**				
	Đạt	**57 (35.6%)**				
	Không đạt	**88 (55%)**				

Từ bảng 7 cho thấy: Thể lực của SV còn rất thấp đặc biệt là ở SV nữ, tỷ lệ SV nữ chưa đạt chiếm khá cao (57.6%), còn nam chiếm 47.5%. Tỷ lệ tổng số SV chưa đạt theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục & Đào tạo là tương đối cao chiếm 55%.

3. KẾT LUẬN

Trong công tác GDTC tại Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng nội dung tập luyện thể lực chưa được chú trọng tới. Nội dung chương trình cần phải thiết kế lại cho khách quan và phù hợp với trình độ và thể lực của người học. Phương pháp giảng dạy vẫn chưa hấp dẫn và phong phú để thu hút người học. Trang thiết bị và CSVC cho môn học còn thiếu và hư hỏng nhiều, đặc biệt là thiếu các dụng cụ bổ trợ, phương tiện hiện đại để phục vụ cho giảng dạy. Mức độ nhận thức của sinh viên về môn học GDTC có đến 34,4% sinh viên được hỏi cho rằng công tác GDTC trong nhà trường là không quan trọng, 27,9% cho rằng mức độ quan trọng chỉ là bình thường, còn sinh viên cho rằng công tác GDTC trong nhà trường là quan trọng và rất quan trọng chiếm tỉ lệ thấp dưới 40% (13,3% + 24,4%)

Kết quả học tập môn ở cả nam và nữ đạt điểm trung bình chiếm tỷ lệ cao lần lượt chiếm 48,6% và 58,7%, tỷ lệ sinh viên đạt điểm khá giỏi chiếm ở 2 ở cả nam và nữ chiếm tỷ lệ thấp, vẫn còn sinh viên bị điểm không đạt.

Thực trạng thể lực chung của sinh viên Trường Đại học Kỹ thuật Y-Dược Đà Nẵng còn thấp, mặc dù có sự phát triển về trình độ thể lực chung theo lứa tuổi (so với tiêu chuẩn xếp loại thể lực chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo) ở một vài test, tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm. Phần lớn số sinh viên đạt yêu cầu tương đối thấp, trong đó tỷ lệ số sinh viên nữ đạt thấp hơn số sinh viên nam. Thể lực của sinh viên còn rất thấp đặc biệt là ở sinh viên nữ, tỷ lệ sinh viên nữ chưa đạt chiếm khá cao (57.6%), còn nam chiếm 47.5%. Tỷ lệ tổng số sinh viên chưa đạt theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục & Đào tạo là tương đối cao chiếm 55%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng, khóa XI (2010), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011*.
2. Ban Bí thư Trung ương Đảng (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI.*
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
4. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Chiêm (2010), *Nghiên cứu thực trạng và biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên khối sư phạm không chuyên trường đại học Tây Bắc*, Luận văn Thạc sĩ GDH, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
6. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
8. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC SINH VIÊN DÂN TỘC THIỂU SỐ KHOA SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Phạm Thế Hùng, TS. Phạm Hùng Mạnh,
ThS. Bùi Thị Thủy, ThS. Nguyễn Thiện Tín

Trường Đại học Tây Nguyên

TÓM TẮT

Đề tài đã so sánh giá trị trung bình của các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm trường Đại học Tây Nguyên thì theo quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6-20 của Bộ GD&ĐT thì nam sinh viên năm 1, 2 và nữ sinh năm 1, 2 xếp loại đạt. Khi xếp loại tổng thể về thể lực của từng em sinh viên nam nữ năm 1, 2 chiếm 70% - 95% về tỷ lệ đạt và tốt theo Bộ GD&ĐT, bước đầu cho thấy chương trình, giáo án, bài tập và phương pháp giảng dạy để nâng cao thể lực chung cho sinh viên dân tộc thiểu số khoa sự phạm trường Đại học Tây Nguyên là phù hợp.

Từ khóa: *Thể lực, Sinh viên, dân tộc thiểu số, Sư phạm, Đại học Tây Nguyên*

SUMMARY

The topic compared the average value of the physical fitness assessment criteria for ethnic minority students in the pedagogical faculty of Tay Nguyen University, according to the regulations on the criteria for assessing the physical fitness of pupils and students of different ages. 6-20 of the Ministry of Education and Training, 1st and 2nd year male students and 1st and 2nd year female students are classified as passing. When ranking the overall fitness of each male and female student in year 1 and 2, accounting for 70% - 95% of the pass and good rate according to the Ministry of Education and Training, initially showing that the program, lesson plans, exercises and methods It is appropriate to teach to improve general fitness for ethnic minority students in the Faculty of Pedagogy at Tay Nguyen University.

Keywords: *Fitness, Students, Ethnic Minorities, Pedagogy, Central Highlands University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế hiện nay công giáo dục thể chất chính khóa cho sinh viên trong trường có những khó khăn chủ quan và khách quan như công tác thể thao nội và ngoại khóa còn mang tính chắp vá, hình thức, đối phó và tự phát, chưa có bước đi thích hợp, chưa ổn định và chưa vững chắc.

Các công trình nghiên cứu về Giáo dục thể chất cũng được nghiên cứu rất nhiều trong thời gian vừa qua tuy nhiên đối tượng sinh viên là người dân tộc thiểu số thì vẫn còn rất ít.

Để góp phần vào việc định hướng chiến lược phát triển phong trào thể dục thể thao sinh viên thông qua một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh trường Đại học Tây Nguyên phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và con người nhằm phát triển thể chất đặc biệt là nâng cao công tác GDTC tốt hơn.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Tìm đọc, phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan đến đề tài nghiên cứu như: các luận án tiến sĩ, luận văn thạc sỹ, các tạp chí sách báo chuyên ngành giáo dục và thể dục thể thao,…

2.2 Phương pháp kiểm tra sư phạm.

2.2.1 Lực bóp tay thuận (kg): Đánh giá sức mạnh tay.

2.2.2 Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Đánh giá sức mạnh bền nhóm cơ bụng

2.2.3 Chạy 30m xuất phát cao (s): *Đánh giá sức nhanh*

2.2.4 Chạy con thoi 4 x 10m (s): Đánh giá khả năng phối hợp vận động.

2.2.5 Bật xa tại chỗ (cm): *Đánh giá sức mạnh chân*

***2.2.6 Chạy 5 phút tùy sức* (m):** Đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thể lực sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm qua tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo

3.1.1 Đánh giá thể lực của sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Để làm rõ sự khách quan về đánh giá thể lực cho sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm, đề tài đã so sánh giá trị trung bình về thể lực của sinh viên dân tộc thiểu số khoa sự phạm với quy định tiêu chuẩn về thể lực của học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT năm 2008, thu được kết quả qua trình bày qua bảng 3.13 đến 3.16 sau.

3.1.1.1 Sinh viên năm thứ nhất dân tộc thiểu số khoa sư phạm

- Đối với nam sinh viên năm thứ nhất:

Bảng 3.1: Kết quả so sánh giá trị trung bình về thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT (18 tuổi)

TT	TEST	Bộ GD&ĐT		Nam SV năm 1	
		Đạt	Tốt	$\bar{x}$	Đánh giá
1	Lực bóp tay thuận (kg)	≥ 40.7	> 47.2	44.64	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	≥ 16	> 21	19.00	Đạt
3	Bật xa tại chỗ (m)	≥ 205	> 222	220.40	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	≤ 5.80	< 4.80	5.22	Đạt
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	≤ 12.50	< 11.80	11.82	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 940	> 1050	964.80	Đạt

Qua bảng 3.1 cho thấy, thực trạng chỉ tiêu thể lực của nam sinh viên dân tộc thiểu số năm thứ nhất có tất cả 6/6 chỉ tiêu xếp loại đạt. Vì vậy, theo quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6-20 của Bộ GD&ĐT thì nam sinh viên năm thứ nhất dân tộc thiểu số khoa sự phạm được xếp loại đạt.

- Đối với nữ sinh viên năm thứ nhất:

Bảng 3.2: Kết quả so sánh giá trị trung bình về thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT (18 tuổi)

TT	TEST	Bộ GD&ĐT		Nữ SV năm 1	
		Đạt	Tốt	$\bar{\chi}$	Đánh giá
1	Lực bóp tay thuận (kg)	≥ 26.5	> 31.5	30.48	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	≥ 15	> 18	17.75	Đạt
3	Bật xa tại chỗ (m)	≥ 151	> 168	164.65	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	≤ 6.80	< 5.80	5.97	Đạt
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	≤ 13.10	< 12.10	12.70	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 850	> 930	891.60	Đạt

Qua bảng 3.2 cho thấy, thực trạng chỉ tiêu thể lực của nữ sinh viên dân tộc thiểu số năm thứ nhất có tất cả 6/6 chỉ tiêu xếp loại đạt. Vì vậy, theo quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6-20 của Bộ GD&ĐT thì nữ sinh viên năm thứ nhất dân tộc thiểu số khoa sự phạm được xếp loại đạt.

3.1.2 Sinh viên năm thứ hai dân tộc thiểu số khoa sư phạm

- Đối với nam sinh viên năm thứ hai:

Bảng 3.3: Kết quả so sánh giá trị trung bình về thể lực của nam sinh viên năm thứ hai với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT (19 tuổi)

TT	TEST	Bộ GD&ĐT		Nam SV năm 2	
		Đạt	Tốt	$\bar{\chi}$	Đánh giá
1	Lực bóp tay thuận (kg)	≥ 41.4	> 47.5	46.76	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	≥ 17	> 22	22.45	Tốt
3	Bật xa tại chỗ (m)	≥ 207	> 225	228.75	Tốt
4	Chạy 30m XPC (s)	≤ 5.70	< 4.70	4.99	Đạt
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	≤ 12.40	< 11.75	11.84	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 950	> 1060	1028.0	Đạt

Qua bảng 3.3 cho thấy, thực trạng chỉ tiêu thể lực của nam sinh viên dân tộc thiểu số năm thứ hai có 4/6 chỉ tiêu (lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4x10m, chạy tùy sức 5 phút) xếp loại đạt, có 2/6 chỉ tiêu (nằm ngửa gập bụng 30s và bật xa tại chỗ) xếp loại tốt. Vì vậy, theo quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6-20 của Bộ GD&ĐT thì nam sinh viên năm thứ hai dân tộc thiểu số khoa Sư phạm được xếp loại đạt.

Đối với nữ sinh viên năm thứ hai:

Bảng 3.4: Kết quả so sánh giá trị trung bình về thể lực của nữ sinh viên năm thứ hai với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT (19 tuổi)

TT	TEST	Bộ GD&ĐT		Nữ SV năm 2	
		Đạt	Tốt	$\bar{x}$	Đánh giá
1	Lực bóp tay thuận (kg)	≥ 26.7	> 31.6	32.18	Tốt
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	≥ 16	> 19	19.45	Tốt
3	Bật xa tại chỗ (m)	≥ 153	> 169	168.80	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	≤ 6.70	< 5.70	5.82	Đạt
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	≤ 13.00	< 12.00	12.37	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 870	> 940	918.00	Đạt

Qua bảng 3.4 cho thấy, thực trạng chỉ tiêu thể lực của nữ sinh viên dân tộc thiểu số năm thứ hai có 4/6 chỉ tiêu (bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4x10m và chạy tùy sức 5 phút) xếp loại đạt, còn lại 2/6 chỉ tiêu (lực bóp tay thuận và nằm ngửa gập bụng 30s) xếp loại tốt. Vì vậy, theo quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6-20 của Bộ GD&ĐT thì nữ sinh viên năm thứ hai dân tộc thiểu số khoa sự phạm được xếp loại đạt.

3.2 Xếp loại thể lực của từng sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Sau khi đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên các khóa, đề tài tiến hành so sánh thành tích của sinh viên với các chỉ tiêu đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả xếp loại từng sinh viên được trình bày qua bảng 3.21 đến 3.28 sau.

3.2.1 Sinh viên năm thứ nhất dân tộc thiểu số khoa sư phạm

- Đối với nam sinh viên năm thứ nhất

Bảng 3.5: Kết quả phân loại thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất dân tộc thiểu số khoa Sư phạm

TT	TEST	Chưa đạt		Đạt		Tốt	
		n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	0	0%	15	75%	5	25%
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	0	0%	17	85%	3	15%
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0	0%	13	65%	7	35%
4	Chạy 30m XPC (s)	0	0%	17	85%	3	15%
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	0	0%	7	35%	13	65%
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	0	0%	20	100%	0	0%
Xếp loại của từng sinh viên		0	0%	17	85%	3	15%

Qua bảng 3.5 cho thấy:

- Test lực bóp tay thuận, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 15 sinh viên chiếm tỷ lệ 75%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 5 sinh viên chiếm tỷ lệ 25%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test nằm ngửa gập bụng 30s, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 17 sinh viên chiếm tỷ lệ 85%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 3 sinh viên chiếm tỷ lệ 15%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test bật xa tại chỗ, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 13 sinh viên chiếm tỷ lệ 65%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 7 sinh viên chiếm tỷ lệ 35%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test chạy 30m XPC, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 17 sinh viên chiếm tỷ lệ 75%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 3 sinh viên chiếm tỷ lệ 15%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test con thoi 4 x 10m, xếp loại tốt có số lượng sinh viên cao nhất 13 sinh viên chiếm tỷ lệ 65%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 7 sinh viên chiếm tỷ lệ 35%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

Test chạy tùy sức 5 phút, xếp loại đạt có số lượng sinh viên 20/20 sinh viên chiếm tỷ lệ 100%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt và tốt.

- Khi xếp loại tổng thể về thể lực của từng em sinh viên nam thì xếp loại cao nhất là loại đạt có 17 sinh viên tương ứng chiếm 85%, xếp thứ hai là loại tốt có 3 sinh viên tương ứng với 15%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt. Điều đó cho thấy, thể lực của các sinh viên nam năm thứ nhất chỉ chiếm tỷ lệ đạt và tốt theo Bộ GD&ĐT, bước đầu cho thấy chương trình, giáo án và bài tập để nâng cao thể lực chung cho sinh viên trong năm học thứ nhất là phù hợp.

- Đối với nữ sinh viên năm thứ nhất

Bảng 3.6: Kết quả phân loại thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất dân tộc thiểu số khoa Sư phạm

TT	TEST	Chưa đạt		Đạt		Tốt	
		n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	0	0%	11	55%	9	45%
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	0	0%	16	80%	4	20%
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0	0%	13	65%	7	35%
4	Chạy 30m XPC (s)	0	0%	9	45%	11	55%
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	0	0%	16	80%	4	20%
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1	5%	14	70%	5	25%
Xếp loại của từng sinh viên		1	5%	11	55%	8	40%

Qua bảng 3.6 cho thấy:

- Test lực bóp tay thuận, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 11 sinh viên chiếm tỷ lệ 55%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 9 sinh viên chiếm tỷ lệ 45%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test nằm ngửa gập bụng 30s, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 16 sinh viên chiếm tỷ lệ 80%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 4 sinh viên chiếm tỷ lệ 20%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test bật xa tại chỗ, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 13 sinh viên chiếm tỷ lệ 65%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 7 sinh viên chiếm tỷ lệ 35%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test chạy 30m XPC, xếp loại tốt có số lượng sinh viên cao nhất 11 sinh viên chiếm tỷ lệ 55%, xếp thứ hai là xếp loại đạt có 9 sinh viên chiếm tỷ lệ 45%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test con thoi 4 x 10m, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 16 sinh viên chiếm tỷ lệ 80%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 4 sinh viên chiếm tỷ lệ 20%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test chạy tùy sức 5 phút, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 14 sinh viên chiếm tỷ lệ 70%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 5 sinh viên chiếm tỷ lệ 25%, thấp nhất là xếp loại chưa đạt có 1 sinh viên chiếm 5%..

- Khi xếp loại tổng thể về thể lực của từng sinh viên nữ thì xếp loại cao nhất là loại đạt có 11 sinh viên tương ứng chiếm 55%, xếp thứ hai là loại tốt có 8 sinh viên tương ứng với 40%, thấp nhất là chưa đạt có 01 sinh viên chiếm 5%. Điều đó cho thấy, thể lực của các sinh viên nữ năm thứ nhất chiếm đến 95% về tỷ lệ đạt và tốt theo Bộ GD&ĐT, bước đầu cho thấy chương trình, giáo án và bài tập để nâng cao thể lực chung cho sinh viên trong năm học thứ nhất là phù hợp.

3.2.2 Sinh viên năm thứ hai dân tộc thiểu số khoa sư phạm

- Đối với nam sinh viên năm thứ hai

Bảng 3.7: Kết quả phân loại thể lực của nam sinh viên năm thứ hai dân tộc thiểu số khoa sư phạm

TT	TEST	Chưa đạt		Đạt		Tốt	
		n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	0	0%	16	80%	4	20%
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	0	0%	11	55%	9	45%
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0	0%	9	45%	11	55%
4	Chạy 30m XPC (s)	1	5%	12	60%	7	35%
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	1	5%	11	55%	8	40%
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	0	0%	17	85%	3	15%
Xếp loại của từng sinh viên		2	10%	13	65%	5	25%

Qua bảng 3.7: cho thấy:

- Test lực bóp tay thuận, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 16 sinh viên chiếm tỷ lệ 80%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 4 sinh viên chiếm tỷ lệ 20%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test nằm ngửa gập bụng 30s, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 11 sinh viên chiếm tỷ lệ 55%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 9 sinh viên chiếm tỷ lệ 45%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test bật xa tại chỗ, xếp loại tốt có số lượng sinh viên cao nhất 11 sinh viên chiếm tỷ lệ 55%, xếp thứ hai là xếp loại đạt có 9 sinh viên chiếm tỷ lệ 45%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test chạy 30m XPC, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 12 sinh viên chiếm tỷ lệ 60%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 7 sinh viên chiếm tỷ lệ 35%, thấp nhất là xếp loại chưa đạt có 01 sinh viên xếp chiếm 5%.

- Test con thoi 4 x 10m, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 11 sinh viên chiếm tỷ lệ 55%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 8 sinh viên chiếm tỷ lệ 40%, thấp nhất là xếp loại chưa đạt có 01 sinh viên xếp chiếm 5%.

- Test chạy tùy sức 5 phút, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 17 sinh viên chiếm tỷ lệ 85%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 3 sinh viên chiếm tỷ lệ 5%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Khi xếp loại tổng thể về thể lực của từng sinh viên nam thì xếp loại cao nhất là loại đạt có 13 sinh viên tương ứng chiếm 65%, xếp thứ hai là loại tốt có 5 sinh viên tương ứng với 25%, thấp nhất là chưa đạt có 02 sinh viên chiếm 10%. Điều đó cho thấy, thể lực của các sinh viên nam năm thứ hai chiếm đến 90% về tỷ lệ đạt và tốt theo Bộ GD&ĐT, bước đầu cho thấy chương trình, giáo án và bài tập để nâng cao thể lực chung cho sinh viên trong năm học thứ hai là phù hợp.

Đối với nữ sinh viên năm thứ hai

Bảng 3.8: Kết quả phân loại thể lực của nữ sinh viên năm thứ hai dân tộc thiểu số khoa sư phạm

TT	TEST	Chưa đạt		Đạt		Tốt	
		n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	0	0%	8	40%	12	60%
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	1	1%	10	50%	9	45%
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0	0%	12	60%	8	40%
4	Chạy 30m XPC (s)	0	0%	9	45%	11	55%
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	1	5%	16	80%	3	15%
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	2	10%	12	60%	6	30%
Xếp loại của từng sinh viên		4	20%	8	40%	8	40%

Qua bảng 3.8 cho thấy:

- Test lực bóp tay thuận, xếp loại tốt có số lượng sinh viên cao nhất 12 sinh viên chiếm tỷ lệ 60%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 8 sinh viên chiếm tỷ lệ 40%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test nằm ngửa gập bụng 30s, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 10 sinh viên chiếm tỷ lệ 50%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 9 sinh viên chiếm tỷ lệ 45%, thấp nhất là xếp loại chưa đạt có 01 sinh viên xếp chiếm 5%.

- Test bật xa tại chỗ, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 12 sinh viên chiếm tỷ lệ 60%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 8 sinh viên chiếm tỷ lệ 40%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test chạy 30m XPC, xếp loại tốt có số lượng sinh viên cao nhất 11 sinh viên chiếm tỷ lệ 55%, xếp thứ hai là xếp loại đạt có 9 sinh viên chiếm tỷ lệ 45%, không có sinh viên xếp loại chưa đạt.

- Test con thoi 4 x 10m, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 16 sinh viên chiếm tỷ lệ 80%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 3 sinh viên chiếm tỷ lệ 15%, thấp nhất là xếp loại chưa đạt có 01 sinh viên xếp chiếm 5%.

- Test chạy tùy sức 5 phút, xếp loại đạt có số lượng sinh viên cao nhất 12 sinh viên chiếm tỷ lệ 60%, xếp thứ hai là xếp loại tốt có 6 sinh viên chiếm tỷ lệ 30%, thấp nhất là xếp loại chưa đạt có 02 sinh viên xếp chiếm 10%.

- Khi xếp loại tổng thể về thể lực của từng sinh viên nữ thì xếp loại đạt và tốt đều có 08 sinh viên tương ứng chiếm 40%, thấp nhất là chưa đạt có 04 sinh viên chiếm 10%. Điều đó cho thấy, thể lực của các sinh viên nữ năm thứ hai chiếm đến 80% về tỷ lệ đạt và tốt theo Bộ GD&ĐT, bước đầu cho thấy chương trình, giáo án và bài tập để nâng cao thể lực chung cho sinh viên trong năm học thứ hai là phù hợp.

4. KẾT LUẬN

Kết quả Đánh giá thể lực sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm qua tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Đề tài đã so sánh giá trị trung bình của các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm trường Đại học Tây Nguyên thì theo quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6-20 của Bộ GD&ĐT thì nam sinh viên năm 1, 2 và nữ sinh năm 1, 2 xếp loại đạt.

- Khi xếp loại tổng thể về thể lực của từng sinh viên nam nữ năm 1, 2 chiếm 70% - 95% về tỷ lệ đạt và tốt theo Bộ GD&ĐT, bước đầu cho thấy chương trình, giáo án, bài tập và phương pháp giảng dạy để nâng cao thể lực chung cho sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm trường Đại học Tây Nguyên là phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Anh (2010), Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền giờ thể dục tự chọn cho học sinh lớp 10 trường THPT Hàn Thuyên Quận Phú Nhuận, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Amôxoop M.N (1981), *Những suy nghĩ về sức khỏe*, NXB thể dục thể thao Hà Nội.
3. A.D.Noovicốp – L.Pmatvêép (1979), Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất, NXB thể dục thể thao Hà Nội.
4. Ban Bí Thư Trung ương Đảng (24/3/1994), *Chỉ thị về công tác TDTT trong giai đoạn mới, số 36/CT/TW.*
5. Lê Bửu (1996), *Hướng dẫn tổ chức hội thi dân tộc toàn quốc lần thứ 1*, thông tin thể dục thể thao số 12.
6. Bùi Huy Châm (1990), Chiến thuật Bóng chuyền và các bài tập huấn luyện, Trường ĐH TDTT Trung ương II.
7. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự: *Thực trạng về thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*.
8. Chỉ thị số 133-TTg của Thủ Tướng Chính phủ về việc qui hoạch phát triển ngành TDTT.
9. Hoàng Công Dân (2004), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường dân tộc nội trú khu vực miền núi phía bắc*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

BIỆN PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG DÂN LẬP HIỆP HÒA 2 TỈNH BẮC GIANG

TS. Nguyễn Văn Đức[1], ThS. Đỗ Văn Phú[2]

[1] Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

[2] Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2

TÓM TẮT

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 05 biện pháp hoạt động ngoại khóa cho học sinh Trường Trung học phổ thông Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang, góp phần nâng cao thể lực cho học sinh của nhà trường.

Từ khóa: *Biện pháp, hoạt động, ngoại khóa, phát triển thể chất, nâng cao thể lực.*

SUMMARY

Using the method of analyzing and synthesizing materials, interviews, selected topics were 05 extra-curricular activities for students of Hiep Hoa People's Secondary School in Bac Giang province, contributing to Physical strength for students of the school.

Keywords: *Measuves, activity, extracurricular, physical development, physical enhancement.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, với sự phát triển vượt bậc về văn hóa, công nghệ và khoa học kỹ thuật… Để bắt nhịp với sự phát triển của toàn cầu, đòi hỏi chúng ta phải có nguồn lao động chất lượng cao, có trí tuệ và thể lực tốt. Vì vậy, việc giáo dục toàn diện cho học sinh là hết sức quan trọng và cần thiết ngay từ khi các em còn ngồi trên ghế nhà trường.

Các trường THPT hiện nay đều có xu hướng phát triển về quy mô, đa dạng hóa về loại hình đào tạo. Với sự phát triển mạnh mẽ về số lượng học sinh như hiện nay, vấn đề giáo dục thể chất giờ chính khóa gặp rất nhiều khó khăn. Vì vậy, việc nghiên cứu biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh đã thu hút được sự quan tâm của nhiều nhà khoa học. Tuy nhiên, việc đưa ra những biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa phù hợp để nâng cao thể lực của học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang, đến nay chưa có công trình khoa học nào đề cập nghiên cứu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang

**** Cơ lý luận lựa chọn các biện pháp:***

- Căn cứ vào chương trình giáo dục thể chất mà Bộ Giáo dục ban hành và các hoạt động ngoại khóa dành cho học sinh trung học phổ thông.

- Căn cứ vào mục đích, yêu cầu của các hoạt động ngoại khóa cho học sinh phổ thông hiện nay.

**** Cơ sở thực tiễn lựa chọn các biện pháp:***

Từ những cơ sở lý luận trên, qua phân tích thực trạng công tác tổ chức, quản lý công tác giáo dục thể chất cho học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang, thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan, đề tài đã tiến hành lựa chọn và đề xuất 06 biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang.

Tiếp theo, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 24 các chuyên gia, giáo viên thể dục của các Trường THPT trong huyện. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang (n =24)

TT	Biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện TDTT ngoại khóa nói riêng	18	75.00	4	16.67	2	8.33
2	Xây dựng câu lạc bộ TDTT một số môn thể thao được học sinh yêu thích cho các đối tượng là học sinh phù hợp với điều kiện nhà trường và đặc điểm lứa tuổi học sinh	19	79.17	4	16.767	1	4.17
3	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên và sử dụng bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường	16	66.67	7	29.17	1	4.17
4	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt các CLB và các hoạt động ngoại khóa	15	62.50	8	33.33	1	4.17
5	**Đầu tư và nâng cao hơn nữa về quản lý tăng cường kinh phí cho hoạt động TDTT, đội tuyển, một số môn được HS ưu thích, có GV hướng dẫn và sau đó là lớp tự quản**	**2**	**8.33**	**3**	**12.50**	**19**	**79.17**
6	Tổ chức các giải thi đấu Thể thao mang tính truyền thống và tham gia đầy đủ các giải thể thao do ngành tổ chức	17	70.83	6	25.00	1	4.17

Kết quả bảng 1 cho thấy, có 5/6 biện pháp được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn (trên 90%) ở mức cần và rất cần thiết.

Từ kết quả nghiên cứu trên, đề tài lựa chọn 05 biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phần nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang. Các biện pháp đó là:

*** Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện TDTT ngoại khóa nói riêng**

- Mục đích: Nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong trường học cho cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh.

- Nội dung biện pháp và cách thực hiện:

+ Phối hợp với Chi bộ Đảng, Ban giám hiệu, Đoàn thanh niên quán triệt các Chỉ thị, Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học làm cho lực lượng cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy và học sinh hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong nhà trường THPT.

+ Tổ chức tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh, qua giáo viên chủ nhiệm, qua các buổi sinh hoạt ngoại khóa về tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

+ Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn thanh niên và Tổ bộ môn GDTC thực hiện.

+ Khuyến khích học sinh theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc sách báo tìm hiểu qua mạng thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho Đoàn Thanh niên và Tổ bộ môn GDTC nhà trường thực hiện.

*** Biện pháp 2: Xây dựng câu lạc bộ TDTT một số môn thể thao được học sinh yêu thích cho các đối tượng là học sinh phù hợp với điều kiện nhà trường và đặc điểm lứa tuổi học sinh**

- Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của học sinh là biết nhiều môn thể thao nhưng giỏi 1 môn, nâng cao hiệu quả giờ học chính khóa, đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT, đạt thành tích cao trong các đợt thi đấu của trường và ngành tổ chức.

- Nội dung biện pháp và cách thực hiện:

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu một số môn TDTT ngoại khóa.

+ Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khóa và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

+ Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

+ Thành lập Câu lạc bộ TDTT học sinh có giáo viên chuyên môn hướng dẫn.

+ Thời gian tập luyện vào các buổi chiều trong tuần từ 17 giờ đến 18 giờ 30.

+ Số buổi tập: 2 buổi/tuần. Thời gian tập là 90 phút/buổi, có giáo viên trực tiếp hướng dẫn.

*** Biện pháp 3: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên và sử dụng bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường**

- Mục đích: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên là đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh. Đồng thời khi tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa phải tính đến nhu cầu tập luyện của học sinh.

- Nội dung biện pháp và cách thực hiện:

+ Trên cơ sở điều tra thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh, tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao có đông học sinh có nhu cầu tham gia như: Bóng đá, Võ thuật, Đá cầu, Khiêu vũ TT, Cầu lông …

+ Cần tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường như: Sân cỏ bóng đá, sân bê tông ngoài trời, nhà thể chất, sử dụng hợp lý cơ sở vật chất cho từng hoạt động ngoại khóa, cho từng câu lạc bộ tập luyện. Thiết kế giáo án giảng dạy dựa trên các trang thiết bị dụng cụ sẵn có của nhà trường.

+ Tăng cường huy động, thi đua có sáng kiến kinh nghiệm về tận dụng cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động ngoại khóa và tăng cường giáo dục ý thức bảo vệ của công, phát động các phong trào tiết kiệm, chống lãng phí để tận dụng tốt cơ sở vật chất hiện có của nhà trường vào các hoạt động TDTT ngoại khóa.

*** Biện pháp 4: Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt các CLB và các hoạt động ngoại khóa**

- Mục đích: Cải tiến chế độ chính sách thỏa mãn cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, hướng dẫn viên và học sinh tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu các môn thể thao trong và ngoài trường.

- Nội dung biện pháp 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 giáo viên và học sinh.

+ Huy động tài trợ về tài chính và giải thưởng.

+ Có chế độ vận động, khen thưởng kịp thời, thỏa đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của cán bộ giáo viên, hướng dẫn viên và học sinh.

+ Ban giám hiệu nhà trường quyết định và ban hành quy chế khen thưởng bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp.

*** Biện pháp 5: Tổ chức các giải thi đấu thể thao mang tính truyền thống và tham gia các giải thể thao do ngành tổ chức**

- Mục đích: Tăng cường sự phối hợp giữa giáo viên GDTC với các đoàn thể, đặc biệt là Đoàn TNCS Hồ Chí Minh, nhằm tổ chức các hoạt động vui chơi, giải trí lành mạnh cho học sinh. Thông qua đó tác động mạnh mẽ đến nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của môn học GDTC đối với giáo viên và học sinh của nhà trường.

- Nội dung biện pháp và cách thực hiện:

+ Tổ chức các giải thi đấu thể thao trong năm theo nhiều loại hình như: Tổ chức thi đấu các môn thể thao giữa các lớp, giữa các khối và giải thi đấu thể thao của nhà trường. Nhằm tuyển chọn VĐV có năng khiếu thể thao làm nòng cốt cho phong trào và tham gia thi đấu giải cấp huyện, tỉnh.

- Kết hợp với Đoàn thanh niên và giáo viên TDTT tổ chức cho học sinh tập thể dục vệ sinh buổi sáng có kiểm tra đánh giá và xếp loại thi đua đối với các lớp trong toàn trường. Tạo thói quen tập thể dục buổi sáng cho học sinh.

- Để thực hiện tốt hoạt động ngoại khóa, bộ môn GDTC phải giữ vai trò tham mưu và là lực lượng nòng cốt trong hoạt động TDTT của nhà trường.

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang

Sau khi lựa chọn được 5 biện pháp, đề tài tiến hành thực nghiệm trên 318 học sinh khối 11, Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang, được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

- Nhóm đối chứng: Gồm 158 học sinh (77 nam, 81 nữ), sử dụng các biện pháp tập luyện TDTT ngoại khóa của nhà trường vẫn áp dụng hàng năm.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 160 học sinh (75 nam, 85 nữ), áp dụng 05 biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa do đề tài lựa chọn.

- Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 9/2017 đến tháng 4/2018.

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng theo các test đánh giá xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 11 Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang trước thực nghiệm

Test/Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	p
	$\overline{X}$	$\pm\sigma$	$\overline{X}$	$\pm\sigma$		
Nam	**(n = 77)**		**(n = 75)**			
1. Lực bóp tay thuận (kg)	39.84	0.642	39.82	0.759	0.25	> 0.05
2. Nằm ngửa gập thân (lần/30 giây)	19.12	1.158	19.24	1.172	-0.90	> 0.05
3. Bật xa tại chỗ (cm)	208.26	5.611	208.09	0.367	0.21	> 0.05
4. Chạy 30 m XPC (giây)	5.23	0.340	5.28	0.472	-1.06	> 0.05
5. Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	11.80	0.484	11.77	0.467	0.55	> 0.05
6. Chạy tùy sức 5 phút (m)	896.92	11.842	897.23	13.25	-0.22	> 0.05
Nữ	**(n =81)**		**(n =85)**			
1. Lực bóp tay thuận (kg)	27.14	1.401	27.15	2.068	-0.05	> 0.05
2. Nằm ngửa gập thân (lần/30 giây)	12.69	1.008	12.62	1.102	0.60	> 0.05
3. Bật xa tại chỗ (cm)	157.21	5.382	157.38	4.662	0.31	> 0.05
4. Chạy 30 m XPC (giây)	6.15	0.318	6.21	0.419	-1.47	> 0.05
5. Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	13.91	0.58	13.97	0.671	0.87	> 0.05
6. Chạy tùy sức 5 phút (m)	747.75	38.449	747.71	40.18	0.01	> 0.05

Kết quả bảng 2 cho thấy: Thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ trước thực nghiệm không có sự khác biệt. Nói cách khác, thể lực của học sinh giữa 2 nhóm tương đương nhau, sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên.

Sau 8 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 11 Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang sau thực nghiệm

Test/Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	p
	$\overline{X}$	$\pm\sigma$	$\overline{X}$	$\pm\sigma$		
Nam	**(n = 77)**		**(n = 75)**			
1. Lực bóp tay thuận (kg)	41.08	1.222	45.07	2.025	-20.80	< 0.05
2. Nằm ngửa gập thân (lần/30 giây)	21.91	1.248	25.22	2.001	-17.46	< 0.05
3. Bật xa tại chỗ (cm)	221.9	5.767	256.8	16.01	25.25	< 0.05
4. Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	4.97	0.361	4.33	0.194	0.86	< 0.05
5. Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	11.09	0.463	9.76	0.479	24.61	< 0.05
6. Chạy tùy sức 5 phút (m)	951.7	46.15	1150.	70.55	29.11	< 0.05
Nữ	**(n =81)**		**(n =85)**			
1. Lực bóp tay thuận (kg)	28	1.473	29.45	2.199	-7.06	< 0.05
2. Nằm ngửa gập thân (lần/30 giây)	13.79	0.876	16.62	1.205	24.47	< 0.05
3. Bật xa tại chỗ (cm)	161.3	4.082	168.3	4.807	14.20	< 0.05
4. Chạy 30 m XPC (giây)	5.88	0.486	5.37	0.283	11.68	< 0.05
5. Chạy con thoi 4 x 10 m (giây)	12.88	0.608	11.84	0.697	0.56	< 0.05
6. Chạy tùy sức 5 phút (m)	778.7	41.42	875.2	75.84	-14.39	< 0.05

Kết quả bảng 3 cho thấy: Ở các test đề tài tiến hành kiểm tra giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm của cả nam và nữ đã có sự khác biệt, ở ngưỡng xác suất P< 0.05. Kết quả cho thấy, tính hiệu quả của các biện pháp mà đề tài ứng dụng cho nhóm thực nghiệm. Hay nói cách khác, sau thực nghiệm, thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 05 biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang.

2. Thông qua kết quả thực nghiệm sư phạm đã chứng minh, các biện pháp do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa 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, ngày 18/9/2008 về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Đồng Văn Triệu (2003), *TDTT Trường học*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Huyền (2013), *Nghiên cứu tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh Trường THPT Trung Văn Hà Nội,* Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
6. Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: *"Nghiên cứu biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Dân lập Hiệp Hòa 2 tỉnh Bắc Giang "*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, 2018.

SO SÁNH CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ, TỶ SỐ VÒNG EO TRÊN VÒNG MÔNG Ở NỮ GIỚI TRƯỞNG THÀNH THƯỜNG XUYÊN HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC VÀ NỮ GIỚI TRƯỞNG THÀNH ÍT VẬN ĐỘNG TRÊN ĐỊA BÀN TP ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Hữu Lực[1], ThS. Nguyễn Văn Hiển[2]

[1] *Đại học Đà Nẵng*

[2] *Đại học Phạm Văn Đồng*

TÓM TẮT

Béo phì là tình trạng tích lũy mỡ quá mức và không bình thường tại một vùng cơ thể hay toàn thân đến mức ảnh hưởng tới sức khỏe. Dựa vào các phương pháp nghiên cứu khoa học, chúng tôi tiến hành so sánh chỉ số khối cơ thể, tỷ số vòng eo trên vòng mông ở 40 nữ giới trưởng thành thường xuyên hoạt động thể lực và 40 nữ giới trưởng thành ít vận động, độ tuổi từ 22 đến 35 tuổi nhằm đánh giá hiệu quả của việc thường xuyên hoạt động thể lực đối với các chỉ số trên. Kết quả nghiên cứu cho thấy có sự khác biệt đáng kể có ý nghĩa thống kê về các chỉ số khối cơ thể, tỷ số vòng eo trên vòng mông giữa hai nhóm, chứng tỏ thường xuyên hoạt động thể lực làm giảm chỉ số khối cơ thể, tỷ số vòng eo trên vòng mông. Vì vậy cần khuyến khích hoạt động thể lực thường xuyên kết hợp với lối sống lành mạnh sẽ mang lại nhiều lợi ích, giúp cải thiện sức khỏe, giảm tình trạng béo phì cho nữ giới trưởng thành trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: *Chỉ số khối cơ thể, tỷ số vòng eo trên vòng mông, béo phì, nữ giới trưởng thành, thành phố Đà Nẵng.*

ABSTRACT

Obesity is an abnormal and unhealthy accumulation of fat that impact on the health of a part of the body or the whole body. We evaluated the body mass index, waist-hip ratio in 40 physically active adult women, from 22 to 35 year of age, based on scientific testing methods, to determine the efficacy of routine physical activity on the above indicators. The findings of the study showed that there was a statistically significant difference between the two groups in the body mass index, waist-hip ratio, showing that daily physical activities reduced the index of body mass and waist-hip ratio. Based on the findings, in the combination with a healthy lifestyle that will bring many benefits, improve health, and reduce obesity for adult women in Danang city, it is important to promote daily physical activities.

Keywords: *Body mass index, waist-hip ratio, obesity, female adult, Danang city.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế thế giới, trong cơ thể con người luôn có một lượng mỡ nhất định và lượng mỡ này cần thiết để lưu trữ năng lượng, giữ nhiệt, hấp thụ những chấn động và thể hiện các chức năng khác. Thừa cân, béo phì nghĩa là tình trạng tích lũy mỡ quá mức và không bình thường tại một vùng cơ thể hay toàn thân, thể hiện trọng lượng cơ thể cao hơn trọng lượng chuẩn ở một người khỏe mạnh, gây ra nhiều nguy hại tới sức khỏe và làm mọi người cảm thấy tự ti về bản thân mình. Béo phì làm gia

tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh như tăng huyết áp, đái tháo đường, xương khớp và ung thư, là tình trạng suy giảm sức khỏe có nguyên nhân từ sự giảm sút các hoạt động thể chất và chế độ dinh dưỡng thiếu cân bằng. Ở Việt Nam tỷ lệ thừa cân và béo phì khoảng 5,6%, 6,5% ở các thành phố lớn; 10,7% ở lứa tuổi 15 đến 49. Tổ chức Y tế thế giới đã sử dụng chỉ số khối cơ thể để chẩn đoán béo phì, béo phì được định nghĩa bằng chỉ số khối cơ thể và hơn nữa là được đánh giá qua sự phân bố mỡ thông qua tỷ số vòng eo/mông. Chỉ số khối cơ thể có quan hệ với tỷ lệ mỡ trong cơ thể và tổng lượng mỡ trong cơ thể, được tính bằng cách chia cân nặng (kg) cho bình phương chiều cao (mét) để đo tổng lượng mỡ cơ thể ở người trưởng thành. Tỷ số vòng eo/mông là yếu tố chính quyết định các nguy cơ tiềm ẩn đối với hệ tim mạch. Trước thực trạng trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu *"So sánh chỉ số khối cơ thể, tỷ số vòng eo trên vòng mông ở nữ giới trưởng thành thường xuyên hoạt động thể lực và nữ giới trưởng thành ít vận động trên địa bàn thành phố Đà Nẵng"*, với mục đích đánh giá tác dụng của việc thường xuyên hoạt động thể lực bao gồm sử dụng các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể, bài tập đạp xe trong nhà, bài tập với lượng đối kháng đối với các chỉ số khối cơ thể, tỷ số vòng eo/mông giữa nữ giới trưởng thành tập luyện thường xuyên tại các CLB Fitness trên địa bàn thành phố Đà Nẵng với thời gian 60 phút một ngày trong 16 tuần với nữ giới trưởng thành ít vận động là nhân viên văn phòng, nhân viên kinh doanh, nội trợ ít vận động thể lực.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã 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 kiểm tra sư phạm sử dụng: đo lường nhân trắc học; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Chúng tôi tiến hành nghiên cứu theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm nữ giới trưởng thành, độ tuổi từ 22 đến 35; nhóm nữ giới trưởng thành thường xuyên hoạt động thể lực gồm 40 người (Nhóm nữ TXHĐTL) và nhóm nữ giới trưởng thành ít vận động gồm 40 người (Nhóm nữ ít VĐ), tổng số 80 người. Nhóm nữ TXHĐTL là hội viên tập luyện tại các CLB Fitness & Yoga trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, sử dụng các bài tập đạp xe trong nhà, bài tập với lượng đối kháng, bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể, thời gian tập 60 phút/ngày, trong 16 tuần. Nhóm nữ ít VĐ là nhân viên văn phòng, nhân viên kinh doanh, nội trợ, hoạt động hàng ngày chủ yếu là các công việc văn phòng, làm việc tự do và các hoạt động sống cơ bản. Địa điểm nghiên cứu tại CLB TD Fitness & Yoga, CLB Wonder Fitness & Yoga, CLB Galaxy Fitness & Yoga thành phố Đà Nẵng. Thời gian nghiên cứu từ tháng 11 năm 2019 đến tháng 12 năm 2020.

3.1 Đo lường nhân trắc học là một loạt các phép đo định lượng cơ, xương và mô mỡ được sử dụng để đánh giá thành phần của cơ thể. Các yếu tố cốt lõi của nhân trắc học là chiều cao, cân nặng, chỉ số khối cơ thể, vòng eo, vòng mông. Các phép đo này rất quan trọng vì chúng đại diện cho các tiêu chuẩn chẩn đoán béo phì, ngoài ra còn được sử dụng làm cơ sở đo lường sự phát triển của thể lực.

1. Đo chiều cao và cân nặng:

- Chiều cao đứng được đo khi không có giày dép, bằng cách cho cơ thể đứng dựa tường với năm điểm chạm từ gót chân, bắp chân, mông, lưng và đầu; sử dụng thang đo để ghi nhận chiều cao đứng (cm).

- Trọng lượng cơ thể được đo trong tư thế đứng (kg) với điều kiện nữ giới mặc quần áo nhẹ và không sử dụng giày dép.

Chỉ số khối cơ thể:

Chỉ số khối cơ thể là một cách nhận định cơ thể của một người bằng một chỉ số; được tính dựa trên chiều cao và cân nặng, áp dụng cho nam và nữ trưởng thành. Chỉ số khối cơ thể của một người tính bằng trọng lượng (kg) chia cho bình phương chiều cao (m)

Chỉ số khối cơ thể = Cân nặng (kg) / [Chiều cao (m)]^2

Chỉ số này có thể giúp xác định một người bị béo phì hay bị suy dinh dưỡng một cách khoa học căn cứ trên số liệu về hình dáng, chiều cao và cân nặng cơ thể. Các nghiên cứu dịch tễ học quy mô lớn cho thấy tỷ lệ mắc bệnh do các bệnh chuyển hóa, ung thư và các bệnh tim mạch bắt đầu tăng khi chỉ số khối cơ thể > 25

Bảng 1: Chỉ số khối cơ thể được sử dụng để phân loại nguy cơ theo WHO (áp dụng cho người Châu Á - Thái Bình Dương)

Phân loại	Chỉ số khối cơ thể (kg/m^2)
Thiếu cân	**< 18,5**
Cân nặng bình thường	**18,50 - 22,99**
Thừa cân	23,00 - 24,99
Béo phì	**≥ 25**
Béo phì độ I	25,00 - 29,99
Béo phì độ II	30,00 - 39,99
Béo phì độ III	≥ 40

Tỷ số vòng eo/mông

Tỷ số vòng eo trên vòng mông là một phương pháp được sử dụng để xác định sự phân phối mỡ trên cơ thể, là giá trị của phép chia giữa số đo chu vi vòng eo và số đo chu vi vòng mông (tại vị trí lớn nhất có thể của vòng mông). Để đo chính xác các thông số, bụng phải để ở trạng thái tự nhiên, chu vi vòng eo được đo ở giữa xương sườn 12 và mào chậu với tư thế đứng thẳng, hai chân ngang bằng vai, không phình hoặc thóp bụng và đo trực tiếp trên da.

Tỷ số vòng eo/mông = Vòng eo (cm) / Vòng mông (cm)

Tỷ số vòng eo trên vòng mông có mối quan hệ đến sức khỏe của một người; ở nữ giới có chỉ số tỷ số này khoảng 0,7 báo hiệu sức khỏe tốt, khả năng sinh sản cao và khả năng mắc các bệnh nguy hiểm như đái đường, rối loạn tim mạch và ung thư buồng trứng ở mức thấp.

Bảng 2: Tỷ số vòng eo trên vòng mông đối với nữ giới được sử dụng để phân loại nguy cơ theo WHO (áp dụng cho người Châu Á - Thái Bình Dương)

Tỷ số vòng eo / mông	Mức nguy hiểm đến sức khỏe
0,7	Không nguy hiểm (sức khỏe tốt)
0,7 – 0,8	Ít
0,81 – 0,85	Trung bình
Trên 0,85	Cao (rất nguy hiểm)

3.2 Kết quả và bàn luận

Kết quả đo lường nhân trắc học được chúng tôi trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: So sánh các thông số nhân trắc học giữa nữ giới trưởng thành thường xuyên hoạt động thể lực và nữ giới trưởng thành ít vận động

Đo lường nhân trắc học	Nhóm nữ TXHĐTL (n=40)			Nhóm nữ ít VĐ (n=40)			So sánh	
	$\overline{X}$	$\pm\ \delta$	Phân loại/ Mức nguy hiểm đến sức khỏe	$\overline{X}$	$\pm\ \delta$	Phân loại/ Mức nguy hiểm đến sức khỏe	t	p
Chiều cao đứng (cm)	156.35	4.87		155.52	5.16		2.42	< 0.05
Trọng lượng cơ thể (kg)	53.17	3.84		60.52	6.83		7.56	< 0.05
Chỉ số khối cơ thể (kg/m^2)	21.75	1.53	Bình thường / Không nguy hiểm (sức khỏe tốt)	25.02	2.01	Béo phì độ 1 / Trung bình	9.43	< 0.05
Tỷ số vòng eo / mông	0.69	0.05		0.82	0.08		3.48	< 0.05

Biểu đồ 1: Biểu đồ so sánh các thông số nhân trắc học giữa nữ giới trưởng thành thường xuyên hoạt động thể lực và nữ giới trưởng thành ít vận động

Qua bảng 3 cho kết quả: về giá trị trung bình của các thông số nhân trắc học cho thấy sự giảm đáng kể có ý nghĩa thống kê (P <0,05) về trọng lượng cơ thể, chỉ số khối cơ thể và tỷ lệ vòng eo/mông giữa nữ TXHĐTL và nữ ít VĐ. Ở nhóm nữ TXHĐTL có chỉ số trọng lượng cơ thể, chỉ số khối cơ thể và tỷ số vòng eo/mông thấp hơn so với nhóm nữ ít VĐ. Tiến hành so sánh giá trị trung bình chỉ số khối cơ thể và tỷ số vòng eo/mông với bảng 1 và bảng 2; nhóm nữ ít VĐ có chỉ số khối cơ thể là 25.02: nằm ở ngưỡng thừa cân, béo phì và tỷ số vòng eo/mông là 0.82: mức nguy hiểm đến sức khỏe trung bình; trong khi đó nhóm nữ TXHĐTL đạt được mức tốt hơn: chỉ số khối cơ thể là 20.11: ngưỡng bình thường, và tỷ số vòng eo/mông là 0.69: mức sức khỏe tốt.

Chỉ số khối cơ thể, tỷ số vòng eo/mông tăng quá cao sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe và gây ra nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng có liên quan đến tình trạng thừa cân hoặc béo phì, bao gồm: bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường, bệnh về túi mật, chứng ngưng thở khi ngủ, bệnh về khớp, vô sinh, nguy cơ gây ra một số loại ung thư, chẳng hạn như ung thư nội mạc tử cung, ung thư vú, ung thư đại tràng và túi mật, ngoài ra cũng có thể làm tăng nguy cơ ung thư buồng trứng. Chỉ số chu vi vòng eo đánh giá lượng mỡ tích tụ ở mạc nối lớn và mạc treo, quanh các cơ quan nội tạng trong ổ bụng và các quai ruột, mô mỡ này giải phóng ra các acid béo tự do vào thẳng hệ tĩnh mạch mạc treo, do đó chỉ một lượng nhỏ cũng có ảnh hưởng lớn tới quá trình chuyển hóa có thể dẫn đến các nguy cơ không tốt cho sức khỏe. Người trưởng thành thường xuyên hoạt động thể lực có mức độ catecholamine cao trong máu, gây ra sự gia tăng lipid

của triglyceride trong mô mỡ để cung cấp nhiều axit béo hơn cho cơ bắp làm việc. Việc cung cấp axit béo tự do để tổng hợp triglyceride trong mô mỡ được cung cấp bởi enzyme lipoprotein lipase trong nội mô mao mạch của mô mỡ. Hoạt động của enzyme này làm tăng sự phân hủy chất béo trung tính từ máu, làm giảm mức độ chất béo trung tính trong máu của một người trưởng thành thường xuyên hoạt động thể lực. Thường xuyên hoạt động thể lực làm tăng khối lượng cơ bắp, tăng mật độ xương và tăng phân hủy các mô mỡ tạo năng lượng cho quá trình hoạt động. Các tác động tích cực của hoạt động thể lực là tăng cường khối cơ và do đó cải thiện mức độ chuyển hóa cơ bản, làm giảm khối lượng mô mỡ dưới da; tăng cường huy động mô mỡ; tăng cường phân hủy mỡ ở cơ; tăng cường phân hủy mỡ ở cơ; do đó duy trì thời gian luyện tập mỗi ngày sẽ đem lại nhiều lợi ích sức khỏe. Luyện tập càng thường xuyên, tích cực và lâu dài thì tác động của hoạt động thể lực càng lớn, làm giảm trọng lượng cơ thể, mỡ, chỉ số khối cơ thể và tỷ số vòng eo/mông trong cơ thể.

Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi nhận thấy lợi ích của hoạt động thể lực thường xuyên làm cải thiện mức độ chuyển hóa axit béo tự do được tích trữ để cung cấp năng lượng cho việc tập luyện cơ bắp, khối lượng cơ lớn làm tăng mức độ tiêu hao năng lượng, vì vậy có sự giảm đáng kể về trọng lượng cơ thể, chỉ số khối cơ thể và tỷ số vòng eo/mông giữa nhóm nữ TXHĐTL so với nhóm nữ ít VĐ.

4. KẾT LUẬN

Thừa cân, béo phì gây ra nhiều nguy cơ có hại cho sức khỏe; hoạt động thể lực thường xuyên bằng cách kết hợp các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể, bài tập đạp xe trong nhà, bài tập với lượng đối kháng với thời gian 60 phút/ngày mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, cải thiện vóc dáng, giúp duy trì và giảm trọng lượng cơ thể, vì vậy cần khuyến khích hoạt động thể lực thường xuyên kết hợp với lối sống lành mạnh sẽ mang lại nhiều lợi ích, giúp cải thiện sức khỏe, giảm tình trạng thừa cân, béo phì cho nữ giới trưởng thành trên địa bàn thành phố Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (2007*), Giáo trình Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb Đại học Sư Phạm, Hà Nội.
2. VNExpress (2013), "*Nguy hiểm 'ẩn' từ tình trạng thừa cân, béo phì ở trẻ".*
3. Sweeting HN (2007). *"Measurement and Definitions of Obesity In Childhood and Adolescence: A field guide for the uninitiated".*
4. Gray DS, Fujioka K (1991). *"Use of relative weight and Body Mass Index for the determination of adiposity".*
6. Singh, Devendra; Young, Robert K (2001). *"Body Weight, Waist-to-Hip Ratio, Breasts, and Hips: Role in Judgments of Female Attractiveness and Desirability for Relationships"*
7. Jeremy Singer (2009) *"Beyond Body mass index: Why doctors won't stop using an outdated measure for obesity"*
8. WHO - Western Pacific Region (2010) *"The Asia-Pacific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment"*

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM

ThS. Võ Minh Vương, ThS. Lê Hữu Toàn

Học viện Hàng không Việt Nam

TÓM TẮT

Công tác GDTC và hoạt động TDTT trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung cấp chuyên nghiệp là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp GD – ĐT góp phần thực hiện mục tiêu: Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước để đáp ứng nhu cầu đổi mới của sự nghiệp phát triển kinh tế, chính trị, văn hóa và đời sống xã hội.

Nhà trường là cơ sở quan trọng để giáo dục và phát triển con người. Mục đích của GDTC cho HS – SV là góp phần đào tạo những chuyên gia có trình độ cao, có tri thức khoa học, những công nhân có tay nghề cao, có kỹ thuật đáp ứng được nhu cầu thực tiễn của lao động xã hội, xứng đáng là người chủ xã hội trong tương lai. Xây dựng xã hội công bằng, dân chủ, văn minh và nhà nước pháp quyền định hướng xã hội chủ nghĩa.

Từ khóa: *Giáo dục Thể chất, Sinh viên, Thể lực, Học viện Hàng không Việt Nam.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một trong mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước ta, nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. GDTC được hiểu là quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người. GDTC cũng như các loại hình giáo dục khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh với nguyên tắc sư phạm. GDTC chia thành hai mặt tương đối độc lập: dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và giáo dục tố chất thể lực. Trong hệ thống giáo dục nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với giáo dục, trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động.

Mặc dù GDTC từ lâu đã trở thành môn học chính, bắt buộc trong chương trình các cấp học, các nghành học nhưng cho đến nay ở một số nơi công tác này vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu của tuổi trẻ học đường về một số mặt như: cơ sở vật chất, chất lượng chưa đảm bảo, đội ngũ cán bộ giáo viên còn nhiều hạn chế về trình độ chuyên môn, năng lực quản lý còn nhiều yếu kém... Thấy rõ được thực trạng này, Đảng và Nhà nước đã đề ra một số giải pháp cho công tác GDTC ở tất cả các trường, các cấp, điều đó được thể hiện trong chỉ thị 36 của ban chấp hành trung ương Đảng: "Hiệu quả GDTC trong các nhà trường còn thấp, hai nghành GD – ĐT và thể chất thể thao phối hợp chỉ đạo cải tiến chương trình giảng dạy, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, đào tạo giáo viên TDTT cho trường học các cấp, tạo điều kiện cần thiết về cơ sở vật chất để thực hiện chế độ GDTC ở tất cả các trường học".

Tuy nhiên, trên thực tế công tác GDTC tại các trường Đại học, Cao đẳng còn nhiều biến chậm và gặp nhiều khó khăn trong việc thực hiện những định hướng và giải pháp trên. Còn nhiều trường chưa mạnh dạn thay đổi nội dung và phương pháp

vốn đã lạc hậu, cứng nhắc, tuy không sai về kỹ thuật nhưng gây ra sự nhàm chán trong quá trình giảng dạy của giáo viên và sự tiếp thu của học sinh.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu có liên quan, 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: Nghiên cứu lựa chọn các bài tập để phát triển thể lực chung chính khóa cho sinh viên Nam năm nhất Học viện Hàng không Việt Nam sau một năm học tập.

Khách thể nghiên cứu: Sinh viên Nam năm nhất Khóa 08 (hệ Đại học) Học viện Hàng không Việt Nam.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 50 sinh viên Nam, áp dụng các hệ thống bài tập đã được lựa chọn và tập luyện trong 1 năm học.

- Nhóm đối chứng: Gồm 50 sinh viên Nam thực hiện theo chương trình học tập và tập luyện thể lực bình thường theo giáo án của bộ môn đã biên soạn và giảng dạy từ trước.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thể lực chung của sinh viên Nam Học viện Hàng không Việt Nam

Để đánh giá thể lực chung của sinh viên nam Học viện Hàng không Việt Nam chúng tôi dựa vào 6 test kiểm tra và đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên theo quyết định số 53/QĐ – BGDĐT ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Bảng 1: Thực trạng thể lực chung của sinh viên nam Học viện Hàng không Việt Nam (n = 100)

STT	CHỈ TIÊU	$\bar{X}$	σ	C_v%	ε
1	Lực bóp tay thuận (kg)	42.7	2.3	5.4	0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	21.4	1.9	9.0	0.01
3	Nằm ngửa gập bụng 30s/ lần	216.2	9.5	4.4	0.01
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	5.2	0.4	7.3	0.01
5	Chạy 30m XPC	11.5	0.4	3.4	0.01
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1009.7	66.3	6.6	0.01

Trong 6 chỉ tiêu thể lực thì có 06 chỉ tiêu các số liệu thu được khá tập trung (Cv <10%). Số liệu trung bình của các chỉ tiêu quan sát đều có tính đại diện cho trung bình tổng thể.

Đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam.

Sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 mức:

- Tốt: Kết quả kiểm tra 6 chỉ tiêu có 3 chỉ tiêu tốt, không có chỉ tiêu dưới đạt.

- Đạt: Kết quả kiểm tra 6 chỉ tiêu từ mức đạt trở lên.

- Chưa đạt: Kết quả kiểm tra 6 chỉ tiêu có 1 chỉ tiêu dưới đạt.

Bảng 2: Đánh giá, xếp loại phần trăm thể lực chung của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Lứa tuổi	Mức độ xếp hạng		Tố chuất thê lực chung					
			Sức mạnh			Sức nhanh	Khéo léo	Sức bền
			Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (giây)
Nam N = 100	Tốt	Số lượng	1	46	14	14	83	26
		Tỷ lệ %	1%	46%	14%	14%	83%	26%
	Đạt	Số lượng	79	54	73	77	14	58
		Tỷ lệ %	79%	54%	73%	77%	14%	58%
	Chưa đạt	Số lượng	20	0	13	0	3	16
		Tỷ lệ %	20%	0%	13%	0%	3%	16%

Trên bảng 2 là kết quả đánh giá thể lực chung theo từng tiêu chí của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam.

Mỗi sinh viên được đánh giá 6 nội dung: 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). Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo như sau:

Bảng 3: Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực chung của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam

Stt	Đối tượng	Số lượng	XẾP LOẠI		
			Tốt	Đạt	Chưa Đạt
1	Nam sinh viên	100	18	31	51
			18%	31%	51%

Trong số 100 sinh viên Nam được đánh giá xếp loại có 18 em xếp loại Tốt, tỉ lệ là 18%. Có 31 em xếp loại Đạt, chiếm tỉ lệ là 31%. Có 51 em Chưa đạt, chiếm tỉ lệ là 51%.

2.2 Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập để phát triển thể lực chung cho sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam

Sau khi đã tổng hợp được 100 bài tập phù hợp cho đối tượng sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia gồm Giảng viên các trường Đại học, Cao đẳng, các chuyên gia lĩnh vực Thể dục Thể thao và các huấn luyện viên Thể dục Thể thao. Nội dung phỏng vấn là sự đánh giá của các chuyên gia về mức độ phù hợp của các bài tập thể chất đối với sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam do chúng tôi biên soạn và lựa chọn, nhằm lựa chọn được hệ thống bài tập có đủ các yêu cầu cần thiết: tính khách quan, tính thông báo, độ tin cậy. Mỗi bài tập có 3 mức độ lựa chọn: Không phù hợp, bình thường và phù hợp. Để đánh giá chúng tôi tiến hành cho điểm các ức đô khác nhau, trong đó: Không phù hợp được 0 điểm, bình thường được 1 điểm và phù hợp được 2 điểm. Sau đó tính tổng điểm cho từng động tác để lựa chọn. Kết quả phỏng vấn đã chọn ra 55 bài tập phù hợp cho sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam và ứng dụng thực nghiệm vào chương trình GDTC chính khóa.

Bảng 4: Tổng hợp một số bài tập lựa chọn từ kết quả phỏng vấn

TT	TÊN BÀI TẬP	Phát triển tố chất
1.	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	PHVĐ
2.	Chạy con thoi 4x10m	PHVĐ
3.	Chạy zích zắc	PHVĐ
4.	Chạy bước nhỏ, nghe tín hiệu chạy tăng tốc 30m	PHVĐ
5.	Chạy 3000m	Sức bền
6.	Chạy 800m	Sức bền
7.	Chạy 1500m	Sức bền
8.	Chạy bền trên địa hình tự nhiên	Sức bền
9.	Chạy biến tốc các quãng từ 50m từ 3 đến 5 phút	Sức bền
10.	Bật cao tại chỗ liên tiếp	Sức mạnh
11.	Bật nhảy đổi chân liên tục	Sức mạnh
12.	Bạt nhảy với tay lên cao	Sức mạnh
13.	Chống co duỗi tay trên xà kép hoặc trên thành ghế nhựa	Sức mạnh
14.	Cõng người chạy nhanh 10m	Sức mạnh
15.	Cõng người đi bộ 50m	Sức mạnh
16.	Chạy biến tốc 4x50m	Sức nhanh
17.	Chạy bước nhỏ 30m	Sức nhanh
18.	Chạy đạp sau 60m	Sức nhanh
19.	Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ	Sức nhanh
20.	Chạy tăng tốc độ chân nhanh dần	Sức nhanh
21.	Chạy biến tốc 4x50m	Sức nhanh
22.	Đứng gập thân về trước	Mềm dẻo
23.	Ép dọc, ép ngang	Mềm dẻo
24.	Ngồi thân gập về trước	Mềm dẻo
25.	Quay khớp vai với gậy	Mềm dẻo

2.3 Đánh giá hiêu quả ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Học viện Hàng không, chúng tôi tiến hành các bước sau:

Bước 1: Kiểm tra lấy số liệu trước thực nghiệm sư phạm.

Bước 2: Áp dụng hệ thống các bài tập thể chất vào thực nghiệm.

Bước 3: Kiểm tra lấy số liệu sau thực nghiệm sư phạm.

2.3.1 Trước thực nghiệm sư phạm

Như vậy: Từ những kết quả kiểm tra ban đầu (trước thực nghiệm sư phạm), giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của sinh viên nam năm nhất Học viện Hàng Không Việt Nam không có sự khác biệt đáng kể nào ở các chỉ số biểu thị trình độ thể lực chung. Điều đó đảm bảo sự tin cậy về trình độ thể lực ban đầu cũng như giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tham gia thực nghiệm sư phạm.

2.3.2 Sau thực nghiệm sư phạm

Bảng 5: Kết quả kiểm tra thể lực sinh viên nam nhóm thực nghiệm và đối chứng. Sau thực nghiệm sư phạm

TT	Chỉ tiêu		Nhóm ĐC n= 50	Nhóm TN n=50	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	$\overline{X}$	43.6	44.37	4.47	< 0.05
		±σ	1.8	21.75		
		Cv%	4.0	3.94		
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	$\overline{X}$	22.2	22.42	1.18	< 0.05
		±σ	1.4	1.77		
		Cv%	6.5	7.91		
3	Bật xa tại chỗ (cm)	$\overline{X}$	220.5	224.86	4.2	< 0.05
		±σ	8.1	8.24		
		Cv%	3.7	3.66		
4	Chạy 30m XPC (giây)	$\overline{X}$	4.9	4.68	4.9	<0.05
		±σ	0.27	0.3		
		Cv%	6.4	5.76		
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	$\overline{X}$	11.2	10.94	6.3	<0.05
		±σ	0.3	0.37		
		Cv%	2.7	3.36		
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\overline{X}$	1057.6	1085.8	4.8	<0.05
		±σ	51.2	63.54		
		Cv%	4.8	5.85		

Như vậy: Từ những kết quả lần 2 (sau thực nghiệm sư phạm), giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của sinh viên nam năm nhất Học viện Hàng không Việt Nam đều có sự khác biệt đáng kể ở tất các chỉ số biểu thị trình độ thể lực chung. Trình độ thể lực chung của sinh viên nam nhóm thực nghiệm và đối chứng sau khi áp dụng hệ thống bài tập vào chương trình GDTC nội khóa phát triển cao hơn so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy, hệ thống bài tập bước đầu đã mang lại hiệu quả cao.

2.3.3 Đánh giá nhịp tăng trưởng của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau một năm học

Bảng 6: Nhịp độ tăng trưởng đánh giá sự phát triển thể lực của hai nhóm sinh viên nam sau một năm học

TT	TEST	Thực nghiệm			Đối chứng		
		$\overline{X}$		W%	$\overline{X}$		W%
		$\overline{X}$ TN1	$\overline{X}$ TN2		$\overline{X}$ ĐC1	$\overline{X}$ ĐC 2	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	42.69	44.37	3.9	42.6	43.6	2.2
2	Bật xa tại chỗ (cm)	21.34	22.42	4.9	21.4	22.2	3.7
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	218.24	224.86	3.0	214.1	220.5	2.9
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.23	4.68	-11.2	5.2	4.9	- 7.0
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.48	10.94	-4.8	11.5	11.2	-2.1
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1009.64	1085.8	7.3	1009.7	1057.6	4.6

Qua bảng 6, cho thấy mức tăng trưởng của nam sinh viên nhóm thực nghiệm đều tăng. Mức tăng trưởng của các test lần lượt là: Lực bóp tay thuận tăng 3.9%, Bật xa tại chỗ tăng 4.9%, Nằm ngửa gập bụng 30 giây tăng 3.0%, Chạy 30m XPC tăng -11.2%, Chạy con thoi 4x10m tăng -4.8%, Chạy tùy sức 5 phút tăng 7.3%. Điều này chứng tỏ sau khi áp dụng hệ thống các bài tập để phát triển thể chất thì thể lực chung của sinh viên nhóm thực nghiệm đã tăng rõ rệt.

Mức tăng trưởng nam sinh viên nhóm đối chứng cũng có tăng nhưng kém hơn so với mức tăng trưởng của nam sinh viên nhóm thực nghiệm do nhóm đối chứng không áp dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chung.

2.3.4 So sánh các tố chất thể lực chung của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục & Đào tạo

Sau một năm ứng dụng hệ thống bài tập để phát triển thể lực chung cho sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam (tiến hành thực nghiệm sư phạm). Chúng tôi tiến hành so sánh các tố chất thể lực chung của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục & Đào tạo. Số liệu được thể hiện ở bảng 7.

Bảng 7: So sánh các tố chất thể lực Học viện Hàng không Việt Nam với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục & Đào tạo sau 1 năm

Stt	Test kiểm tra	Bộ GDĐT	Học Viện HKVN
1	Lực bóp tay thuận (kg)	41.4	44
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17	22.3
3	Bật xa tại chỗ (cm)	207	222.7
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.7	4.8
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.4	11.1
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950	1071.7

Như vậy, theo kết quả so sánh tại bảng 3.7 cho thấy: sau khi ứng dụng hệ thống bài tập để phát triển thể lực chung cho sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam (tiến hành thực nghiệm sư phạm) các yếu tố thể lực của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam đều có sự tiến triển tương ứng với tiêu chuẩn của Bộ GDĐT.

3. KẾT LUẬN

Để đánh giá thể lực chung của sinh viên nam Học viện Hàng không Việt Nam chúng tôi dựa vào 6 test kiểm tra và đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên theo quyết định số 53/QĐ – BGDĐT ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Qua kết quả kiểm tra thể lực chung cho thấy thực trạng thể lực của nam sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam còn thấp so với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Cụ thể là Trong số 100 sinh viên Nam được đánh giá xếp loại có 18 em xếp loại Tốt, tỉ lệ là 18%. Có 31 em xếp loại Đạt, chiếm tỉ lệ là 31%. Có 51 em Chưa đạt, chiếm tỉ lệ là 51%. Chỉ số cụ thể các test lực kế tay thuận có giá trị trung bình 42.7kg, bật xa tại chổ có giá trị trung bình là 216.2cm, chạy 30m XPC có giá trị trung bình 5.2 giây, chạy con thoi 4x10m có giá trị trung bình là 11.5 giây đều có giá trị trung bình thấp hơn giá trị trung bình người Việt Nam cùng lứa tuổi.

Kết quả kiểm tra thể lực sau 01 năm học tập tại trường cho thấy trình độ thể lực chung của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam được đánh giá ở mức khá so với "Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên'' của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 18/09/2008.

Các bài tập được lựa chọn và đưa vào thực nghiệm đã có tác dụng phát triển thể lực chung cho sinh viên các chỉ số thể lực chung của 4 tố chất: sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khéo léo ở nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt, ở mỗi chỉ tiêu, nhịp tăng trưởng (W%) của nam tăng từ -11.2 đến 7.3. Nhóm đối chứng tăng từ -7.0 đến 4.6 Và nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đều vượt trội so với nhóm đối chứng tăng từ -6.5 đến 16.8. Nhóm đói chứng tăng từ -5.2 đến 13.5. Sự khác biệt đều đạt độ tin cậy thống kê từ mức 0,05 (5%) đến mức 0,01 (1%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT, V/v Ban hành quy chế về công tác GDTC trong nhà trường các cấp*.
2. Dương Nghiệp Chí (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi thời điểm 2001, NXB TDTT Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp, Lê Bửu (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT.
4. Lê Công Triêm (2002), *Một số vấn đề hiện nay của phương pháp dạy học Đại học*, NXB Giáo dục.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành (1996), *Tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học sư phạm*, NXB Hà Nội.
7. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, NXB, Hà Nội.
8. Nguyễn Trọng Hải, Vũ Đức Thu (2001), *Nghiên cứu đánh giá thực trạng phát triển các tố chất thể lực của sinh viên, Tuyển tập NCKH, GDTC, sức khỏe trong nhà trường các cấp*, NXB TDTT Hà Nội.
9. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn và cộng sự (2000*), Lý luận và phương pháp TDTT*, Nhà xuất Bản TDTT, Hà Nội.
10. PGS.TS Lâm Quang Thành, TS. Nguyễn Thành Lâm (2010*), Đo lường thể thao*, tài liệu giảng dạy dành cho học viên cao học.
11. TS. Nguyễn Đăng Chiêu (2009), *Nghiên cứu thực trạng và các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên một số trường đại học tại TP.HCM*, Luận án tiến sĩ.
12. PGS.TS Trịnh Hùng Thanh (2000), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, NXB Hà Nội.
13. Võ Minh Vương (2016*), Nghiên cứu lựa chọn các bài tập để phát triển thể lực chung chính khóa cho sinh viên năm nhất Học viện Hàng không Việt Nam sau một năm học tập*, Luận văn Thạc sĩ.

NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ MÔN THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

ThS. Nguyễn Quốc Trầm
Trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao đã tiến hành đánh giá hiệu quả các môn thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Phú Yên, nhằm tạo ra được môi trường hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa phong phú thỏa mãn nhu cầu nâng cao trình độ thể thao và các hoạt động văn hóa, thể thao, giải trí góp phần nâng cao kết quả học tập, thành tích thể thao và nâng cao năng lực thể chất của sinh viên trường Đại học Phú Yên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường trong những năm tới.

Từ khóa: *Hiệu quả; thể thao; ngoại khóa; sinh viên trường Đại học Phú Yên.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng, không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: "*Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài" cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện "Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức*". Đáp ứng nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước đòi hỏi phải nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, mà trong đó yếu tố sức khoẻ là quan trọng nhất.

Tổ chức hoạt động câu lạc bộ TDTT ngoại khóa của sinh viên (SV) trong các trường đại học đã có từ lâu, là nơi tập trung những SV có cùng sở thích một môn thể thao, cùng nhau tập luyện và thi đấu, giao lưu, học hỏi. Là tổ chức rất được SV yêu thích và hưởng ứng tham gia tích cực, tự giác, thỏa mãn điều kiện cơ bản trong luyện tập TDTT để đạt được hiệu quả cao.

Tuy nhiên, hiện nay tập luyện các môn thể thao ngoại khóa tại mang tính tự phát, chưa được sự quan tâm đúng mực của các cấp chính quyền, đoàn thể hoạt động không ổn định và không thống nhất về chương trình và nội dung, mặt khác vì điều kiện sân bãi, cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT của các trường còn quá hạn chế, lực lượng huấn luyện viên, hướng dẫn viên không đủ, không đáp ứng được sở thích từng môn của SV, vì vậy số lượng SV tham gia các CLB TDTT rất ít, hoặc chỉ duy trì trong một thời gian ngắn rồi giải tán.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của những vấn đề nghiên cứu nhằm góp phần hoàn thiện hoạt động TDTT của SV trong môi trường Đại học (ĐH), chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài***: "Nghiên cứu hiệu quả môn thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Phú Yên"***

Để giải quyết mục đích nghiên cứu trên, chúng tôi sẽ giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu sau:

- Lựa chọn môn thể thao ngoại khóa giúp nâng cao thể lực chung cho sinh viên tại trường (ĐHPY).

- Đánh giá hiệu quả môn thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường ĐHPY

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu nêu trên, 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 tham khảo, phương pháp phỏng vấn toạ đàm (Phiếu anket), 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 Lựa chọn môn thể thao ngoại khóa giúp nâng cao thể lực chung cho SV trường Đại học Phú Yên

Qua kết quả phỏng vấn 12 giảng viên và 150 sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Phú Yên, chúng tôi thống kê như sau (bảng1)

Bảng 1: Kết quả lựa chọn môn thể thao ngoại khóa của SV trường ĐHPY

TT	Bài tập	Giảng viên (n=12)		Sinh viên (n = 150)	
		Số phiếu	*Tỷ lệ %*	*Số phiếu*	*Tỷ lệ %*
1	Cầu lông	2	16.7	15	10.0
2	**Bóng chuyền**	8	**66.7**	106	**70.7**
3	Thể dục nhịp điệu	1	8.3	12	8.0
4	Bóng rổ	0	0.0	6	4.0
5	Bóng bàn	1	8.3	13	8.7
6	Trò chơi vận động	0	0.0	4	2.7

Kết quả môn bóng chuyền với số phiếu cao nhất ở cả 2 nhóm: Giảng viên đồng ý với tỷ lệ 66.7% và sinh viên đồng ý với tỷ lệ 70.7%.

2.2 Đánh giá hiệu quả môn thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường ĐHPY

2.2.1 Thực trạng kết quả học tập của SV học GDTC từ năm 2017 đến nay

Qua điều tra khảo sát thực trạng, quan sát sư phạm công tác giảng dạy và học tập toàn khóa của SV trường ĐHPY được thể hiện qua bảng 2.

Bảng 2: Kết quả xếp loại thể lực sinh viên trường ĐHPY giai đoạn năm 2017 - 2019

TT	Năm học	Số lượng SV	Giỏi		Khá		Trung bình		Kém	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	2017-2018	2.600	165	6.3	795	30.6	1340	51.5	300	11.5
2	2018-2019	2.650	189	7.1	936	35.3	1246	47.0	279	10.5

Qua bảng 2 ta thấy:

Hiệu quả của chương trình GDTC còn chưa cao, kết quả kiểm tra kết thúc học phần của SV đạt kết quả thấp, tỷ lệ trung bình xếp loại môn giáo dục thể chất qua các năm như sau:

- Năm học 2017 - 2018: SV xếp loại giỏi chiếm 6.3%, xếp loại khá chiếm 30.6%, xếp loại trung bình chiếm 51.5%, xếp loại kém chiếm 11.5%

- Năm học 2018 - 2019: Sinh viên xếp loại giỏi chiếm 7.1%, xếp loại khá chiếm 35.3%, xếp loại trung bình chiếm 47%, xếp loại kém chiếm 10.5%

Qua quan sát sư phạm tại các buổi học giáo dục thể chất tại trường ĐHPY, đề tài nhận thấy hiệu quả chương trình còn thấp do một số nguyên nhân sau:

- Giờ học ít hứng thú, lôi cuốn được SV tiếp tục tự tập, tự rèn luyện trong giờ tập ngoại khóa.

- Phương pháp giảng dạy chưa phù hợp, đồng thời do số lượng SV đông nên SV chưa nắm bắt được đầy đủ kỹ thuật môn học.

2.2.2 Thực trạng thể lực chung sinh viên trường ĐHPY năm học 2019 - 2020

Chúng tôi đã vận dụng tiêu chuẩn của đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008 (theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục Đào tạo), để tìm hiểu thực trạng thể lực chung năm học 2019 -2020 đang học giáo dục thể chất trường Đại học Phú Yên. Chúng tôi tuyển chọn chia thành 4 nhóm như sau: gồm 200 SV trong đó (100 nam, 100 nữ) 50 nam thực nghiệm – 50 nam đối chứng, 50 nữ đối chứng – 50 nữ thực nghiệm. Đây là những sinh viên năm 1 có thể lực yếu, được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên trong số sinh viên có thể lực yếu, tuy nhiên đảm bảo yêu cầu, không có vấn đề về bệnh lý hay dị tật bẩm sinh, có sự tương đồng về thành tích. Điều này đảm bảo việc đánh giá hiệu quả tác dụng của hệ thống bài tập một cách chính xác về nội dung, khối lượng và cường độ bài tập. Nhóm đôi chứng tập luyện theo chương trình đã được biên soạn trước đây (2015 – 2020). Nhóm thực nghiệm chúng tôi giảng dạy theo chương trình môn Bóng chuyền được xây dựng ở mục 2.2.3. Để đảm bảo thành tích ban đầu giữa 2 nhóm không có sự khác biệt: nhóm đối chứng và thực nghiệm tương đồng nhau, chúng tôi tiến hành ứng dụng các chỉ tiêu đánh giá đã lựa chọn để kiểm tra, Kết quả được tổng hợp tại bảng 3, bảng 4.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung của Nam SV trường ĐHPY (n=100)

TT	Các Test	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng				t	P
		TB	δ	Cv%	ε	TB	δ	Cv%	ε		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.2	6.91	18.1	0.05	38.3	6.93	18.1	0.05	0.029	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	17.1	3.70	21.7	0.06	17.0	3.69	21.7	0.06	0.15	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	201.7	23.82	11.8	0.03	201.2	23.63	11.7	0.03	0.112	>0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.02	0.49	9.7	0.03	5.03	0.50	9.8	0.03	0.096	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.22	0.67	5.5	0.02	12.24	0.69	5.7	0.02	0.169	>0.05
6	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	886.5	105.68	11.9	0.03	885.4	106.04	12.0	0.03	0.047	>0.05

Qua bảng 3 ta thấy trước thực nghiệm của Nam ở cả 2 nhóm được giới thiệu ở bảng 2 chúng ta có thể như sau: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 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 không có sự khác biệt đáng kể với $p > 0.05$.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung của Nữ SV trường ĐHPY (n=100)

TT	Các Test	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng				t	P
		TB	δ	Cv%	ε	TB	δ	Cv%	ε		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	24.7	3.91	15.8	0.04	24.7	3.78	15.3	0.04	0.11	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	14.50	2.95	20.3	0.06	14.38	2.77	19.3	0.05	0.224	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	157.6	14.47	9.2	0.03	156.9	15.24	9.7	0.03	0.226	>0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.8	0.61	10.5	0.03	5.9	0.60	10.1	0.03	0.492	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.51	0.57	4.2	0.01	13.49	0.26	1.9	0.01	0.16	>0.05
6	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	677.2	58.32	8.6	0.02	674.9	72.13	10.7	0.03	0.189	>0.05

Qua cho thấy ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng giá trị trung bình ($\bar{X}$) về thành tích đạt được tương đối đồng đều nhau. Xét theo chỉ số $t_{tính\ 0.053 – 0.492} < t_{bảng}$ thì kết quả trên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt đáng kể với p > 0.05.

2.2.3 Lựa chọn nội dung giảng dạy môn Bóng chuyền tại câu lạc bộ trường Đại học Phú Yên, năm học 2019 – 2020.

Sau khi tổng hợp được 44 bài tập thường dùng trong giảng dạy môn bóng chuyền có thể dùng cho khách thể nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, giáo viên bóng chuyền. Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 3 đã lựa chọn được 28 bài tập.

Như vậy với 25 phiếu phỏng vấn, điểm tối đa 1 test đạt được sẽ là 50 điểm, đề tài quy ước lấy các test có điểm đạt trên 75% tổng điểm tối đa (tương ứng với 38 điểm).

Bảng 5: Các bài tập trong chương trình môn Bóng chuyền tại câu lạc bộ ngoại khóa cho SV trường ĐHPY

TT	Bài tập
	18 Bài tập kỹ thuật
1	Chuyền bóng thấp tay qua lại
2	Chuyền bóng thấp tay vào tường
3	Di chuyển bên phải đỡ bóng thấp tay
4	Di chuyển bên trái đỡ bóng thấp tay
5	Chuyền bóng thấp tay vào ô quy định
6	Đỡ bóng thấp tay từ quả gõ bóng nhẹ
7	Chuyền bóng thấp tay qua lưới
8	Chuyền cao tay bóng qua lại nhiều lần
9	Chuyền bóng cao tay vào tường
10	Di chuyển hai bên chuyền bóng cao tay
11	Chuyền bóng cao tay vào ô quy định
12	Phát bóng thấp tay qua lưới
13	Phát bóng vào khu vực quy định
14	Phát bóng kết hợp đỡ chuyền một bên kia lưới

TT	Bài tập
15	Tập di chuyển 3 bước đà
16	Tập kết hợp chuyền bóng và đập bóng
17	Chia nhóm tổ chức thi đỡ chuyền 1
18	Chia nhóm tổ chức thi đấu hai bên
	10 Bài tập thể lực
1	Ném bóng chuyền xa, ném bóng cao su
2	Nằm sấp chống đẩy
3	Nằm ngửa gập bụng
4	Chạy biến hướng 10-15m
5	Chạy biến tốc nhanh 10 – 15m
6	Chạy 9-3-6-3-9
7	Di chuyển bốn góc sân
8	Chạy dích dắc cự ly 10 – 15m
9	Di chuyển bước đơn liên tục
10	Chạy bền 800m

2.2.4 Phân phối chương trình giảng dạy

- Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, lượng vận động phù hợp với lứa tuổi cùng với thời gian hoạt động linh hoạt thuận lợi, không ảnh hưởng đến giờ học chính khóa của sinh viên.

- Chương trình môn Bóng chuyền tại câu lạc bộ ngoại khóa cho sinh viên trường ĐHPY được chúng tôi xây dựng với số tiết là 60, chia làm hai học kỳ, mỗi học kỳ 30 tiết, mỗi tuần tập 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết, mỗi tiết 50 phút. Nội dung chương trình và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm được chúng tôi trình bày tại (bảng 4 và bảng 5)

Bảng 4: Nội dung chương trình giảng dạy và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm giảng dạy ở học kỳ 1

TT	ND	$\sum h$	TIẾN TRÌNH BIỂU GIẢNG DẠY HỌC KỲ I																												
			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	**A**	1	x	X																												
2	**B**	**2**			x	x	x	x																								
3	**C**	**7**											x	x	x	X	X	X														
4	**D**	**8**																					x	x	x	x	x	X			x	X
5	**E**	**8**																														
6	**F**	**2**																														
7	**G**	**6**																											x	x		
8	**H**	**6**																														
9	**I**	4							x	**x**																						
10	**J**	**6**									x	x							x	X												
11	**K**	**2**																			x	X										
12	**L**	**4**																														
13	**M**	**4**																														

A: Giới thiệu.
B: Tư thế chuẩn bị và KT di chuyển
C: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay
D: Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay
E: Kỹ thuật phát bóng cao tay
F: Kỹ thuật phát bóng thấp tay
G: Trò chơi.
H: Thi đấu.
I: Thể lực.
J: Lý thuyết
K: Thảo luận.
L: Dự trữ.
M: Kiểm tra.

Bảng 5: Nội dung chương trình giảng dạy và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm giảng dạy ở học kỳ 2

TT	ND	$\sum h$	TIẾN TRÌNH BIỂU GIẢNG DẠY HỌC KỲ I																												
			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	**A**	1			x	x	x	x			x	x																				
2	**B**	**2**																					x	x	x	x	x	x				
3	**C**	**7**																													x	x
4	**D**	**8**																														
5	**E**	**8**													x	x	x	x	x	x												
6	**F**	**2**																														
7	**G**	**6**							x	**X**																						
8	**H**	**6**																											x	x		
9	**I**	4																														
10	**J**	**6**	x	X									x	X																		
11	**K**	**2**																			x	X										
12	**L**	**4**																														
13	**M**	**4**																														

A: Kỹ thuật đập bóng.
B: Kỹ thuật chắn bóng.
C: Kỹ thuật chuyền bóng bước 1.
D: Kỹ thuật chuyền bóng bước2 di chuyển chiến thuật
E: Kỹ thuật
G:Trò chơi
H: Thi đấu.
I: Thể lực.
J: Lý thuyết
K: Thảo luận.
M: Kiểm tra
L: Dự trữ.

2.2.5 Đánh giá thể lực của sinh viên trường ĐHPY sau thực nghiệm.

Để giải quyết vấn đề này đề tài sử dụng phương pháp tự đối chiếu để đánh giá kết quả thực nghiệm, nghĩa là so sánh kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm ở cả nam và nữ. Kết quả so sánh trước thực nghiệm và sau thực nghiệm ở nhóm đối chứng nam sinh viên trường ĐHPY được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6: So sánh Kết quả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng nam sinh viên trường đại học sinh viên trường ĐHPY sau thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng				t	P	W%
		TB	δ	Cv%	ε	TB	δ	Cv%	ε			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40.8	6.88	16.8	0.05	39.4	6.95	17.7	0.03	2.067	<0.05	40.8
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	19.6	3.67	18.7	0.05	18.2	3.80	20.9	0.03	2.926	<0.05	19.6
3	Bật xa tại chỗ (cm)	213.9	23.57	11.0	0.03	207.7	23.48	11.3	0.02	2.355	<0.05	213.9
4	Chạy 30m XPC (giây)	4.39	0.50	11.3	0.03	4.72	0.49	10.5	0.01	3.246	<0.05	4.39
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.98	0.64	5.8	0.02	11.59	0.70	6.1	0.01	4.65	<0.05	10.98
6	Chạy tuỳ sức phút 5 (m)	1021.1	105.69	10.4	0.03	957.4	106.06	11.1	0.02	2.713	<0.05	1021.1

Nhận xét: Qua bảng 6 cho ta thấy: Các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê mà ưu thế nghiên về nhóm thực nghiệm (P<0.05). Tất cả các chỉ tiêu kiểm tra của nhóm thực nghiệm (chương trình môn Bóng chuyền ngoại khóa tại câu lạc bộ trường ĐHPY) có sự tăng tiến tốt hơn so với nhóm đối chứng tập theo chương trình GDTC của trường.

Bảng 7: Kết quả so sánh hai nhóm thực nghiệm và đối chứng Nữ sinh viên trường ĐHPY sau thực nghiệm

TT	Các Test	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng				t	P	W%
		TB	δ	Cv%	ε	TB	δ	Cv%	ε			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.3	3.89	14.3	0.04	26.1	3.73	14.3	0.04	2.443	<0.05	27.3
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	18.08	3.02	16.7	0.05	16.22	2.72	16.8	0.05	3.301	<0.05	18.08
3	Bật xa tại chỗ (cm)	170.9	14.55	8.5	0.02	164.3	15.08	9.2	0.03	2.127	<0.05	170.9
4	Chạy 30m XPC (giây)	4.9	0.60	12.2	0.03	5.5	0.60	10.9	0.03	4.729	<0.05	4.9
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.27	0.57	4.6	0.01	12.81	0.25	2.0	0.01	5.931	<0.05	12.27
6	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	815.2	57.47	7.0	0.02	747.9	73.16	9.8	0.03	5.443	<0.05	815.2

Nhận xét: Nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến tốt so với nhóm đối chứng điều đó được kiểm nghiệm bằng cách so sánh kết quả sau thực nghiệm với kết quả trước thực nghiệm, trong đó $t_{tính}$ đều lớn hơn $t_{bảng}$ thông qua chương trình Giáo dục thể chất tại trường còn được thể hiện qua bảng 7 ở trên.

2.2.6 So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của Nam và Nữ sinh viên giữa 2 nhóm sau thực nghiệm

Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm Nam SV thực nghiệm và đối chứng và 2 nhóm Nữ SV thực nghiệm và đối chứng được giới thiệu ở bảng 8

Bảng 8: So sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm Nam SV và Nữ SV thực nghiệm và đối chứng

TT	Nội dung	Nam				Nữ			
		Nhóm TN (W%)	Nhóm ĐC (W%)	So sánh		Nhóm TN (W%)	Nhóm ĐC (W%)	So sánh	
				Lần	S			Lần	S
1	Lực bóp tay thuận (kg)	6.62	2.84	2.33	Với P=0.01	9.73	5.79	1.68	Với P=0.01
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	13.76	7.16	1.92		21.98	12.03	1.83	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	5.86	3.17	1.85		8.07	4.62	1.75	
4	chạy 30m (s)	13.53	6.37	2.12		16.33	7.42	2.2	
5	chạy con thôi 4x 10m (s)	10.64	5.42	1.96		9.63	5.19	1.86	
6	chạy tùy sức 5 phút (m)	14.11	7.81	1.81		18.49	10.26	1.8	

Nhận xét:

Nam SV: Kết quả ở bảng 8 chứng minh nhịp tăng trưởng ở mọi chỉ tiêu của Nam SV nhóm thực nghiệm đều gấp hơn nhiều lần so với nhóm đối chứng, trong đó ít nhất là ở chỉ tiêu *chạy tùy sức 5 phút (cm)* (*1.81* lần), còn nhiều nhất là ở *Test Lực bóp tay thuận* (2.33 lần). So sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm được biểu hiện ở bảng 8.

Nữ SV: Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm được giới thiệu ở của nữ chứng minh nhịp tăng trưởng ở mọi chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều gấp hơn nhiều lần so với nhóm đối chứng, trong đó ít nhất là ở chỉ tiêu *Test Lực bóp tay thuận* (1.68 lần), còn nhiều nhất là ở *Test Chạy 30m (cm)* (2.2 lần). So sánh nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm được biểu hiện ở biểu hiện ở bảng 8.

2.2.7 So sánh thể lực của Nam Nữ sinh viên tham gia môn Bóng chuyền ngoại khóa tại câu lạc bộ SV trường ĐHPY với một số trường trên địa bàn tỉnh Phú Yên

Để việc so sánh đánh giá được khách quan và cụ thể hơn hiệu quả ứng dụng của chương trình môn Bóng chuyền trong giờ ngoại khóa đối với thể chất của sinh viên, đề tài tiến hành mở rộng so sánh với một số trường trên địa bàn tỉnh Phú Yên (trường Đại học Xây dựng Miền Trung). Trường Đại học Xây dựng Miền Trung (ĐHXDMT) có chương trình ngoại khóa khá phong phú và đa dạng ở một số môn thể thao tự chọn do giáo viên chuyên sâu phụ trách. Đề tài tiếp cận với số liệu của đề tài đã xây dựng chương trình ngoại khóa cho sinh viên môn Bóng chuyền tại trường ĐHPY. Kết quả so sánh thể lực của sinh viên hai trường được thể hiện qua bảng 9.

Bảng 9: Kết quả so sánh thể lực của Nam Nữ sinh viên tham gia môn Bóng chuyền ngoại khóa tại câu lạc bộ SV trường ĐHPY và trường ĐHXDMT

TT	Nội dung các Test	Nam				Nữ			
		Trường ĐH XDMT		Trường ĐHPY		Trường ĐH XDMT		Trường ĐHPY	
		TB	δ	TB	δ	TB	δ	TB	δ
1	Lực bóp tay thuận (kg)	46.6	6.22	39.4	6.95	29.3	2.78	24.7	3.91
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	24.5	2.43	18.2	3.80	19.4	2.11	14.50	2.95
3	Bật xa tại chỗ (cm)	243.0	15.99	207.7	23.48	222.5	12.42	157.6	14.47
4	chạy 30m (s)	4.45	0.44	4.72	0.49	4.93	0.27	5.8	0.61
5	chạy con thôi 4x 10m (s)	10.59	0.52	11.59	0.70	10.63	0.21	13.51	0.57
6	chạy tùy sức 5 phút (m)	1057.7	137.56	957.4	106.06	950.1	7.42	677.2	58.32

Qua bảng 9 ta thấy các chỉ số thể lực đánh giá theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT: chạy 30m XPC (s), lực bóp tay thuận (kg), bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng (lần/30s), chạy con thoi 4x10(s), chạy tuỳ sức 5 phút (m) sinh viên trường ĐHXDMT đều tốt hơn so với sinh viên trường ĐHPY. Điều này cho thấy thể lực của sinh viên trường ĐHPY còn khá thấp so với các trường trên địa bàn tỉnh, chính vì thế nhà trường cần quan tâm hơn nữa đến công tác GDTC rèn luyện thể lực cho sinh viên.

3. KẾT LUẬN

Căn cứ vào mục đích và các kết quả nghiên cứu, chúng tôi kết luận như sau:

- Lựa chọn được môn thể thao ngoại khóa cho sinh viên là môn Bóng chuyền. Từ đó chúng tôi cũng đã xây dựng thành công chương trình và ứng dụng thực nghiệm giảng dạy môn Bóng chuyền giờ học ngoại khóa tại trường Đại học Phú Yên năm học 2019 – 2020.

- Đánh giá hiệu quả của chương trình môn bóng chuyền ngoại khóa tại câu lạc bộ SV trường ĐHPY. Qua đánh giá cho thấy tính ưu việt của chương trình môn bóng chuyền tại câu lạc bộ cho nhóm thực nghiệm và đã có kết quả: Tất cả các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê 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 ngày 01/11/2008 Ban hành Quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng giáo dục ĐH.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2011), Thông tư số Số: 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 02/12/2011 về ban hành Quy định mẫu tổ chức và hoạt động câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở.
4. Nguyễn Bá Điệp (2016) "Đổi mới hoạt động thể thao ngoại khóa bằng hình thức câu lạc bộ góp phần phát triển thể chất cho học sinh trung học phổ thông tỉnh Sơn La", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
5. Phạm Thanh Anh Khoa (2016), "Mô hình quản lý câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại một số trường đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh", Tạp chí Thông tin và Phát triển số 8, Hội thông tin khoa học và Công nghệ Việt Nam, Thành Phố Hồ Chí Minh, tr.51 - 54.
6. Nguyễn Đức Thành, nghiên cứu hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa đối với sự phát triển thể chất của nam sinh viên trường ĐH SPKT TP.HCM sau một năm học 2003.

THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH SƯ PHẠM GIÁO DỤC THỂ CHẤT, KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT, ĐẠI HỌC HUẾ SAU 2 NĂM HỌC

TS. Lê Anh Dũng, TS. Ngô Hồng Việt

TÓM TẮT

Thể chất chịu sự chi phối của các yếu tố di truyền và các yếu tố môi trường. Vì vậy dưới tác động của quá trình tập luyện theo chương trình thì thể chất sẽ có sự biến đổi, qua quá trình nghiên cứu bằng các phương pháp kiểm tra sư phạm và kiểm tra y học đề tài sẽ đánh giá được đặc điểm phát triển thể chất của sinh viên qua từng năm học phù hợp với giới tính.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một quá trình sư phạm mang tính chuyên biệt, tác động trực tiếp lên con người qua hệ thống các phương tiện chuyên môn tạo ra những biến đổi có chủ đích.

Nắm bắt được mức độ biến đổi về hình thái, tố chất thể lực và chức năng sinh lý là vấn đề rất quan trọng. Từ đó có thể đánh giá được hiệu quả của chương trình giáo dục thể chất hiện hành và điều chỉnh một cách kịp thời chương trình đào tạo trong tương lai. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **"Nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất của sinh viên chuyên ngành sư phạm giáo dục thể chất, Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế"**

2. PHƯƠNG PHÁP

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã thực hiện Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học.

3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Thực trạng thể chất của các sinh viên, được nghiên cứu trên 3 mặt: Hình thái, tố chất thể lực và chức năng sinh lý, những chỉ số này đã được các nhà khoa học sử dụng rộng rãi trong chương trình nghiên cứu quốc gia. Tuy nhiên để có những tiêu chí đánh giá phù hợp với các đặc điểm tại Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Huế cũng như để lựa chọn được các chỉ tiêu mang tính đồng bộ, phù hợp và có tính toàn diện để đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên chuyên ngành Sư phạm GDTC, Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên TDTT, giảng viên giảng dạy các môn Y – Sinh học TDTT có thời gian công tác lâu năm trong lĩnh vực TDTT tại Khoa GDTC - ĐH Huế và các Trường Cao đẳng trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế. Chúng tôi đã lựa chọn được 13 test để tiến hành khảo sát 128 sinh viên chuyên ngành Sư phạm GDTC (Trong đó gồm 115 sinh viên Nam và 13 sinh viên Nữ) qua các học kỳ (đầu học kỳ 1, đầu học kỳ 2, cuối học kỳ 2) và thu được kết quả sau 2 năm tập luyện tại bảng 1.

Bảng 1: Đặc điểm phát triển về hình thái, tố chất thể lực và chức năng sinh lý của Nam sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế sau 2 năm tập luyện

Giới tính	NAM									NỮ								
	Kết quả kiểm tra, $\bar{x} \pm \delta$			Kết quả so sánh			W%			Kết quả kiểm tra, $\bar{x} \pm \delta$			Kết quả so sánh			W%		
Chỉ số	**Đầu HK 1**	**Đầu HK2**	**Cuối HK2**	$t_{1,2}$	$t_{1,3}$	$t_{2,3}$	$W_{1,2}$	$W_{1,3}$	$W_{2,3}$	**Đầu HK 1**	**Đầu HK2**	**Cuối HK2**	$t_{1,2}$	$t_{1,3}$	$t_{2,3}$	$W_{1,2}$	$W_{1,3}$	$W_{2,3}$
Chiều cao đứng (cm)	170.50 ± 8.36	172.60 ± 6.68	173.00 ± 6.12	2.79	3.43	0.63	1.22	1.46	0.23	160.45 ± 7.05	162.30 ± 6.25	163.48 ± 5.69	1.84	3.14	1.31	1.15	1.87	0.72
Chiều cao ngồi (cm)	87.57 ± 8.69	89.46 ± 5.24	89.86 ± 5.50	2.65	3.16	0.75	2.14	2.58	0.45	81.75 ± 7.50	82.90 ± 6.70	83.50 ± 5.50	1.07	1.77	0.65	1.40	2.12	0.72
Cân nặng (kg)	58.37 ± 6.48	61.77 ± 6.90	62.98 ± 6.82	5.11	6.96	1.77	5.66	7.60	1.94	50.74 ± 3.82	51.53 ± 3.51	54.53 ± 3.51	5.05	10.47	5.67	5.56	11.21	5.66
Vòng ngực bình thường (cm)	84.3 ± 5.36	85.40 ± 5.58	86.31 ± 5.42	2.78	4.53	1.68	1.68	2.68	1.98	81.40 ± 3.68	82.05 ± 3.87	83.31 ± 3.92	1.35	2.87	1.59	0.86	1.89	0.98
Vòng ngực hít vào (cm)	88.09 ± 4.91	89.82 ± 4.92	90.64 ± 4.73	3.54	5.32	1.71	1.94	2.85	0.91	84.26 ± 3.32	85.03 ± 2.99	85.66 ± 2.66	1.62	3.09	1.48	0.91	1.65	0.74
Vòng ngực thở ra (cm)	81.40 ± 5.12	82.69 ± 5.28	83.50 ± 4.87	2.49	4.22	1.60	1.57	2.55	0.97	879.77 ± 3.63	80.40 ± 3.52	81.17 ± 3.13	1.17	2.74	1.53	0.79	1.74	0.95
Chạy tốc độ 30m XPC (s)	4.50 ± 0.54	4.36 ± 0.30	4.20 ± 0.25	3.22	7.17	5.82	3.16	-6.90	-374	5.65 ± 0.62	5.28 ± 0.52	5.20 ± 0.38	4.29	5.81	1.17	-6.77	-8.29	-1.53
Bật xa tại chỗ (cm)	2.35 ± 5.53	2.42 ± 5.14	2.46 ± 5.70	13.18	19.69	7.14	2.94	4.57	1.64	2.27 ± 7.40	2.31 ± 5.44	2.36 ± 4.57	3.30	8.85	6.60	1.42	3.56	2.14
Test Cooper (m)	2752 ± 13.22	2755 ± 14.14	2765 ± 17.75	1.67	7.65	7.25	0.09	0.69	0.4	2140 ± 11.30	2149 ± 11.37	2160 ± 11.39	1.96	7.15	7.03	0.05	0.48	0.20
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	9.58 ± 0.78	9.35 ± 0.92	9.22 ± 0.64	3.67	2.92	4.25	-243	-3.83	-1.40	10.11 ± 0.54	10.01 ± 0.58	9.98 ± 0.57	5.35	8.64	2.77	-2.49	-3.74	-1.25
Nằm ngửa gập bụng từ ngồi co gối trong thời gian 30 giây (lần).	25.77 ± 3.28	26.42 ± 2.89	27.56 ± 2.68	3.68	3.08	3.04	2.49	6.71	4.22	17.00 ± 2.45	21.00 ± 2.60	22.00 ± 2.72	3.98	6.15	3.75	2.65	4.63	2.45
Vo_{2max} theo test cooper (ml/kg/phút)	49.68 ± 4.95	49.70 ± 4.98	49.9 ± 4.98	6.41	12.03	6.48	4.91	7.41	4.96	37.4 ± 3.86	37.58 ± 3.90	37.8 ± 3.91	4.69	8.14	4.75	3.91	6.00	3.98
Test Gentri (s)	42.07 ± 4.32	49.35 ± 4.45	52.22 ± 4.75	2.67	3.25	2.85	2.43	3.65	2.76	30.60 ± 3.15	39.57 ± 3.62	41.22 ± 3.95	2.24	2.78	2.35	2.26	2.68	2.54

4. KẾT LUẬN

- Qua kết quả nghiên cứu của đề tài cho thấy sự phát triển thể chất (hình thái, tố chất thể lực và chức năng sinh lý) của sinh viên chuyên ngành sư phạm Giáo dục Thể chất, Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế phát triển tốt hơn so với người Việt Nam bình thường. Điều này chứng tỏ chương trình đào tạo hiện hành rất phù hợp.

- Mức tăng trưởng của sinh viên chuyên ngành sư phạm Giáo dục Thể chất, Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế theo chiều hướng tăng lên qua các học kỳ.

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 Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TDTT*, Giáo trình dành cho sinh viên Đại học TDTT, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
4. Vũ Đức Thu, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp và cộng sự (1995), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH LỚP 7 TRƯỜNG THCS PHAN BỘI CHÂU - HUYỆN BÙ ĐĂNG – TỈNH BÌNH PHƯỚC

ThS. Hứa Thị Thanh Trúc[1], ThS. Trần Vĩnh Hoà[2]

[1] Trường Đại học Kiến trúc TP.HCM

[2] Trường Đại học Giao thông vận tải TP.HCM

TÓM TẮT

Qua 3 bước nghiên cứu đảm bảo có cơ sở khoa học và độ tin cậy, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập để phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 đồng thời kết quả nghiên cứu còn xây dựng được kế hoạch tập luyện mỗi tuần 1 buổi, mỗi buổi 2 tiết trong đó học kỳ I gồm 10 tuần, tương ứng với 40 tiết. Học kỳ II gồm 7 tuần tương ứng với 28 tiết. Để có thể ứng dụng vào thực tiễn trong giảng dạy giờ học thể dục chính khóa.

Từ khóa: *Bài tập; thể lực; học sinh lớp 7; THCS Phan Bội Châu.*

SUMMARY

Through 3 steps of research to ensure scientific basis and reliability, the topic has selected 20 exercises to develop the fitness of 7th graders and the research results have also built up a practice plan. 1 session per week, 2 periods per session in which the first term consists of 10 weeks, corresponding to 40 periods. Semester II consists of 7 weeks corresponding to 28 periods. To be able to apply in practice in teaching physical education lessons.

Keywords: *Exercise; physical; student at grade 7; Phan Boi Chau Secondary School.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường THCS Phan Bội Châu là ngôi trường đạt chuẩn quốc gia đầu tiên của bậc THCS của huyện Bù Đăng. Có thể nói thành tích này là nguồn động viên rất lớn cho thầy trò nhà trường tiếp tục phấn đấu không ngừng trong những năm học tiếp theo. Chất lượng đội ngũ giáo viên ngày càng nâng cao rõ rệt hầu hết GV trong trường đều đạt và vượt chuẩn.

Tuy nhiên, về công tác giáo dục thể chất, trường Trung học cơ sở Phan Bội Châu còn nhiều khó khăn, cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác giảng dạy thể dục của trường học còn thiếu thốn, giáo viên thể dục còn kiêm nhiệm nên công tác giáo dục thể chất của trường còn hạn chế, thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo tỷ lệ không đạt còn cao.

Với mong muốn nâng cao hiệu quả công tác GDTC, phát triển thể lực cho nam, nữ học sinh của nhà trường, phù hợp với chủ trương đổi mới về nội dung, chương trình, phương pháp và phương tiện các môn học, của Bộ Giáo dục và Đào tạo, trong đó có công tác GDTC. Vì thế tôi mạnh dạn chọn nghiên cứu đề tài: ***"Xây dựng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 trường trung học cơ sở Phan Bội Châu huyện Bù Đăng tỉnh Bình Phước."***

Mục đích nghiên cứu: Nhằm xây dựng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu, huyện Bù Đăng, tỉnh Bình Phước.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước

2.1.1 Cơ sở xây dựng hệ thống các bài tập:

Cơ sở xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho học sinh dựa trên những căn cứ sau:

- Dựa trên quan điểm, đường lối lãnh đạo của Đảng, Nhà nước về công tác TDTT và chiến lược phát triển con người toàn diện đã được quán triệt trong các văn kiện, chỉ thị, nghị quyết của Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam.

- 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 - huấn luyện.

- 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 – huấn luyện.

- Các bài tập thể lực được sử dụng một cách thích hợp để phát triển các tiền đề thành tích cần thiết cho học sinh, kỹ thuật động tác phải phù hợp với yêu cầu cấu trúc bài tập, khả năng chịu đựng lượng vận động phải được nâng cao một cách liên tục. Thể lực của học sinh phải được phát triển tốt và tối ưu quá trình hồi phục nhanh.

- Bài tập phải được xây dựng hợp lý, cũng như việc phân chia tối ưu lượng vận động của từng bài tập hoặc nhóm bài tập. Từ đó có thể đảm bảo cho học sinh lớp 7 phát triển đầy đủ những tố chất vận động cần thiết.

- Bài tập cần được xây dựng trên cơ sở phù hợp với đặc điểm trình độ thể lực của học sinh, cũng như các điều kiện trang thiết bị tập luyện của nhà trường.

2.1.2 Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước

Để thực hiện nhiệm vụ này ta cần hoàn thành các bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập để phát triển thể lực đã được sử dụng để phát triển thể lực cho học sinh lớp 7

Qua quá trình tham khảo tổng hợp và phân tích tài liệu, đã hệ thống được 50 bài tập để phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước. Hệ thống bài tập được trình bày cụ thể sau: Bật tỳ đầu trên đệm, Chạy con thoi 4x10m, Chạy đổi hướng theo lệnh, Chạy dzích dzắc, Chạy cây thông, Chạy nâng cao đùi, nghe hiệu lệnh chuyển sang chạy tăng tốc 30m, Chạy rẻ quạt, Đá chân cao, trước, ngang, sau. Nhảy chữ thập, Nhảy dây kết hợp chéo, Nhóm bài tập với bóng, Bài tập sử dụng các môn thể thao khác, Trò chơi cướp cờ, Bài tập chạy với cự ly trung bình, Bài tập chạy trên địa hình tự nhiên, Chạy tùy sức 5 phút, Nhảy dây 2 phút, Bài tập 2 người đẩy xe kút kít, Bật căngkuru, Bật cóc, Bật đổi chân liên tục cao khoảng 30-40cm, Bật 3 bước không đà, Bật gối chạm ngực, Bật qua lại cone, Bật tách chân, Bóp tạ lò xo, Cầm tạ nhỏ xoay cổ tay, Chạy lên dốc, Đứng thẳng

- ngồi xuống đứng lên duỗi cổ chân, Nằm ngửa gập bụng 2 đầu, Nằm ngửa cố định tay, hai chân thẳng nâng vuông góc với thân, Nằm ngửa, hai chân co, nâng thân sao cho ngực sát gối, Nằm sấp, cố định chân, nâng thân lên cao, Nằm sấp, cố định thân lên cao trên, hai chân thẳng và nâng, Nằm sấp, đồng thời nâng thân và chân lên cao, Ném bóng đặc 3kg, Nhảy lò cò từng chân liên tục cự ly 20-40 m, Vung tay theo các hướng với trọng lượng phụ, Chạy các đoạn từ 20-60 m, Chạy đạp sau 30-60m, Chạy bước nhỏ 30m, Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ, Nằm ngửa nâng cao đùi, Chạy xe đạp, Chạy trên cát, Chạy xuống dốc, Đứng gập thân, Nhảy dây, Bài tập cổ chân, bật trên cỏ hoặc trên cát, Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng).

Bước 2: Sơ lược lựa chọn các bài tập có thể thực hiện được trong điều kiện của trường THCS Phan Bội Châu, tỉnh Bình Phước.

Từ hệ thống hóa 50 bài tập ở trên, tiến hành sơ lược theo kinh nghiệm bản thân để phù hợp điều kiện giảng dạy của nhà trường, Kết quả đã loại được 20 bài tập để chọn lọc còn 30 bài tập có thể thực hiện tại trường THCS Phan Bội Châu.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên để xác định các bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu

Từ kết quả sơ lược các bài tập ở trên, để đảm bảo được tính khách quan cũng như tránh sai sót khi lựa chọn bài tập với mong muốn chọn lọc được hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu, tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn để phỏng vấn 2 lần cách nhau một tháng với 30 người là các chuyên gia, giáo viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC trong trường và lân cận. Với 30 phát ra và thu về được 30 phiếu đạt tỷ lệ 100%. Kết quả tính toán về tỷ lệ % được trình bày qua bảng 1.

Bảng 1: Bảng tổng hợp phiếu thăm dò ý kiến về các chỉ tiêu (n = 30)

STT	Nội dung bài tập	Kết quả 2 lần phỏng vấn n=30					
		Sử dụng	Không sử dụng	Tỷ lệ %	Sử dụng	Không sử dụng	Tỷ lệ %
1	**Chạy con thoi 4x10m,**	**25**	**5**	**83.33**	**24**	**6**	**80**
2	**Chạy zích zắc,**	**23**	**7**	**76.66**	**24**	**6**	**80**
3	Chạy cây thông,	20	10	66.67	21	9	70
4	**Chạy nâng cao đùi, nghe hiệu lệnh chuyển sang chạy tăng tốc 30m,**	**24**	**6**	**80**	**23**	**7**	**76.67**
5	Chạy rẻ quạt,	16	14	53.33	17	13	56.67
6	**Nhóm bài tập với bóng,**	**25**	**5**	**83.33**	**23**	**7**	**76.67**
7	Bài tập sử dụng các môn thể thao khác,	17	13	56.67	16	14	53.33
8	Trò chơi cướp cờ,	19	11	63.33	18	12	60
9	**Bài tập chạy trên địa hình tự nhiên,**	**27**	**3**	**90**	**26**	**4**	**86.67**
10	**Chạy tùy sức 5 phút,**	**26**	**4**	**86.67**	**26**	**4**	**86.67**
11	Nhảy dây 2 phút,	13	17	43.33	14	16	46.67
12	**Bât xa tại chổ 1 bước**	**23**	**7**	**76.67**	**24**	**6**	**80**
13	**Bật cóc,**	**24**	**6**	**80**	**23**	**7**	**76.67**
14	**Bật đổi chân liên tục cao khoảng 30-40cm,**	**26**	**4**	**86.67**	**25**	**5**	**83.33**
15	Bật gối chạm ngực,	14	16	46.67	17	13	56.67

16	**Bóp tạ lò xo,**	**26**	**4**	**86.67**	**24**	**6**	**86.67**
17	Chạy lên dốc,	16	14	53.33	14	16	46.67
18	**Đứng thẳng - ngồi xuống đứng lên duỗi cổ chân,**	**25**	**5**	**83.33**	**27**	**3**	**90**
19	Nằm ngửa gập bụng 2 đầu,	19	11	63.33	20	10	66.67
20	**Nằm ngửa, hai chân co, nâng thân sao cho ngực sát gối.**	**26**	**4**	**86.67**	**25**	**5**	**86.67**
21	**Nhảy lò cò từng chân liên tục cự ly 20-40 m**	**25**	**5**	**83.33**	**24**	**6**	**80**
22	**Vung tay theo các hướng với trọng lượng phụ**	**24**	**6**	**80**	**25**	**5**	**83.33**
23	**Chạy các đoạn từ 20-60 m**	**27**	**3**	**90**	**26**	**4**	**86.67**
24	**Chạy đạp sau 30-60m**	**23**	**7**	**76.67**	**24**	**6**	**80**
25	**Chạy bước nhỏ 30m**	**24**	**6**	**80**	**23**	**7**	**76.67**
26	**Chậy nâng cao đùi nhanh tại chỗ**	**25**	**5**	**83.33**	**26**	**4**	**86.67**
27	Đứng gập thân	16	14	53.33	17	13	56.67
28	Nhảy dây	18	12	60	19	11	63.33
29	**Bài tập cổ chân, bật trên cỏ hoặc trên cát**	**24**	**6**	**80**	**24**	**6**	**80**
30	**Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng)**	**25**	**5**	**83.33**	**23**	**7**	**86.67**

Qua bảng 1, đề tài quy ước chỉ chọn các bài tập có sự trùng lặp ở mức độ phù hợp đạt trên 75% ý kiến đồng ý trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn, theo quy ước trên đã chọn được 20 bài tập để phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu gồm: Chạy Zích zắc. Chạy nâng cao đùi, nghe hiệu lệnh chuyển sang chạy tăng tốc 30m. Nhóm bài tập với bóng. Bài tập chạy trên địa hình tự nhiên. Chạy tùy sức 5 phút. Bât xa tại chổ 1 bước. Bật cóc. Bật đổi chân liên tục cao khoảng 30-40cm. Bóp tạ lò xo. Đứng thẳng - ngồi xuống đứng lên duỗi cổ chân. Nằm ngửa, hai chân co, nâng thân sao cho ngực sát gối. Nhảy lò cò từng chân liên tục cự ly 20-40m. Vung tay theo các hướng với trọng lượng phụ. Chạy các đoạn từ 20-60m. Chạy đạp sau 30-60m. Chạy bước nhỏ 30m. Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ. Bài tập cổ chân, bật trên cỏ hoặc trên cát. Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng).

2.2.3 Xây dựng kế hoạch, tập luyện và phân bổ thời gian tập luyện

Việc xây dựng kế hoạch huấn luyện thể lực cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước, phải căn cứ vào kế hoạch giảng dạy và chương trình môn học của nhà trường theo từng học kỳ của năm học, đồng thời phải xem xét kỹ thời gian học cụ thể. Trên cơ sở của chương trình, kế hoạch giảng dạy được chia thành 2 học kỳ:

Học kỳ I: Từ tháng 09 đến tháng 01

Học kỳ II: từ tháng 02 đến tháng 05

Trong học kỳ I gồm 10 tuần: Học kỳ I học sinh phải học 40 tiết. Mỗi tuần học 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết.

Học kỳ 2 gồm 7 tuần: Học sinh phải học 28 tiết, mỗi tuần học 2 buổi, mỗi buổi học 2 tiết.

Vì các em là học sinh đang độ tuổi mới lớn, đang ở trong giai đoạn dậy thì nên việc xây dựng hệ thống bài tập phải mang tính hệ thống, từ chưa biết đến biết, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp và phù hợp với đặc điểm sinh lý lứa tuổi nhằm giúp các em phát triển kỹ năng vận động, thể lực chung, các kỹ thuật cơ bản. Trong đó chú ý mục tiêu phát triển thể lực, đây chính là yếu tố nền tảng để giúp các em phát triển tốt về thể chất và tinh thần tạo điều kiện tiền đề cho những giai đoạn tiếp theo, đảm bảo đủ sức khỏe để học tốt các môn học văn hóa.

2.2.3.1 Phân phối bài tập và thời gian bài tập cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước

Bảng 2: Phân phối bài tập và thời gian bài tập cho học sinh lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước

TT	Tên bài tập	Khối lượng	Thời gian
1	Chạy các đoạn từ 20 -60 m	4 x10m, 3 tổ	1-2 phút
2	Chạy bước nhỏ 30m	3 tổ	Hồi phục
3	Chạy đạp sau 30 – 60m	3-4 lần x 30m	2-3 phút
4	Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ	3-4 tổ x15 giây	2-3 phút
5	Bật cóc	3 tổ	2 phút
6	Bật đổi chân liên tục cao khoảng 30-40cm	5 phút	
7	Bật xa tại chỗ 1 bước	3-4 lần	
8	Bóp tạ lò xo	15m x 2 tổ	
9	Đứng thẳng – ngồi xuống đứng lên duỗi cổ chân	4-6 lần x 30 giây	2-3 phút
7	Nằm ngửa, hai chân co, hai tay đặt sau đầu, nâng thân sao cho ngực sát gối	5-7 lần	
11	Nhảy lò cò từng chân liên tục cự ly 20 – 40 m	4-6 lần x 20 giây	2-3 phút
12	Vung tay theo các hướng với trọng lượng phụ	15-20 lần x 3 tổ	2-3 phút
13	Bài tập chạy trên địa hình tự nhiên	3-4 lần x 30 giây	2-3 phút
14	Chạy tùy sức 5 phút	4-6 lần x 30m, cường độ tối đa	1-2 phút
15	Chạy con thoi 4x10m	3-4 lần x 30m	1-2 phút
16	Chạy zíc zắc.	3-4 lần x (30-60m)	2-3 phút
17	Chạy nâng cao đùi, nghe hiệu lệnh chuyển hướng sang chạy tăng tốc 30m	3-4 tổ x15 giây	2-3 phút
18	Nhóm bài tập với bong	3 tổ	3 phút
19	Bài tập cổ chân, bật trên cỏ hoặc trên cát	3 tổ	Nghỉ giữa 1 phút
20	Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng)	3 tổ x 2 phút	2 phút

2.2.3.2 Kế hoạch tập luyện để nâng cao thể lực của học sinh nam lớp 7 Trường THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước

Thông qua kế hoạch học tập của các em học sinh lớp 7 trường THCS Phan Bội Châu, đề tài tiến hành lập kế hoạch tập luyện trên tuần cho học sinh lớp 7 như sau:

Bảng 3: Kế hoạch tập luyện tuần để phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 THCS Phan Bội Châu - Huyện Bù Đăng - Tỉnh Bình Phước

Các buổi tập trong tuần	Bài tập	Khối lượng	Yêu cầu
Buổi 1	Đá chân cao, trước, ngang, sau	3 tổ x 30 cái, nghỉ giữa 1 phút 30 giây	Miết cổ chân
	Chạy bước nhỏ	3-4 lần x 30m, nghỉ giữa 1 phút - 1 phút 30 giây	Nâng cao trọng tâm cơ thể
	Chạy nâng cao đùi, chạy tại chỗ	3-4 tổ x 7giây, nghỉ giữa 2 phút – 3 phút	Biên độ động tác lớn
	Chạy tùy sức 5 phút	Cường độ khoảng 70 - 75% sức	
Buổi 2	Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp	3 tổ x 2 phút, nghỉ giữa 1 phút	
	Bật đổi chân liên tục lên bục cao khoảng 40cm	3-4 lần x 30 giây, nghỉ giữa 30 giây - 1 phút	Khi bậc lên chân dưới thẳng gối
	Nằm ngửa gập bụng 2 đầu	3 - 4 tổ x 25 lần, nghỉ giữa 1 phút 30 giây	2 tay đặt sau gáy, đầu gối thẳng

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu có thể rút ra một số kết luận như sau:

1. Qua 3 bước nghiên cứu đảm bảo có cơ sở khoa học và độ tin cậy, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập để phát triển thể lực cho học sinh lớp 7 gồm: Chạy Zích zắc. Chạy nâng cao đùi, nghe hiệu lệnh chuyển sang chạy tăng tốc 30m. Nhóm bài tập với bóng. Bài tập chạy trên địa hình tự nhiên. Chạy tùy sức 5 phút. Bât xa tại chỗ 1 bước. Bật cóc. Bật đổi chân liên tục cao khoảng 30-40cm. Bóp tạ lò xo. Đứng thẳng - ngồi xuống đứng lên duỗi cổ chân. Nằm ngửa, hai chân co, nâng thân sao cho ngực sát gối. Nhảy lò cò từng chân liên tục cự ly 20-40m. Vung tay theo các hướng với trọng lượng phụ. Chạy các đoạn từ 20-60m. Chạy đạp sau 30-60m. Chạy bước nhỏ 30m. Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ. Bài tập cổ chân, bật trên cỏ hoặc trên cát. Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng).

2. Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được kế hoạch tập luyện mỗi tuần 1 buổi, mỗi buổi 2 tiết trong đó học kỳ I gồm 10 tuần, tương ứng với 40 tiết. Học kỳ II gồm 7 tuần tương ứng với 28 tiết. Để có thể ứng dụng vào thực tiễn trong giảng dạy giờ học thể dục chính khóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), Chương trình giáo dục phổ thông - Môn thể dục, NXB Giáo dục Việt Nam.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên,* ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.
3. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *"Giáo trình Đo lường TDTT, NXB TDTT",* Hà Nội, tr 92 – 112.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và Phương pháp Thể dục Thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), "*Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao"*, NXB Đại học quốc gia TP. HCM.

HIỆU QUẢ MỘT SỐ GIẢI PHÁP CHUYÊN MÔN NHẰM NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT

ThS. Nguyễn Cao Nguyên
Trường Đại học Đà Lạt

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 08 giải pháp nâng cao thể chất cho sinh viên (SV) trường Đại học Đà Lạt. Ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn cho thấy nâng cao thể chất cho SV đã tốt hơn nhiều so với trước đây, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường trong những năm tới.

Từ khóa: *Giải pháp; giáo dục thể chất; sinh viên; trường Đại học Đà Lạt*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Đà Lạt là một trong những trường ra đời sớm nhất trong thời kỳ đổi mới. Với quy mô đào tạo đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực là một trung tâm nghiên cứu khoa học quan trọng của tỉnh. Hiện nay, trường có 78% giảng viên có trình độ từ thạc sĩ trở lên,44 ngành đào tạo trình độ đại học và trên đại học, trường có hơn 28.000 sinh viên. Hằng năm cung cấp khoảng 4.500 sinh viên có tay nghề cao sau khi ra trường, thì việc đảm bảo đầy đủ sức khỏe cho họ cũng hết sức quan trọng, bởi sức khỏe là tiền đề để con người phát triển trí tuệ, tiếp thu kiến thức, kỹ năng kỹ xảo vận động trong cuộc sống. Tuy nhiên đây là một công tác hết sức khó khăn, đòi hỏi nhiều công sức cả về trí tuệ và điều kiện cơ sở vật chất, ý thức tự giác của SV đối với rèn luyện thể chất còn kém; sự quan tâm của xã hội với công tác thể dục thể thao (TDTT) còn chưa tương xứng…. SV đông, thời gian tập luyện nội khóa ít, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy TDTT thiếu thốn, đội ngũ giáo viên giảng dạy thiếu về số lượng, chất lượng chưa đáp ứng được yêu cầu, nên công tác giáo dục thể chất cho SV còn nhiều hạn chế, ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của SV. Vì vậy, giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho SV trường Đại học Đà Lạt là vấn đề hết sức cần thiết cần phải tiến hành nghiên cứu.

Từ đó điều chỉnh nội dung, phương pháp giảng dạy cho phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả của công tác GDTC góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác GDTC của nhà trường. Đây là những nhiệm vụ trọng tâm và là yêu cầu cần thiết để góp phần cải tiến và nâng cao chất lượng công tác GDTC của trường hiện nay. Từ những luận cứ và nhu cầu thực tế trên tiến hành nghiên cứu **"Hiệu quả một số giải pháp chuyên môn nhằm nâng cao thể chất cho SV trường Đại học Đà Lạt"** Để giải quyết mục đích nghiên cứu đề ra, đề tài xác định 2 nhiệm vụ:

- Lựa chọn và ứng dụng giải pháp nâng cao thể chất cho sinh viên trường Đại học Đà Lạt.

- Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số giải pháp chuyên môn nhằm nâng cao thể chất sinh viên trường Đại học Đà Lạt.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, thực nghiêm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn và ứng dụng một số giải pháp chuyên môn vào chương trình GDTC nhằm phát triển thể chất cho SV trường Đại học Đà Lạt

2.1.1 Lựa chọn một số giải pháp chuyên môn vào chương trình GDTC nhằm phát triển thể chất cho SV trường Đại học Đà Lạt

Từ phân tích thực trạng GDTC, cũng như đề tài đã quan sát và tìm hiểu được những nguyên nhân, hạn chế trên, cần thiết phải có những giải pháp cụ thể để nâng cao chất lượng giờ học GDTC chính khóa nói chung là vô cùng cấp thiết và nâng cao thể chất nói riêng của SV trường Đại học Đà Lạt, đòi hỏi những người làm công tác GDTC phải có những giải pháp để khắc phục vấn đề trên. Kết quả phỏng vấn, góp ý của 50 chuyên gia và những người có liên quan đến công tác GDTC tại các trường ĐH, CĐ trên địa bàn tỉnh thông qua phiếu phỏng vấn. Đề tài tiến hành tổng hợp ý kiến đề xuất của các chuyên gia, các giải pháp được các chuyên gia đề xuất nhiều nhất từ 85% trở lên. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả hỏi ý kiến chuyên gia về các giải pháp nâng cao thể chất cho SV trường Đại học Đà Lạt

Nhóm	Các nhóm giải pháp chuyên môn được đề xuất	Kết quả (n = 50)	
		SL	TL%
1	Nhóm giải pháp tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy - học GDTC và hoạt động TDTT trường học.	50	100
2	Nhóm giải pháp tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC.	48	96
3	Nhóm giải pháp tăng cường giáo dục động cơ, ý thức học tập GDTC cho sinh viên.	50	100
4	Nhóm giải pháp tăng cường ứng dụng các phương pháp giảng dạy TDTT hiệu quả.	46	92
5	Nhóm giải pháp tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDTT trường học.	47	94
6	Nhóm giải pháp nâng cao lượng vận động trong các giờ học thực hành TDTT.	46	92
7	Nhóm giải pháp tăng cường thi đấu TDTT trường học và kiểm tra thể lực.	46	92
8	Nhóm giải pháp tăng cường dự giờ và thảo luận của các giảng viên trong Bộ môn.	44	88

Nhìn chung, các giải pháp mà các chuyên gia đề xuất ở bảng 1 cho thấy rằng những nhóm giải pháp này phù hợp với điều kiện thực tiễn của trường và của SV. Đây là cơ sở quan trọng để thiết lập các biện pháp – giải pháp cụ thể nhằm năng cao thể chất cho SV trường Đại học Đà Lạt trong giai đoạn mới.

2.1.2 Ứng dụng một số giải pháp chuyên môn vào chương trình GDTC, nhằm phát triển thể chất cho SV trường Đại học Đà Lạt

Lấy mẫu làm khách thể TN khoảng 250 SV nam - nữ bao gồm 160 nam sinh (2 lớp điện – điện tử), 90 nữ sinh (2 lớp kinh tế) cùng lứa tuổi 1999 tại thời điểm nghiên cứu, khách thể là 18 tuổi – SV năm I.

Đề tài chia khách thể TN: nhóm TN là 125 SV gồm 80 nam (1 lớp điện – điện tử) và 45 nữ (1 lớp kinh tế), nhóm ĐC là 125 SV gồm 80 nam (1 lớp điện – điện tử) và 45 nữ (1 lớp kinh tế). Nhóm TN sẽ được tác động bởi các giải được lựa chọn, nhóm ĐC tham gia học tập GDTC bình thường theo nội dung chương trình hiện hành, không có tác động của các giải pháp. Nội dung này sẽ được triển khai ứng dụng trong công tác GDTC nói chung và trong công tác giảng dạy GDTC nói riêng, nhằm nâng cao thể chất cho SV ở trường Đại học Đà Lạt trong 1 năm học từ tháng 9 đến tháng 5 năm học 2019- 2020.

2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số giải pháp chuyên môn nhằm nâng cao thể chất SV trường Đại học Đà Lạt

2.2.1 Thực trạng thể chất của SV nhóm TN và nhóm ĐC ở trường Đại học Đà Lạt

Bảng 2: Thực trạng thể chất của SV Nam trường Đại học Đà Lạt ở 2 nhóm trước TN

Nội dung	Các test đánh giá	Nhóm thực nghiệm (n=80)		Nhóm đối chứng (n=80)		So sánh 2 nhóm ($t_{bảng}$ = 1.96)	
		$\overline{X}$	$\pm\sigma$	$\overline{X}$	$\pm\sigma$	t	P
Hình Thái Chức năng	Chiều cao đứng (cm)	161.4	3.92	160.4	3.53	1.797	>0.05
	Cân nặng (kg)	56.73	6.07	54.98	5.223	1.954	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/cm^2)	21.81	2.59	21.41	2.173	1.059	>0.05
	Chỉ số công năng tim (HW)	12.42	3.03	12.47	2.882	0.107	>0.05
Tố chất thể lực	Lực bóp tay thuận (kg)	40.21	3.93	39.21	3.929	1.61	>0.05
	Nằm ngửa gập thân (lần/30giây)	19.66	1.64	19.23	2.006	1.485	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	214.9	18.4	214.9	21.79	0.003	>0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	5.17	0.38	5.1	0.36	1.191	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.27	0.63	10.28	0.633	0.1	>0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	985	37.8	971.3	52.8	1.894	>0.05

Bảng 3: Thực trạng thể chất của SV Nữ trường Đại học Đà Lạt ở 2 nhóm trước TN

Nội dung	Đối tượng Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm(n=45)		Nhóm đối chứng(n=45)		So sánh 2 nhóm ($t_{bảng}$ = 1.96)	
		$\overline{X}$	$\pm\sigma$	$\overline{X}$	$\pm\sigma$	t	P
Hình Thái Chức năng	Chiều cao đứng (cm)	155.5	4.08	154.6	4.822	0.988	>0.05
	Cân nặng (kg)	46.7	4	46.37	3.553	0.414	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/cm^2)	19.37	2.12	19.47	1.896	0.236	>0.05
	Chỉ số công năng tim (HW)	12.05	3.65	11.02	3.204	1.423	>0.05
Tố chất thể lực	Lực bóp tay thuận (kg)	26.31	2.85	26.71	3.238	0.622	>0.05
	Nằm ngửa gập thân (lần/30giây)	15.73	1.53	15.36	1.401	1.197	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	159.8	15.4	156.8	16.89	1.174	>0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.43	0.6	6.51	0.596	0.849	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.54	0.74	12.41	0.684	1.156	>0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	832.4	66.1	813.8	63.9	1.815	>0.05

Qua bảng 2 và bảng 3 cho thấy, Với kết quả trình bày ở 2 bảng cho thấy giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng nam, nữ giai đoạn trước thực nghiệm có các chỉ số/test kiểm tra tương đối đồng đều nhau. Các chỉ số/test về các thể chất của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng nam, nữ tương đối đồng đều; cả nhóm nam và nữ đều có 10/10 chỉ số/test không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với P > 0.05, vì có $t_{tính} < t_{bảng}$, sự hơn kém chỉ mang tính ngẫu nhiên.

2.2.2 Hiệu quả tác động của các giải pháp chuyên môn đến sự phát triển thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trường Đại học Đà Lạt sau một năm thực nghiệm

+ **Nhóm thực nghiệm:** Đối với nam sinh viên về nhịp tăng trưởng sau thời gian thực nghiệm test có sự tăng trưởng cao nhất là nội dung gập thân với 10,37%, tiếp đến là chỉ số công năng tim với 9.27%, lần lượt đến các nội dung bật xa tại chỗ với 7.86%, Chạy con thoi 4x10m với 4.55, chạy tùy sức 5 phút với 3.34%, trong số các chỉ số/test tăng trưởng thấp nhất là chỉ số chiều cao với 0.48%. Về tham số t (so sánh sự khác biệt sau một giai đoạn tập luyện) tất cả các chỉ số/test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t dao động từ 2.51 đến 13.31.

Đối với Nữ sinh viên:

Về nhịp tăng trưởng sau thời gian thực nghiệm test có sự tăng trưởng cao nhất là công năng tim với 17.21%, nội dung nằm ngửa gập thân với 11.45%, tiếp đến là test lực bóp tay thuận 10.96%, lần lượt đến các nội dung cân nặng 5.21% là nhịp tăng trưởng của test chạy tùy sức 5 phút, trong số các chỉ số/test tăng trưởng thấp nhất là

chỉ số chiều cao đứng với 0.9%. Về tham số t (so sánh sự khác biệt sau một giai đoạn tập luyện) có 9/9 các chỉ số/test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t dao động từ 2.01 đến 13.39.

+ **Nhóm đối chứng:** Nhìn chung, Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái – chức năng của của SV nam, nữ trường Đại học Đà Lạt nhóm ĐC cho thấy, sự phát triển chưa cao, được biểu hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$, nên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P>0.05, xảy ra nhiều ở các chỉ tiêu của các nhóm ĐC. Điều này chứng tỏ, sau TN nhóm ĐC có sự phát triển thể lực không đồng đều giữa các chỉ tiêu.

Tóm lại: tất cả giá trị trung bình các chỉ số/test đánh giá thể chất sinh viên Đại học Đà Lạt sau khi học trong 1 năm học từ tháng 9/2019 đến tháng 5/2020 năm học 2019- 2020, sự tăng trưởng thể chất của sinh viên cả nam và nữ tất cả đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng p < 0.05. Hay nói cách khác thể chất sinh viên Đại học tỉnh Phú Yên sau khi học môn bóng chuyền có sự cải thiện đáng kể ở tất cả yếu tố về hình thái, chức năng sinh lý và tố chất thể lực. Nhìn chung, kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái – chức năng của SV nam, nữ trường Đại học Đà Lạt nhóm TN sau khi sử dụng các giải pháp đều có sự tăng trưởng đáng kể, chứng tỏ là thể lực của nhóm TN có sự phát triển, với $t_{tính} < t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P < 0.05.

Bảng 4: Khảo sát sự biến đổi thể chất của sinh viên Nam trường Đại học Đà Lạt ở 2 nhóm sau thực nghiệm các giải pháp

Nội dung	Đối tượng / Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm (n = 80)							Nhóm đối chứng (n = 80)							So sánh 2 nhóm	
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh ($t_{bảng}$ = 1.96)			Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh ($t_{bảng}$ = 1.96)			Sau thực nghiệm ($t_{bảng}$ = 1.96)	
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ	W%	T	P	$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ	W%	t	P	t	P
Hình Thái Chức năng	Chiều cao đứng (cm)	161.41	3.922	162.19	3.894	0.48	13.314	<0.05	160.35	3.53	161.03	3.536	0.42	12.312	<0.05	1.973	<0.05
	Cân nặng (kg)	56.73	6.074	59.08	5.854	4.06	3.851	<0.05	54.98	5.223	56.33	5.533	2.43	11.902	<0.05	3.054	<0.05
	Chỉ số Quetelet	351.68	38.77	364.55	37.71	3.59	3.41	<0.05	343.01	32.844	349.93	34.731	2	10.104	<0.05	2.551	<0.05
	Chỉ số công năng tim (HW)	12.42	3.026	11.32	2.592	9.27	2.519	<0.05	12.47	2.882	12.27	3.284	1.62	0.415	>0.05	2.031	<0.05
Tố chất thể lực	Lực bóp tay thuận (kg)	40.21	3.929	42.15	3.558	4.71	8.127	<0.05	39.21	3.929	40.58	3.828	3.43	9.243	<0.05	2.687	<0.05
	Nằm ngửa gập thân (lần)	19.66	1.638	21.8	1.964	10.32	16.515	<0.05	19.23	2.006	20.8	1.964	7.84	15.378	<0.05	3.22	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	214.94	18.424	232.53	17.735	7.86	11.776	<0.05	214.93	21.786	219.06	21.442	1.9	5.49	<0.05	4.33	<0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	5.17	0.383	4.94	0.335	4.55	7.143	<0.05	5.1	0.36	5.05	0.343	0.99	4.128	<0.05	2.052	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.27	0.633	10.09	0.545	1.77	8.895	<0.05	10.28	0.633	10.27	0.613	0.1	1.028	>0.05	1.963	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	985	37.787	1018.5	42.578	3.34	13.137	<0.05	971.25	52.804	995.13	74.951	2.43	3.954	<0.05	2.425	<0.05

Bảng 5: Khảo sát sự biến đổi thể chất của sinh viên Nữ trường Đại học Đà Lạt ở 2 nhóm sau thực nghiệm các giải pháp

Nội dung	Đối tượng / Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm (n = 45)							Nhóm đối chứng (n = 45)							So sánh 2 nhóm	
		Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh ($t_{bảng}$ = 1.96)			Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh ($t_{bảng}$ = 1.96)			Sau thực nghiệm ($t_{bảng}$ = 1.96)	
		$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ	W%	t	P	$\overline{X}$	δ	$\overline{X}$	δ	W%	t	P	t	P
Hình Thái Chức năng	Chiều cao đứng (cm)	155.49	4.077	156.89	3.827	0.9	9.41	<0.05	154.56	4.822	155.07	4.736	0.33	5.878	<0.05	2.005	<0.05
	Cân nặng (kg)	46.7	4.003	49.2	4.081	5.21	13.395	<0.05	46.37	3.553	48.7	3.478	4.9	11.376	<0.05	0.626	>0.05
	Chỉ số BMI (kg/cm^2)	19.37	2.116	20.03	2.045	3.35	7.767	<0.05	19.47	1.896	20.32	1.969	4.27	9.425	<0.05	0.685	>0.05
	Chỉ số công năng tim (HW)	12.05	3.647	10.14	4.79	17.21	2.019	<0.05	11.02	3.204	13.38	2.934	-19.3	3.825	<0.05	3.869	<0.05
Tố chất thể lực	Lực bóp tay thuận (kg)	26.31	2.851	29.36	3.091	10.96	11.567	<0.05	26.71	3.238	27.93	3.447	4.47	4.645	<0.05	2.072	<0.05
	Nằm ngửa gập thân (lần)	15.73	1.529	17.64	1.626	11.45	11.319	<0.05	15.36	1.401	16.53	1.766	7.34	9.302	<0.05	4.136	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	159.82	15.386	165.29	13.952	3.37	7.163	<0.05	156.82	16.89	159.8	16.278	1.88	3.535	<0.05	2.29	<0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.43	0.596	6.24	0.634	3	12.746	<0.05	6.51	0.596	6.43	0.588	1.24	3.233	<0.05	1.965	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.54	0.738	11.91	0.589	5.15	7.427	<0.05	12.41	0.684	12.37	0.73	0.32	0.296	>0.05	4.386	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	832.44	66.098	858	62.581	3.02	7.842	<0.05	813.78	63.899	836.89	66.906	2.8	6.31	<0.05	2.061	<0.05

2.2.3 Thực trạng phát triển thể lực của SV (của nhóm ĐC và nhóm TN) trường Đại học Đà Lạt sau TN

Qua bảng 4 và 5 **nhóm thực nghiệm** Nhìn chung, kết quả kiểm tra các chỉ tiêu thể lực của SV nam, nữ trường Đại học Đà Lạt nhóm TN sau khi sử dụng các giải pháp đều có sự tăng trưởng đáng kể, chứng tỏ là thể lực của nhóm TN có sự phát triển với $t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P<0.05.

Qua bảng 4 và 5 **nhóm đối chứng** Nhìn chung, Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu thể lực của nam, nữ SV trường Đại học Đà Lạt, nhóm đối chứng cho thấy, sự phát triển chưa cao được biểu hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$, nên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P > 0.05 xảy ra nhiều ở các chỉ tiêu của các nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ, sau thực nghiệm nhóm đối chứng có sự phát triển thể lực không đồng đều giữa các chỉ tiêu.

2.2.4 So sánh trình độ thể lực của sinh viên với Quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo sau thực nghiệm

Kết quả được trình bày ở bảng 6 cho thấy mức tăng giảm theo phân loại % tiêu chuẩn thể lực sau khi sử dụng các giải pháp có liên quan, cho thấy các nhóm đều có phần dịch chuyển về mức đạt và tốt nhưng các nhóm TN chiếm tỷ lệ ở mức đạt và tốt nhiều hơn nhóm ĐC, trong khi đó nhóm ĐC vẫn còn ở mức không đạt nhiều. Điều này chứng tỏ rằng, các giải pháp có liên quan được sử dụng có hiệu qua thiết thực.

Bảng 6: Tỷ lệ % mức phân loại chỉ tiêu thể lực SV Nam - Nữ trường Đại học Đà Lạt ở 2 nhóm trước TN và sau TN các giải pháp so với quyết định 53 của Bộ GD và ĐT

Khách thể	Đối tượng / Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm						Nhóm đối chứng					
		Tốt (%)		Đạt (%)		Không đạt (%)		Tốt (%)		Đạt (%)		Không đạt (%)	
		TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
Nam sinh viên (n = 80)	Lực bóp tay thuận (kg)	0	6.25	38.75	55	61.25	38.75	0	6.25	38.75	30	61.25	63.75
	Nằm ngửa gập thân (lần)	16.25	40	81.25	60	2.5	0	16.25	20	81.25	80	2.5	0
	Bật xa tại chỗ (cm)	40	25	25	37.5	35	37.5	40	32.5	25	43.75	35	23.75
	Chạy 30m XPC (giây)	22.5	10	71.25	75	6.25	15	22.5	15	71.25	81.25	6.25	3.75
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	100	96.25	0	3.75	0	0	100	96.25	0	3.75	0	0
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	5	3.75	77.5	80	17.5	16.25	5	16.25	77.5	62.5	17.5	21.25
Trung Bình %		**13.75**	**16.25**	**21.25**	**21.25**	**65**	**62.5**	**17.5**	**21.25**	**12.5**	**13.75**	**70**	**65**
Nữ sinh viên (n = 45)	Lực bóp tay thuận (kg)	2.22	28.89	40	55.56	57.78	15.56	6.67	13.33	44.44	46.67	48.89	40
	Nằm ngửa gập thân (lần)	4.44	11.11	71.11	77.78	24.44	11.11	2.22	4.44	57.78	62.22	40	33.33
	Bật xa tại chỗ (cm)	40	40	22.22	37.78	37.78	22.22	33.33	31.11	20	28.89	46.67	40
	Chạy 30m XPC (giây)	15.56	20	51.11	48.89	33.33	31.11	6.67	0	68.89	0	24.44	100
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	37.78	55.56	62.22	42.22	0	2.22	28.89	37.78	71.11	37.78	0	24.44
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	0	6.67	48.89	40	51.11	53.33	0	6.67	33.33	24.44	66.67	68.89
Trung Bình %		**11.11**	**17.78**	**4.44**	**11.11**	**84.44**	**71.11**	**6.67**	**2.22**	**2.22**	**0**	**91.11**	**97.78**

2.2.5 Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giáo viên SV về hiệu quả tác động của các giải pháp đến sự phát triển thể chất sau một năm TN

Để kiểm nghiệm hiệu quả ứng dụng các giải pháp chuyên môn nâng cao thể chất của SV trường Đại học Đà Lạt, Đề tài tiến hành tham dò ý kiến 25 cán bộ quản lý, giáo viên – những người có liên quan trực tiếp đến công tác GDTC, đặc biệt là liên quan đến công tác giảng dạy GDTC ở trường nhằm hỏi những người trực tiếp sử dụng các giải pháp sau thời gian ứng dụng có hiệu quả không, đề tài qui ước 3 mức đánh giá: *Rất hiệu quả tương ứng với 3 điểm, hiệu quả = 2 điểm, không hiệu quả = 0 điểm.* Bên cạnh đó, đề tài cũng qui ước ý kiến trả lời từ 70% tổng điểm là giải pháp sử dụng rất hiệu quả; chiếm từ 50% đến 70% tổng điểm, thì giải pháp đó được xem là hiệu quả; chiếm từ 49 % trở xuống, thì được xem là không hiệu quả. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7: Kết quả phỏng vấn tính hiệu quả của các giải pháp (GP) chuyên môn được lựa chọn nâng cao thể chất cho SV trường Đại học Đà Lạt

Nhóm	Các giải pháp được lựa chọn (n = 25)	Các mức đánh giá			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		3	2	0		
I	**Nhóm GP tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy - học GDTC và hoạt động TDTT trường học:**					
1	Tăng cường sự quản lý chặt chẽ về giảng dạy GDTC giờ học chính khóa, quản lý việc dạy học GDTC theo qui định của Bộ GDĐT và của trường	15	10	0	**65**	**86.7**
2	Tăng cường kiểm soát việc thực hiện chương trình, tiến trình, đề cương chi tiết, giáo án giảng dạy GDTC trong giờ học chính khóa.	10	15	0	**60**	**80.0**

3	Kiểm tra các chỉ số TC của SV ở giáo án số 1,2, và kết thúc môn học để nắm vững các thông số TC của SV, làm cơ sở để kiểm soát chất lượng giảng dạy.	13	9	3	**57**	**76.0**
4	Tăng cường thanh tra, giám sát hoạt động giảng dạy của GV và hoạt động học của SV trong giờ học GDTC.	14	7	4	**56**	**74.7**
5	Tăng cường giám sát việc thực hiện kế hoạch hoạt động TDTT trường học của Bộ môn GDTC hàng năm và đánh giá kết quả thực hiện kế hoạch.	15	8	2	**61**	**81.3**
II	**Nhóm GP tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC**					
6	Cải tiến nội dung chương trình GDTC phù hợp với điều kiện một cách linh hoạt hàng năm, nếu cần thiết có thể tăng giờ học TDTT.	10	9	6	**48**	**64.0**
7	Đảm bảo giảng dạy lý thuyết từ 10-15% thời lượng chương trình để SV có thể hiểu hơn tác dụng của GDTC đối với sức khỏe và PTTC của chính mình.	13	9	3	**57**	**76.0**
8	Tăng cường đưa các môn TDTT phù hợp với nhu cầu tập luyện của SV vào giờ học tự chọn GDTC.	12	8	5	**52**	**69.3**
9	Cần xây dựng hệ thống các bài tập củng cố sức khỏe và PTTC phù hợp với SV và phân bổ chúng một cách hợp lý vào các giáo án giảng dạy.	9	9	7	**45**	**60.0**
III	**Nhóm GP tăng cường giáo dục động cơ, ý thức học tập cho SV.**					
10	Phối hợp với Đoàn trường tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT cho SV, được thực hiện bằng các trò chơi phù hợp vào những dịp chào mừng các ngày Lễ lớn hàng năm.	9	10	6	**47**	**62.7**
11	Đa dạng hóa các hình thức giáo dục, nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của GDTC đến sự phát triển thể chất của SV.	8	15	2	**54**	**72.0**
12	Mỗi giờ học GDTC, giáo viên cần lồng ghép các biện pháp giáo dục cần thiết để SV có thể ý thức thực sự về động cơ của mình, qua đó SV có thể cải thiện thái độ của mình về giờ học TDTT một cách tích cực.	13	9	3	**57**	**76.0**
13	Giáo dục SV xác định và xây dựng được động cơ học tập, tập luyện TDTT đúng đắn để hình thành cho họ có thói quen tập luyện TDTT thường xuyên nhằm PTTC.	16	5	4	**58**	**77.3**
14	Tăng cường kiểm tra ý thức học tập, tập luyện trong giờ học GDTC của SV như đảm bảo giờ lên lớp, mặc đồng phục, thực hiện các bài tập về nhà đầy đủ và tác phong …đúng qui định	15	10	0	**65**	**86.7**
IV	**Nhóm GP tăng cường ứng dụng các PP giảng dạy TDTT hiệu quả.**					
15	Tăng cường sử dụng các PP DH hiện đại nhằm tạo hứng thú cho SV trong quá trình học tập, luyện tập TDTT ở các giờ học GDTC nội và ngoại khóa.	7	13	5	**47**	**62.7**
16	Ứng dụng quan điểm dạy học, lấy SV làm trung tâm trong quá trình dạy học GDTC.	10	9	6	**48**	**64.0**

17	Lựa chọn các PP dạy học TDTT phải đảm bảo tính vừa sức, phù hợp với trình độ vận động của SV, các điều kiện, cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và các yếu tố có liên quan khác.	13	9	3	**57**	**76.0**
18	Trong quá trình giảng dạy, cần phối hợp sử dụng các PP giảng giải, làm mẫu, PP hoàn chỉnh, phân đoạn, tập luyện, sửa chữa đông tác sai…một cách phù hợp và có khoa học.	16	8	1	**64**	**85.3**
19	Áp dụng linh hoạt PP trò chơi và phương pháp thi đấu trong giờ, liên tục cổ vũ, khích lệ, động viên các SV tập luyện;	15	8	2	**61**	**81.3**
20	Các PP giảng dạy TDTT được sử dụng phải có tác động toàn diện để PTTC, kỹ thuật và phẩm chất đạo đức của SV.	9	15	1	**57**	**76.0**
V	**Nhóm GP tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDTT trường học.**					
21	Giáo viên cho bài tập về nhà, hướng dẫn SV tự tập và kiểm tra, đánh giá kết quả tự tập của SV vào các giáo án sau đó.	15	10	0	**65**	**86.7**
22	Tích cực hướng dẫn SV biết cách xây dựng kế hoạch và thực hiện kế hoạch tự tập luyện TDTT có hiệu quả.	10	9	6	**48**	**64.0**
23	Tích cực hướng dẫn SV biết cách lựa chọn các PP và phối hợp các hình thức tập luyện TDTT từng môn phù hợp.	17	6	2	**63**	**84.0**
24	Xây dựng nội dung và hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa phù hợp với điều kiện của trường và của SV.	14	7	4	**56**	**74.7**
25	Thành lập thêm các câu lạc bộ TDTT theo nhu cầu tập luyện của SV và khuyến khích SV tham gia tập luyện các môn TDTT ở các câu lạc bộ trong trường và ngoài trường.	9	15	1	**57**	**76.0**
26	Giáo viên khuyến khích SV thường xuyên tự kiểm tra sự phát triển hình thái, thể lực của mình trong quá trình tập luyện TDTT.	9	12	4	**51**	**68.0**
27	Tăng cường phụ đạo ngoại khoá có sự hướng dẫn của giáo viên cho SV yếu kém cả kỹ thuật và thể lực để tăng cường sự PTTC cho SV.	14	7	4	**56**	**74.7**
VI	**Nhóm GP nâng cao lượng vận động trong các giờ học thực hành TDTT.**					**0.0**
28	Nâng cao lượng vận động cần phải tuân thủ nguyên tắc: từ nhẹ đến nặng, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp phải được kiểm tra một cách có hệ thống.	15	10	0	**65**	**86.7**
29	Lượng vận động của các bài tập nên được bố trí tăng dần theo qui luật và có hệ thống trong các giáo án giảng dạy thực hành TDTT ở các giờ học GDTC.	10	15	0	**60**	**80.0**
30	Tăng cường kiểm tra và đánh giá mức độ tác động của lượng vận động sau mỗi buổi tập, mỗi giai đoạn và kết thúc môn học để tiến hành điều chỉnh lượng vận động cho phù hợp với năng lực thể chất của SV	13	9	3	**57**	**76.0**

VII	**Nhóm GP tăng cường thi đấu TDTT trường học và kiểm tra thể lực.**					
31	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu TT cho SV trong trường vào các ngày lễ lớn hàng năm. Đăng cai TC giải TDTT SV mở rộng ở địa bàn tỉnh tham gia.	15	8	2	**61**	**81.3**
32	Xây dựng các đội tuyển từng môn TDTT, tuyển chọn VĐV thường xuyên bổ sung vào đội tuyển và đưa VĐV vào các CLB TDTT tập luyện	10	9	6	**48**	**64.0**
33	Tăng cường sử dụng các test theo QĐ 53 của Bộ GDĐT để kiểm tra thể lực cho SV trong quá trình dạy học TDTT. Đặc biệt là lúc bắt đầu và kết thúc môn học GDTC, để có cơ sở đánh giá trình độ thể lực của SV.	17	6	2	**63**	**84.0**
34	Các giáo án nên được bố trí các bài tập thể lực với hình thức kiểm tra để tạo cho SV có động lực thực hiện tốt.	14	7	4	**56**	**74.7**
35	Nội dung kiểm tra thể lực giữa và kết thúc môn học nhằm nâng cao thể lực, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các lứa tuổi SV.	9	8	8	**43**	**57.3**
VIII	**Nhóm GP tăng cường dự giờ và thảo luận của các GV trong Bộ môn**					
36	Tăng cường dự giờ của GV mỗi phần 1 lần để góp ý giờ giảng cho GV nhằm giúp cho GV nâng cao nghệ thuật sư phạm.	8	15	2	**54**	**72.0**
37	Tăng cường thảo luận giữa các giảng viên Bộ môn GDTC vào các cuộc họp giao ban đưa ra các biện pháp để nâng cao TC của SV	11	9	6	**51**	**68.0**
38	Hàng năm nên tổ chức các cuộc hội thảo về công tác giảng dạy GDTC trường học nhằm tìm ra các GP cần thiết để nâng cao năng lực TC của SV	7	12	6	**45**	**60.0**

Kết quả ở bảng 7 cho thấy các nhóm giải pháp, chiếm tỷ lệ từ 74.7% đến 86.7% > 70%, chứng tỏ rằng, 8 giải pháp trong nhóm này được sử dụng sau TN rất hiệu quả và hoạt động TDTT trường học. Như vậy, qua kết quả phân tích cho thấy, đa phần các giải pháp được lựa chọn để ứng dụng nhằm nâng cao thể chất cho SV của trường Đại học Đà Lạt được sử dụng từ mức đạt hiệu quả và rất hiệu quả, không có mức không hiệu quả. Điều này chứng tỏ rằng, các giải pháp bước đầu có ý nghĩa và có tác dụng trong công tác giảng dạy để nâng cao thể chất của SV. Nhìn chung, sau TN, các nhóm giải pháp chuyên môn cho thấy, SV nhóm TN nam – nữ đều hài lòng, hứng thú, có tinh thần, thái độ tốt, tích cực sau khi học GDTC. Đặc biệt là SV cảm nhận được sức khỏe của họ ổn định, sự phát triển thể chất của họ có phần tăng trưởng trải qua thời gian học tập GDTC và tập luyện TDTT 1 năm học.

3. KẾT LUẬN

Thông qua phân tích kết quả nghiên cứu, đề tài rút ra một số kết luận như sau:

- Đã xác định được 8 giải pháp nâng cao thể chất của Trường Đại học Đà Lạt đảm bảo độ tin cậy và phù hợp. Các nội dung của từng giải pháp được lựa chọn đảm bảo phù hợp với nguyên tắc xây dựng, đảm bảo độ tin cậy và phù hợp với thực tiễn công tác GDTC của Trường Đại học Đà Lạt. Qua đó đánh giá được hiệu quả tác động

của các giải pháp nâng cao sự phát triển thể chất của SV tại trường Đại học Đà Lạt sau khi sử dụng:

- Sự phát triển hình thái – chức năng của SV nam, nữ trường Đại học Đà Lạt sau TN có nên sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Sự phát triển thể lực của SV nam, nữ trường Đại học Đà Lạt sau TN có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ (bảng 4, 5).

Hình thái – chức năng và thể lực của SV nam, nữ trường Đại học Đà Lạt nhóm TN sau khi sử dụng các giải pháp đều có sự tăng trưởng đáng kể, chứng tỏ thể chất của nhóm TNcó sự phát triển, với $t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *"Quyết định 53 về việc ban hành tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của HSSV".*
2. Nguyễn Đăng Chiêu (2009), Thực trạng công tác GDTC của một số trường đại học tại TP.HCM và các giải pháp, đề tài khoa học cấp Bộ.
3. Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ: Quy định về Giáo dục thể chất và thể thao trường học.
4. Trương Hoài Trung, Lê Ngọc Trung, Khổng Trung Thắng (2018), Nghiên cứu lựa chọn và xây dựng giải pháp nâng cao thể chất cho sinh viên trường Đại học Nha Trang bằng các hoạt động ngoại khóa, Tạp chí Khoa học và đào tạo thể dục thể thao, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, (2), 36-48.
5. www.education.vnu.edu.vn.

ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP BẰNG HÌNH ẢNH CÁC KỸ THUẬT CƠ BẢN MÔN BÓNG BÀN ĐỂ GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Ngọc Hưng[1], PGS. TS. Nguyễn Quang Vinh[2]

[1] Trường Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh

[2] Trường ĐHSP TDTT TP. Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bài viết xây dựng phương pháp bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn theo 04 bước, qua đó ứng dụng trong thực tiễn giảng dạy cho sinh viên (SV) trường Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh, kết quả cho thấy có tác động tốt đến kỹ thuật cơ bản của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.

Từ khóa: *Phương pháp bằng hình ảnh, kỹ thuật, bóng bàn, Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh.*

ABSTRACT

After making some instruction videos showing the four step guiding basic techniques of table tennis, the videos were applied in practice to teaching students (students) of University of Economics Ho Chi Minh City. The results showed that there is a higher effect on the experimental group after the treatment.

Keywords: *instruction videos, techniques, table tennis, University of Economics Ho Chi Minh City.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở Việt Nam môn bóng bàn ngày càng phổ biến và thu hút được nhiều người đến các câu lạc bộ để tập luyện. Tuy nhiên việc tập luyện mang tính quần chúng, phong trào là chủ yếu, còn việc luyện tập ở các câu lạc bộ chuyên nghiệp thì rất ít và việc sử dụng phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh cũng còn hạn chế. Thực tế cho thấy ở các trường đại học thì việc giảng dạy bằng hình ảnh rất khó thực hiện do điều kiện cơ sở vật chất còn nhiều khó khăn, thiếu thốn kinh phí, phương tiện, máy chiếu…Về tư liệu phim ảnh, chỉ mới có vận động viên Ngô Thu Thủy thực hiện một video clip ngắn giảng dạy vài kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn (đây là chương trình do đài truyền hình Việt Nam sản xuất và phát sóng trong chương trình thể thao cho mọi người), nhằm giới thiệu với mọi người về môn bóng bàn, một môn thể thao rất phổ biến hiện nay ở Việt Nam. Vì vậy việc xây dựng phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản bóng bàn là điều khá mới mẻ ở Việt Nam. Tuy nhiên băng đĩa giảng dạy bóng bàn của các huấn luyện viên, các vận động viên nổi tiếng thế giới thì ở Việt Nam đã có từ lâu, điều này chứng tỏ việc học tập nghiên cứu tài liệu bằng hình ảnh là nhu cầu thiết thực của những người hâm mộ, yêu thích môn bóng bàn. Xuất phát từ lý do trên chọn nghiên cứu: *"Ứng dụng phương pháp bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn để giảng dạy cho sinh viên trường Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh"*.

Nội dung nghiên cứu: Nhằm nghiên cứu và ứng dụng phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh để nâng cao kỹ thuật cơ bản môn Bóng Bàn cho sinh viên Trường Đại học Kinh Tế Thành Phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán thống kê và kỹ thuật quay video.

Khách thể nghiên cứu gồm 150 sinh viên, được chia làm hai nhóm là nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm: Gồm 75 sinh viên khóa 35 Trường đại học kinh tế được học theo phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh, đã lựa chọn. Nhóm đối chứng: Gồm 75 sinh viên khóa 35 Đại học kinh tế được học tập theo chương trình giảng dạy truyền thụ không dùng hình ảnh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Nghiên cứu phương pháp bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản môn Bóng Bàn để giảng dạy cho SV trường Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh

Qua nghiên cứu, tổng hợp phim giảng dạy bóng bàn của các VĐV nổi tiếng trên thế giới, căn cứ vào tình hình thực tiễn và chương trình giảng dạy môn bóng bàn nghiên cứu xây dựng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản như sau:

Về trình tự các bước tiến hành quay phim bao gồm 04 bước:

- Bước 1: Giáo viên giảng dạy, phân tích, làm mẫu kỹ thuật mới
- Bước 2: Sinh viên đội tuyển thực hiện làm mẫu
- Bước 3: Hình ảnh thực hiện kỹ thuật của các vận động viên xuất sắc
- Bước 4: Tổng kết lại những điều quan trọng cần ghi nhớ khi thực hiện động tác

Trong 4 bước trên, thì bước 1 và 2 được tiến hành quay phim trực tiếp trên sân tập. Khi tiến hành quay bước 1, giáo viên sẽ giới thiệu, phân tích kỹ thuật trước, sau đó sẽ thực hiện làm mẫu với những góc quay khác nhau như quay đối diện, hướng bên phải, cận cảnh tư thế chuẩn bị, lúc đánh bóng (thời điểm tiếp xúc bóng, độ nghiêng mặt vợt, hướng vung tay), tư thế khi kết thúc động tác…Với những góc quay khác nhau sẽ giúp cho người học được tiếp cận với tư thế động tác ở nhiều góc độ khác nhau, thật sinh động và rõ ràng.

Bước 2 sinh viên thực hiện mẫu, để tạo cảm giác thân thiện và gần gũi, các SV tham gia quay phim cũng là sinh viên của trường và từng tham gia thi đấu và đã đạt thành tích tốt, vì vậy sẽ rất quen thuộc và gần gũi với bạn sinh viên. Các sinh viên đội tuyển bóng bàn là một hình ảnh đẹp giúp cổ vũ tinh thần cho các bạn cố gắng tập luyện để thành công và tự hào về truyền thống thể thao của trường. Khi quay bước 2 cũng tiến hành ở nhiều góc độ xa, gần, trước mặt, bên phải, bên trái…để giúp góc nhìn thật cụ thể rõ ràng, nếu trong quá trình thực hiện có sai sót thì giáo viên sẽ hướng dẫn để sửa chữa hoàn thiện động tác. Các sinh viên tham gia có cả nam và nữ, có bạn thuận tay trái, có bạn thuận tay phải, sự đa dạng này sẽ giúp cho người học hiểu rõ hơn và tự tin hơn khi tập luyện (trong thực tế có nhiều bạn thuận tay trái thường hay thắc mắc về cách thức tập luyện của người thuận tay trái, và cách phối hợp tập luyện cùng bạn thuận tay phải). Hình ảnh nữ sinh viên thực hiện mẫu cũng tạo được nét đẹp của môn bóng bàn không chỉ có sức mạnh, tốc độ mà còn cần phải khéo léo, linh hoạt,

mềm dẻo để đánh bóng đạt hiệu quả. Đồng thời động viên tinh thần cho các nữ sinh viên thường hay ngại ngùng khi thực hiện động tác kỹ thuật. Trong phạm vi đề tài này chỉ giới thiệu cách cầm vợt phổ biến ở Việt Nam là cầm vợt ngang, mà chưa có điều kiện để giới thiệu kiểu cầm vợt dọc, một kiểu cầm vợt rất đặc sắc của các VĐV bóng bàn Châu Á, mà đại diện là Trung Quốc có những VĐV cầm vợt dọc với phong cách đánh thật đẹp mắt và hiệu quả.

Bước 3 sẽ giới thiệu hình ảnh của các VĐV bóng bàn xuất sắc khi thực hiện kỹ thuật. Riêng kỹ thuật giao bóng không xoáy cơ bản thường ít sử dụng trong thi đấu do độ khó, và hiệu quả không cao nên bước thứ 3 sẽ không dùng hình ảnh của các VĐV xuất sắc mà chỉ dùng một số hình ảnh đẹp để giới thiệu mà thôi. Khi giới thiệu hình ảnh thực hiện của các VĐV xuất sắc, ngoài những kỹ thuật cơ bản đang học như líp, gò bóng, giao bóng xoáy, sẽ giới thiệu thêm một số kỹ thuật khác có độ khó nhiều hơn như: giật bóng, bạt bóng, cắt bóng…đây là những kỹ thuật có liên quan mật thiết với những kỹ thuật cơ bản mà các em đang học, nhưng ở mức độ cao hơn, sẽ có một số SV giỏi có thể thực hiện được những kỹ thuật này nếu được hướng dẫn tập luyện. Vì vậy hình ảnh giảng dạy sẽ đáp ứng được nhu cầu của nhiều đối tượng, mới tập luyện hoặc nâng cao đều có thể áp dụng được cho việc học tập của mình. Tuy nhiên mục tiêu chính của đề tài là giảng dạy những kỹ thuật cơ bản, nên sẽ giảng kỹ hơn, còn những kỹ thuật nâng cao sẽ mang tính giới thiệu là chính.

* Qui trình tiến hành khi quay phim:

Trước tiên là giáo viên sẽ giới thiệu vài nét cơ bản về môn bóng bàn: cách cầm vợt, những bài tập làm quen với vợt và bóng (tâng bóng tại chỗ, di chuyển tâng bóng…), một số động tác khởi động trước khi tập luyện. Sau đó sẽ giới thiệu những kỹ thuật bóng bàn cơ bản trong chương trình học.

Nội dung sắp xếp trong đoạn phim sẽ tương ứng với chương trình học môn bóng bàn trong chương trình chính khóa của SV, bao gồm: líp bóng và giao bóng không xoáy ở học phần 1; gò bóng và giao bóng xoáy ở học phần 2. Trong từng nội dung SV sẽ được xem và nghe giáo viên giảng dạy từng kỹ thuật cơ bản, xem các bạn sinh viên thực hiện kỹ thuật, xem hình ảnh của các VĐV nổi tiếng thực hiện và sau cùng là phần tổng kết lại những điều quan trọng cần ghi nhớ khi thực hiện kỹ thuật. Những kỹ thuật này sẽ được giới thiệu cho SV khi bắt đầu học những kỹ thuật mới, ngoài ra các bạn có thể sao chép lại để về nhà nghiên cứu thêm. Tài liệu bằng hình ảnh này không chỉ phục vụ cho SV đăng ký học bóng bàn, mà còn có thể giúp cho SV không đăng ký học môn bóng bàn nhưng yêu thích môn bóng bàn vẫn có thể tự nghiên cứu ở nhà và cùng tập luyện với SV ngoài giờ học.

Tóm lại, sử dụng hình ảnh để giảng dạy bóng bàn dù có hơi tốn kém nhưng sẽ mang đến cho người học những trải nghiệm thú vị, cảm nhận được nét đẹp của môn bóng bàn, người mới biết chơi thì được dịp để khám phá một môn thể thao mới; còn người đã biết chơi sẽ có cơ hội để nghiên cứu thêm những kỹ thuật mới, phong cách đánh hiện đại, và tự nhìn lại mình để sửa chữa khắc phục yếu điểm hoặc chỉnh sửa lại động tác kỹ thuật chưa thực hiện tốt. Trong giờ học nếu tạo được cảm giác vừa học vừa chơi thật thoải mái, và duy trì được bầu không khí hưng phấn như vậy thì việc học hứa hẹn sẽ mang đến những kết quả tốt đẹp. Từ những kết quả trên chúng tôi xây dựng được bộ đĩa hình ảnh giảng dạy môn bóng bàn cho sinh viên nhà trường (đĩa đính kèm).

2.2 Đánh giá hiệu quả phương pháp bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản môn Bóng Bàn để giảng dạy cho SV trường Đại học Kinh tế TP. HCM

2.2.1 Kế hoạch ứng dụng phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn ở trường Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh.

Để đánh giá hiệu quả của phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bàn bóng bàn (nhóm thực nghiệm) cho sinh viên khóa 35. Trong quá trình giảng dạy chúng tôi thực nghiệm trong thời gian 30 tuần gồm 60 tiết thực dạy. Quá trình thực nghiệm được thực hiện dựa vào chương trình giảng dạy chính khoá tại trường theo thời khóa biểu phân công của Ban Điều phối giảng đường.

Khách thể nghiên cứu gồm 150 sinh viên, được chia làm hai nhóm là nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Cả hai nhóm nghiên cứu đều được tiến hành tập luyện tại Sân Phú Thọ, Quận 11 thành phố Hồ Chí Minh.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 75 sinh viên khóa 35 Trường đại học kinh tế được học theo phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh, đã lựa chọn từ mục 2.1.

Nhóm đối chứng: Gồm 75 sinh viên khóa 35 Đại học hinh tế được học tập theo chương trình giảng dạy truyền thụ không dùng hình ảnh.

Để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, trong quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương thức thực nghiệm song song, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Việc tổ chức quá trình thực nghiệm được thông báo cho các giáo viên khác cùng hỗ trợ và các em sinh viên biết để trợ giúp cho việc nghiên cứu hoàn thành kế hoạch thực nghiệm.

Để đánh giá hiệu quả phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản bóng bàn cho sinh viên khóa 35 Trường đại học kinh tế , sau một khoảng thời gian thực nghiệm trong 30 tuần gồm 60 tiết thực dạy, tôi tiến hành kiểm tra thành tích các test: Giao bóng thuận tay (10 quả), Giao bóng trái tay (10 quả), Líp bóng thuận tay (1 phút), Líp bóng trái tay (1 phút), Gò bóng thuận tay (1 phút), Gò bóng trái tay (1 phút) để đánh giá thành tích kỹ thuật của cả hai nhóm nghiên cứu trước và sau thời gian thực nghiệm.

2.2.2 Kết quả ứng dụng ứng dụng phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn ở trường Đại học Kinh tế TP.HCM.

*** Trước thực nghiệm:**

Tiến hành so sánh giá trị trung bình của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm tiến hành kiểm định t hai mẫu độc lập thu được kết quả ở bảng 2.1 như sau.

Bảng 2.1: So sánh giá trị trung bình các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	$\overline{X_{TN}}$	S	$\overline{X_{ĐC}}$	S	t	P
1	Giao bóng thuận tay 10 quả (lần)	5.28	0.97	5.11	0.96	1.10	>0.05
2	Giao bóng trái tay 10 quả (lần)	5.55	1.09	5.64	0.97	0.55	>0.05
3	Líp bóng thuận tay trong 1’ (lần)	33.07	5.28	34.53	5.93	1.60	>0.05
4	Líp bóng trái tay trong 1’ (lần)	36.59	4.92	37.15	4.90	0.70	>0.05
5	Gò bóng thuận tay trong 1’ (lần)	28.39	3.94	29.00	3.86	0.96	>0.05
6	Gò bóng trái tay trong 1’ (lần)	29.75	3.62	30.93	3.85	1.95	>0.05

Kết quả bảng 2.1 cho thấy, thành tích của 6 test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt (ttính < tbảng = 1.96), ở ngưỡng xác suất P > 0.05. Hay nói cách khác là thành tích tất cả các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đương, không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

*** Sau thực nghiệm:**

Sau 1 học kỳ thực nghiệm, tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, so sánh giá trị trung bình thành tích các test qua kiểm định t hai mẫu độc lập thu được kết quả ở bảng 2.2.

Bảng 2.2: So sánh giá trị trung bình các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	$\overline{X_{TN}}$	S	$\overline{X_{ĐC}}$	S	t	P
1	Giao bóng thuận tay 10 quả (lần)	7.41	1.11	6.81	1.05	3.40	<0.05
2	Giao bóng trái tay 10 quả (lần)	7.64	1.03	7.15	1.02	2.96	<0.05
3	Líp bóng thuận tay trong 1’ (lần)	40.35	5.81	38.19	6.13	2.22	<0.05
4	Líp bóng trái tay trong 1’ (lần)	42.93	5.23	40.92	5.14	2.38	<0.05
5	Gò bóng thuận tay trong 1’ (lần)	34.05	4.09	32.52	3.94	2.34	<0.05
6	Gò bóng trái tay trong 1’ (lần)	36.64	3.84	34.65	3.90	3.15	<0.05

Qua kết quả ở bảng 2.2 nhận thấy tất cả 6 test đều có chỉ số giá trị trung bình giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt (ttính > t bảng = 1.96), ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Kết quả đã cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn của nhóm đối chứng, chứng tỏ phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh đã có hiệu quả tốt.

Kết quả so sánh được thể hiện qua biểu đồ 2.1.

Biểu đồ 2.1: So sánh giá trị trung bình các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Kết quả trên cho thấy kỹ thuật giao bóng ở cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng mạnh, mức độ tăng trưởng nhanh hơn so với líp bóng và gò bóng. Nguyên nhân là kỹ thuật giao bóng rất đa dạng và phong phú và có tốc độ nhanh, vì vậy việc xem hình ảnh giảng dạy giúp cho các em thấy rõ sự đa dạng của nhiều kiểu giao bóng khác nhau. Ngoài ra, trong khi giao bóng thì hướng vung tay, việc sử dụng cổ tay khi vợt tiếp xúc bóng để tạo xoáy, vị trí khi vợt chạm bóng, hướng di chuyển của vợt… thường diễn ra rất nhanh nên khi xem phim ảnh được quay chậm lại thì các em sẽ thấy rõ hơn, dễ hiểu hơn và áp dụng vào việc tập luyện sẽ thuận lợi hơn. Nội dung giao bóng không bị khống chế về thời gian nên tâm lý khi kiểm tra của các em khá thoải mái và kỹ thuật giao bóng tương đối dễ tập luyện hơn, có thể tự luyện tập, không đòi hỏi phải có người đưa bóng như khi tập líp và gò bóng. Đối với kỹ thuật líp bóng để thực hiện tốt, đòi hỏi người tập phải phán đoán được điểm rơi của bóng, di chuyển nhanh, chọn đúng thời điểm để đánh bóng, tốc độ vung vợt, độ nghiêng của mặt vợt khi tiếp xúc bóng… sự kết hợp nhiều yếu tố mà phải thực hiện trong khoảng thời gian rất ngắn, thật sự là môt thử thách khó khăn với người mới tập luyện. Vì vậy việc xem hình ảnh được lập đi lập lại nhiều lần, quay với tốc độ chậm để tìm hiểu, xem tốc độ bình thường để thấy tính liên tục của động tác, xem ở nhiều góc độ khác nhau để thấy được tư thế khi đánh bóng, sự phối hợp của tay, chân, thân người…Những điều này nhờ xem phim ảnh thì người học sẽ thấy được rõ hơn nhiều so với những người không được xem phim ảnh giảng dạy. Tương tự khi học gò bóng những vấn đề mấu chốt như thời điểm đánh bóng nhanh, đánh bóng chậm, phán đoán, di chuyển bước chân, độ nghiêng mặt vợt khi chạm vào bóng, miết cổ tay để tạo xoáy…những yếu tố này kết hợp với nhau trong khoảng thời gian rất ngắn, đòi hỏi độ chính xác cao để có thể khống chế bóng tốt, giúp bóng đánh trả thấp lưới và tạo được xoáy. Sự nhận thức, phán đoán của người mới học thường có giới hạn và tốc độ chậm vì vậy nếu xem phim ảnh lập đi lập lại nhiều lần với nhiều tốc độ khác nhau sẽ giúp họ tiếp thu từng bước một, mặc dù phải mất nhiều thời gian hơn, nhưng những

hình ảnh rất sinh động giúp người học nhớ lâu và tập luyện sẽ hiệu quả hơn, thành tích sẽ tốt hơn. Vì vậy việc áp dụng phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh sẽ là phương tiện tốt để hỗ trợ cho người thầy khi giảng dạy và giúp giới thiệu được nhiều kỹ thuật khác mà trong chương trình giảng dạy không có đủ thời gian để giới thiệu. Nhìn chung việc giảng dạy kỹ thuật thể thao bằng hình ảnh không chỉ cung cấp những kiến thức căn bản cho người học mà còn cung cấp thêm nhiều tư liệu hữu ích cho những ai yêu thích và muốn tìm hiểu sâu hơn để nâng cao trình độ chuyên môn về môn thể thao mà mình yêu thích, đồng thời mang đến cho người học nhiều trải nghiệm thú vị, không chỉ có học mà còn được thưởng thức những thước phim đẹp, những pha bóng gay cấn hấp dẫn của những thần tượng thể thao mà thông thường chỉ được nghe báo chí đề cập. Vừa học vừa thưởng thức, thư giãn điều này không thể có được nếu không áp dụng phương pháp sử dụng hình ảnh trong giảng dạy.

Qua kết quả so sánh giá trị trung bình của hai nhóm cho thấy nhóm thực nghiệm đạt kết quả tốt hơn so với nhóm đối chứng. Điều này đã chứng tỏ phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh đã bước đầu phát huy tác dụng tốt. Mặc dù sự tiến bộ của các em chưa cao (do nguyên nhân chủ quan và khách quan) nhưng qua đó cho thấy phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh đã mang đến những kết quả tích cực và cần được nghiên cứu sâu và toàn diện hơn. Ngoài việc đổi mới phương pháp giảng dạy để nâng cao hiệu quả, cần phải chú ý cải thiện một số yếu tố khác ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của SV như: dụng cụ tập luyện vừa thiếu, vừa kém chất lượng, sân tập nhỏ hẹp nóng bức làm cho việc học rất vất vả vào những ngày nắng nóng, thiếu sân tập để SV có thể luyện tập thêm ngoài giờ học, nên đưa thành tích của môn học giáo dục thể chất (một môn học chính khóa) vào kết quả cuối năm học, để tạo động lực cố gắng cho sinh viên. Tất cả những yếu tố trên cần được quan tâm đúng mức và kết hợp với phương pháp giảng dạy bằng hình ảnh thì mới mong đạt được kết quả tốt đẹp.

3. KẾT LUẬN

Đã xây dựng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản môn Bóng Bàn để giảng dạy cho sinh viên trường Đại học Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh (Bộ đĩa hình ảnh kỹ thuật cơ bản môn bóng bàn đính kèm).

Kết quả ứng dụng phương pháp bằng hình ảnh các kỹ thuật cơ bản môn Bóng Bàn để giảng dạy cho sinh viên trường Đại học Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh đã mang lại kết quả tốt. Thành tích các kỹ thuật cơ bản trong môn bóng bàn sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 锋华.少儿乒乓球运动员进攻型打法常用步法训练初探[J].体育师友 2005.4
2. 胡亦海.竞技运动训练理论与方法〔M〕.武汉：湖北人民出版社，2005.11
3. 国家体育总局<<乒乓长盛考>>研究课题组．乒乓长盛的训练学探索．北京:北京体育大学出版社.2002
4. 俞真正.乒乓球运动技术和徒手表象切陈〔J〕.体育科研.2005(3)
5. Đĩa DVD giảng dạy bóng bàn của giáo sư Liễu Thiên Dương (Trung Quốc)
6. Đĩa DVD giảng dạy bóng bàn của HLV Vương Lệ Cần (Trung Quốc)

7. Đĩa DVD Giải bóng bàn Asian game 2010
8. Tư liệu hình ảnh giải bóng bàn Cây vợt vàng 2010 tại Vũng Tàu (Việt Nam)
9. Video clip giảng dạy bóng bàn của HLV Alois Rosario (Úc)
10. Video clip giảng dạy bóng bàn của VĐV Timoboll (Đức)
11. Video clip dạy bóng bàn của Malin (Trung Quốc)
12. Video clip dạy bóng bàn của Wanghao (Trung Quốc)
13. Video clip dạy bóng bàn của Zhang Yining (Trung Quốc)
14. Video clip dạy bóng bàn của Wang Liqin (Trung Quốc**)**

VẬN DỤNG CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC CỦA LIÊN ĐOÀN ĐIỀN KINH QUỐC TẾ (WA) TRONG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN HOÁ

TS. Lưu Trí Dũng

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. HCM

TÓM TẮT

Công trình đã nghiên cứu, ứng dụng các bài tập thể lực của Liên đoàn Điền kinh Quốc tế (WA) trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13-15 của bộ môn Điền kinh Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh. Hiệu quả của các bài tập đã góp phần nâng cao trình độ tập luyện và thành tích thi đấu của VĐV tại các giải trẻ trên toàn quốc. Thành tích nổi bật tại giải Điền kinh trẻ toàn quốc tháng 5/2018 tại Thành phố Vinh, với 1 huy chương bạc và 1 huy chương đồng ở nội dung nhảy xa của các nam VĐV Quận 1 đã góp phần vào thành công chung (xếp thứ 2 toàn Đoàn) của Điền kinh TPHCM.

Từ khóa: *Nhảy xa, bài tập, thể lực, chuyên môn hoá.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển Điền kinh thành phố Hồ Chí Minh là một trong những lực lượng quan trọng, cung cấp nhiều VĐV có trình độ cao cho đội tuyển Quốc gia. Trong đó, ở nội dung nhảy xa, các VĐV luôn đạt các thứ hạng cao tại các giải thi đấu toàn quốc. Tuy nhiên, trong thời gian gần đây, số lượng các VĐV tham gia tập luyện nội dung nhảy xa ngày càng ít và thành tích thi đấu giảm sút. Điều này cho thấy công tác đào tạo lực lượng VĐV kế thừa của Điền kinh thành phố Hồ Chí Minh đang gặp nhiều khiếm khuyết. Với sự khao khát vươn tới những đỉnh cao thành tích, các VĐV, Huấn luyện viên, các nhà khoa học luôn tìm tòi các phương pháp có hiệu quả nhất trong tập luyện và thi đấu.

Để định hướng công tác huấn luyện vận động viên nhằm từng bước xây dựng, hoàn thiện quá trình huấn luyện một cách khoa học và hiệu quả hơn. Xác định tầm quan trọng và yêu cầu cấp thiết của vấn đề, chúng tôi thực hiện nghiên cứu:

"Vận dụng các bài tập thể lực của Liên đoàn Điền kinh Quốc tế (WA) trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá".

Phương pháp nghiên cứu

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

- Đối tượng nghiên cứu: Các bài tập thể lực của Liên đoàn Điền kinh Quốc tế (WA) trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá.

- Khách thể nghiên cứu: 7 nam vận động viên nhảy xa tuyển trọng điểm của đội Điền kinh Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.

- Địa điểm nghiên cứu: Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh, Trung tâm Thể dục Thể thao Quận 1, Trung tâm Thể dục Thể thao Hoa Lư, Trung tâm Thể dục Thể thao Thống Nhất, Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp. HCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn các bài tập thể lực (WA) trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá

Dựa trên đặc điểm, điều kiện giảng dạy của bộ môn, trình độ tập luyện của VĐV cũng như cấu trúc chương trình huấn luyện. Đề tài đã lựa chọn và ứng dụng các bài tập thể lực (WA) trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 của điền kinh Quận 1, TP. HCM. Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 của điền kinh Quận 1, TPHCM trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa, đề tài tiến hành theo 3 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phát triển thể lực (WA) cho nam vận động viên viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15. Đề tài tiến hành lựa chọn nhóm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn theo đặc trưng loại tố chất như sau:

- Bài tập phát triển sức nhanh.
- Bài tập phát triển sức mạnh.
- Bài tập phát triển kỹ năng phối hợp vận động.

Bước 2: Tổng hợp các bài tập về thể lực (WA) dành cho VĐV nhảy xa đã được các nước trên thế giới sử dụng trong những năm qua.

Quá trình huấn luyện được chúng tôi định hướng phát triển toàn diện, đồng thời kết hợp với chuyên môn hóa. Việc huấn luyện toàn diện là tạo điều kiện cho tất cả đối tượng nghiên cứu được tập luyện làm quen với hoạt động thể thao và các nội dung trong Điền kinh.

Bước 3: Xác định các bài tập phát triển thể lực (WA) cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 của bộ môn Điền kinh Quận 1, trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia thông qua các phiếu hỏi. Dựa trên đặc điểm, điều kiện giảng dạy của bộ môn, trình độ tập luyện của VĐV cũng như cấu trúc chương trình huấn luyện, mục tiêu kế hoạch thi đấu của năm và kết quả phỏng vấn với tỷ lệ trên 80% được chuyên gia lựa chọn ở mức thường xuyên sử dụng. Đề tài đã lựa chọn được 36/61 bài tập cho nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 điền kinh quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh cụ thể như sau:

Bảng 1: Bảng tổng hợp các bài tập thể lực (WA) cho nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 điền kinh quận 1, TP. HCM

TT	Bài tập				Kết quả phỏng vấn (n = 15)					
					Thường xuyên sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
Sức nhanh		**Số lần**	**Số tổ**	**Quãng nghỉ**	**n**	**Tỉ lệ**	**n**	**Tỉ lệ**	**n**	**Tỉ lệ**
1	Chạy lặp lại: 60m, 80m, 100m	1	2	3 phút/tổ	14	93.33	1	6.67	0	0
2	Chạy XPC đoạn dưới 80m (95 – 100%)	5-7	3	5 phút/tổ	13	86.67	2	13.33	0	0
3	Chạy TĐC đoạn từ 10 – 40m	5-7	1	1,5 phút/lần	12	80.00	3	20.00	0	0
4	Chạy lặp lại tốc độ cao 30m, 60m, 80m, 100m	1	2	10 phút/tổ	13	86.67	2	13.33	0	0
5	Chạy lên dốc (góc độ 30) 50m	3-5	3	3 phút/tổ	13	86.67	2	13.33	0	0
6	Chạy lên dốc 20-30m tốc độ 75%.	3-5	2	3 phút/tổ	14	93.34	1	6.66	0	0
7	Chạy kéo phụ trọng từ 30 – 50m	3-5	3	3-5phút/tổ	12	80.00	3	20.00	0	0
8	Chạy đạp sau 30 – 50m tính bước	5	1	1,5 phút/lần	13	86.67	2	13.33	0	0
9	Chạy đạp sau nhanh 30 – 50m, tốc độ tối đa.	5-7	3	2 phút/tổ	12	80.00	3	20.00	0	0
10	Chạy qua vạch kẻ sẵn (Phát triển độ dài bước)	1	3	2,5 phút/tổ	13	86.67	2	13.33	0	0
11	Chạy zic zac	3	3	2,5 phút/tổ	13	86.67	2	13.33	0	0
Sức mạnh		**Số lần**	**Số tổ**	**Quãng nghỉ**	**n**	**Tỉ lệ**	**n**	**Tỉ lệ**	**n**	**Tỉ lệ**
1	Ngồi nửa: 50kg, 60kg, 70kg	5	3	8 phút/tổ	14	93.34	1	6.66	0	0
2	Ngồi hẳn: 40kg, 50kg, 60kg	5	3	8 phút/tổ	13	86.67	1	6.67	1	6.66
3	Gánh tạ 10 – 30kg bật đổi chân bục cao 40 – 50cm.	15	3	2 phút/tổ	15	100	0	0	0	0
4	Gánh tạ 10 – 30kg bật cổ chân với tần số nhanh.	30	3	2 phút/tổ	15	100	0	0	0	0
5	Bật gối chạm ngực trong cát	10-12	3	2 phút/tổ	13	86.67	1	6.67	1	6.67
6	Bật xa tại chỗ	10	0	1 phút/lần	12	80.00	2	13.33	1	6.67
7	Bật 3 bước không đà	5-7	1	1 phút/lần	12	80.00	3	20.00	0	0
8	Bật 5 bước không đà	5-7	1	1 phút/lần	12	80.00	3	20.00	0	0
9	Bật 10 bước không đà	5-7	1	1 phút/lần	12	80.00	3	20.00	0	0
10	Bật 10 rào cao 80 – 100cm	10	3	5 phút/tổ	14	93.34	1	6.66	0	0
11	Lò cò 20 – 30m (cường độ cao).	8-12	2	2 phút/mỗi chân/tổ	13	86.67	1	6.67	1	6.67
12	Chạy cầu thang 20 bậc	10	3	7 phút/tổ	15	100	0	0	0	0
13	Bật 20 bậc	10	3	7 phút/tổ	12	80.00	3	20.00	0	0
14	Lò cò đổi chân di chuyển 30m	10	3	7 phút/tổ	13	86.67	1	6.67	1	6.67
15	Bài tập bổ trợ chân lăng với dây thun hoặc bao cát	20l/mỗi chân	3	2 phút/tổ	14	93.34	1	6.66	0	0
Khả năng phối hợp vận động		**Số lần**	**Số tổ**	**Quãng nghỉ**	**n**	**Tỉ lệ**	**n**	**Tỉ lệ**	**n**	**Tỉ lệ**
1	Bài tập tốc độ phối hợp với kỹ thuật chạy đà	4	2	5 phút/tổ	13	86.67	1	6.67	1	6.66
2	1 bước qua rào x 10 rào	10	3	5 phút/tổ	14	93.34	1	6.66	0	0
3	Bật rào tư thế bước bộ từ 5 – 7 rào	5	3	3 phút/tổ	12	80.00	3	20.00	0	0
4	Bài tập liên hoàn: Chạy 60m nâng cao đùi x 10 giây, chạy 60m bật cổ chân x 10 giây, chạy 60m lò cò 2 chân x 10 giây, chạy 60m hít đất x 10 giây x 8 vòng.	1	2	10 phút/tổ	13	86.67	1	6.67	1	6.67

5	Chạy bổ trợ nhịp điệu 3 bước qua rào	20	2	10 phút/tổ	14	93.34	1	6.66	0	0
6	Chạy đà ngắn giậm bục vào hố cát	10	2	10 phút/tổ	15	100	0	0	0	0
7	Chạy đà dài ngoài đường chạy	8	2	10 phút/tổ	13	86.67	1	6.67	1	6.67
8	Chạy đà ngắn 5~10 bước giậm nhảy 1 chân	10	2	7 phút/tổ	12	80.00	2	13.33	1	6.67
9	Đứng trên bục cao 30~100cm nhảy xa 2 chân	7	3	3 phút/tổ	12	80.00	2	13.33	1	6.67
10	Bài tập liên hoàn: nâng cao đùi, bước rào, bật qua lại, hít đất bật cao, bật gối chạm ngực, bật đổi chân	15s	3	3 phút/tổ	14	93.34	1	6.66	0	0

3.2 Ứng dụng các bài tập thể lực (WA) phát triển thể lực cho nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 của bộ môn điền kinh Quận 1.

Để đảm bảo kế hoạch huấn luyện đạt hiệu quả cao, cần quan tâm nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng và có giải pháp điều chỉnh thích hợp. Trong đó, giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa được áp dụng các bài tập thể lực (WA) có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao trình độ tập luyện và thành tích đạt được, tác động trực tiếp đến vận động viên. Vì vậy, kiểm tra giám sát và điều chỉnh hợp lý là điều cấp thiết. Việc xây dựng chương trình ứng dụng các bài tập phát triển thể lực (WA) cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 của bộ môn Điền kinh Quận 1 phải căn cứ vào chương trình huấn luyện và thi đấu của năm 2018 và năm 2019. (*Gồm 12 tháng từ tháng 4/2018 đến tháng 4/2019*).

➢ **Các giải thi đấu chính trong năm:**

- Tháng 5/2018: Giải Vô địch Điền kinh các lứa tuổi trẻ quốc gia tại Nghệ An.
- Tháng 8/2018: Giải Vô địch Điền kinh Trè quốc gia tại Đồng Nai.
- Tháng 10/2018: Giải Điền kinh năng khiếu Tp. Hồ Chí Minh.
- Tháng 1/ 2019: Giải Điền kinh Thể thao học sinh Tp. Hồ Chí Minh.
- Tháng 3/2019: Giải Vô địch điền kinh Trẻ TP. Hồ Chí Minh (giải phụ tuyển chọn lực lượng thi đấu toàn quốc).
- Tháng 5/2019: Giải Vô địch Điền kinh các lứa tuổi trẻ quốc gia tại An Giang.

➢ **Giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa: gồm 18 tuần (36 giáo án).**

Mục đích: Phát triển tố chất sức mạnh tốc độ, củng cố kỹ chiến thuật, thể lực chuyên môn và chuẩn bị tâm lý cho đợt kiểm tra. Các bài tập gắn liền với đặc thù của nội dung nhảy xa. Giai đoạn này tiếp tục phát triển thể lực chiếm khoảng 90%, kỹ thuật chiếm khoảng 10%. Trong đó thể lực chung chiếm 40% và thể lực chuyên môn chiếm 60%.

Nhiệm vụ: Phát triển thể lực toàn diện, tiếp tục phát triển thể lực chung và phát triển thể lực chuyên môn thêm 1 bước, đó là phát triển tố chất sức mạnh tốc độ.

3.3. Hiệu quả việc ứng dụng các bài tập thể lực (WA) cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 điền kinh quận 1, TPHCM

3.3.1 Thành tích các test sau thực nghiệm

Thông qua kiểm tra, đề tài thu được các số liệu về sự phát triển thể lực cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 của điền kinh Quận 1, Tp. Hồ Chí Minh và tính toán thu được các kết quả được trình qua bảng 2 như sau:

Bảng 2: Sự phát triển thành tích sau thực nghiệm của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 điền kinh quận 1, TP. HCM

TT	Test	Ban đầu			Sau thực nghiệm			W%	t	P
		$\overline{X}_1$	S_1	Cv%	$\overline{X}_2$	S_2	Cv%			
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.5	0.02	3.5	3.3	0.04	3.3	-5.68	7.79	< 0.05
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.5	0.02	7.5	7.3	0.02	7.3	-2.04	11.15	< 0.05
3	Tung tạ 3kg từ dưới lên trên ra trước (m)	9.7	0.02	2.70	10.0	0.02	3.35	3.47	8.10	< 0.05
4	Chạy đà 5 bước lò cò 5 bước chân trái (m)	14.1	0.03	4.75	14.6	0.03	5.11	3.36	14.18	< 0.05
5	Chạy đà 5 bước lò cò 5 bước chân phải (m)	14.8	0.04	6.03	15.1	0.03	4.81	4.07	6.18	< 0.05
6	Thành tích nhảy xa (m)	5.82	0.05	8.47	6.02	0.05	7.52	3.5	4.2	< 0.05

Qua bảng 2, có kết luận như sau: Các test kiểm tra sau thực nghiệm đều có sự tăng tiến. Trình độ tập luyện của nhóm nam VĐV nhảy xa tương đối đồng đều với độ phân tán Cv% < 10% ở tất cả các test. Thành tích sau thực nghiệm đều có nhịp tăng trưởng từ 2,04% – 5,68%. Sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P = 0,05 với t tính > t bảng. Điều này cho thấy, việc ứng dụng các bài tập thể lực (WA) trong quá trình huấn luyện đem lại hiệu quả.

Mặt khác, qua biểu đồ 1 cũng làm rõ hơn về kết quả thực nghiệm sau thực nghiệm, sự phát triển thể lực cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 của Điền kinh Quận 1, TP. HCM như sau:

Biểu đồ 1: Sự phát triển thành tích trước và sau thực nghiệm của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 điền kinh quận 1, TP. HCM

3.3.2 Giải Vô địch Điền kinh các lứa tuổi trẻ toàn quốc năm 2018

Giải vô địch Điền kinh các lứa tuổi trẻ toàn quốc năm 2018 được tổ chức mỗi năm một lần. Vào tháng 5 năm 2018 được tổ chức tại thành phố Vinh – tỉnh Nghệ An, có 5 VĐV điền kinh Quận 1 tham gia giải cùng đội tuyển điền kinh TP. Hồ Chí Minh. Thành tích nam VĐV quận 1 nhảy xa được thể hiện qua biểu đồ 2, như sau:

Biểu đồ 2: Kết quả nhảy xa giải Vô địch Điền kinh các lứa tuổi trẻ toàn quốc 2018

Thành tích nam VĐV quận 1 nhảy xa được thể hiện qua biểu đồ 2, thành tích nhóm 12 – 13 tuổi 6m18 (Hạng 3) - thành tích nhóm 14 – 15 tuổi 6m32 (Hạng 3). Kết luận thành tích ở 2 nhóm tuổi mà đề tài nghiên cứu đều có sự phát triển thành tích tốt tiệm cận ở những thứ hạng đầu cùng nhóm tuổi của giải toàn quốc. Thành tích của các VĐV nhóm tuổi toàn quốc cũng phát triển theo xu hướng chung của giai đoạn hiện nay. Từ những phân tích trên, ta thấy các vận động viên nhảy xa thanh thiếu niên có sự tiến bộ về thành tích qua từng năm và đạt được một số thành tích tốt nhất định khi còn ở độ tuổi nhỏ.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình lựa chọn và áp dụng các bài tập thể lực (WA) một cách hệ thống, khoa học, chặt chẽ đã nâng cao thể lực cho nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 đội tuyển điền kinh Quận 1, Tp. Hồ Chí Minh. Điều đó được thể hiện thông qua sự tăng tiến của các test kiểm tra. Bên cạnh đó, thành tích thi đấu cũng đạt kết quả khả quan, thông qua việc tham dự giải vô địch Điền kinh các lứa tuổi trẻ toàn quốc tại Vinh diễn ra tháng 5/2018. Ở giải năm nay thành phố Hồ Chí Minh tham dự đã xuất sắc giành được 08 HCV, 06 HCB và 07 HCĐ và xuất sắc giành hạng II toàn đoàn. Trong đó, nội dung nhảy xa, các VĐV của Điền kinh quận 1 đã đóng góp 1HCB 1HCĐ vào thành tích chung của đoàn điền kinh TP. Hồ Chí Minh.... Nhìn chung đây là giải đấu rất thành công của VĐV Điền kinh Trẻ thành phố Hồ Chí Minh cũng như của bộ môn điền kinh Quận 1.

Việc vận dụng các bài tập thể lực của Liên đoàn Điền kinh Quốc tế (WA) trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13-15 của bộ môn Điền kinh Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh đã đem lại kết quả khả quan.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Nguyệt Nga, (2014), "Tài liệu y học thể dục thể thao"
2. Liên đoàn điền kinh Việt Nam (2018), "Kế hoạch mở chương trình trại hè huấn luyện điền kinh cho trẻ em"
3. Phạm Văn Nghiêm (2011), "Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ để nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ưỡn thân cho Nam học sinh lớp 12 trường Trung học phổ thông Thiên Độ Dương – tỉnh Tiền Giang" (luận văn thạc sĩ), Bắc Ninh.
4. Nguyễn Duy Quyết (2012), "Nghiên cứu ứng dụng chương trình điền kinh cho trẻ của hiệp hội Các liên đoàn điền kinh quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía bắc Việt Nam" (luận án Tiến sĩ), Hà Nội.
5. Hằng (2017), "Ứng dụng các bài tập điền kinh IAAF nhằm phát triển sức nhanh cho học sinh lớp 4, trường Tiểu học Nguyễn Du, Thành phố Vĩnh Long", Khóa luận tốt nghiệp, TP. HCM.
6. Nguyễn Nhất Linh (2018), "Nghiên cứu ứng dụng các bài tập của IAAF vào chương trình giảng dạy giáo dục thể chất nhằm nâng cao trình độ thể lực của học sinh khối 8 – 9 trường THCS Nguyễn Trường Tộ, thành phố rạch giá, tỉnh Kiên Giang", Luận văn Thạc sỹ, TP. HCM.
7. Trần Thoại My (2019), "Ứng dụng các bài tập thể lực của IAAF trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa, để nâng cao thành tích cho nam vận động viên Nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 của Bộ môn Điền kinh Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh", Luận văn Thạc sỹ, TP. HCM.
8. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo "Về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên".

THỰC TRẠNG PHONG TRÀO THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HẢI DƯƠNG TỈNH HẢI DƯƠNG

TS. Nguyễn Văn Đức[1], Phạm Đức Dũng[2]

[1] Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

[2] Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Hải Dương

TÓM TẮT

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, kết quả nghiên cứu đánh giá được thực trạng phong trào Thể dục Thể thao quần chúng của thành phố Hải Dương, làm cơ sở đề xuất các giải pháp phát triển phong trào Thể dục Thể thao quần chúng của thành phố Hải Dương tỉnh Hải Dương.

Từ khóa: *Thực trạng, phong trào, thể dục thể thao quần chúng, thành phố Hải Dương.*

SUMMARY

By using scientific research methods, the reality of public exercising in Hai Duong city is assessed, which is used as a foundation for further solutions to develop public exercising in Hai Duong city, Hai Duong province.

Keywords: *reality, public exercising, Hai Duong city.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, được sự quan tâm của các cấp ủy Đảng, chính quyền, phong trào Thể dục Thể thao (TDTT) quần chúng của thành phố Hải Dương có sự phát triển mạnh mẽ, đã có nhiều câu lạc bộ (CLB) được thành lập, số lượng người tham gia tập luyện TDTT thường xuyên ngày càng tăng. Công tác quản lý Nhà nước về TDTT được tăng cường đã tạo điều kiện môi trường để TDTT phát triển, góp phần quan trọng trong đào tạo nguồn nhân lực, xây dựng đời sống văn hoá, thúc đẩy quá trình xây dựng và phát triển thành phố Hải Dương giàu đẹp, văn minh, hiện đại.

Để phong trào tập luyện TDTT quần chúng ở thành phố Hải Dương có thể phát triển, củng cố những thành tích đạt được, đồng thời khắc phục những mặt hạn chế yếu kém tồn tại cần xây dựng một chiến lược phát triển phong trào TDTT quần chúng lâu dài trong tương lai. Đây chính là cơ sở để chúng tôi lựa chọn nghiên cứu thực trạng phát triển phong trào TDTT quần chúng trên địa bàn thành phố Hải Dương tỉnh Hải Dương.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT của thành phố Hải Dương

Chất lượng của phong trào tập luyện TDTT quần chúng không đơn thuần phụ thuộc vào những yếu tố đơn lẻ mà nó bị chi phối của nhiều nhân tố khác nhau, trong đó có yếu tố cơ sở vật chất, thiết bị kỹ thuật là điều kiện cần thiết để tiến hành tập luyện.

Kết quả điều tra thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT của thành phố Hải Dương được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT của thành phố Hải Dương (tính đến tháng 12 năm 2016)

TT	Loại sân	Địa điểm	Số lượng
1	Cầu lông, Bóng chuyền hơi (sân)	Tại tổ dân phố, khu dân cư trên địa bàn thành phố	158
2	Bóng chuyền (Sân)	Tại các cơ quan, trường học	29
3	Cầu lông (sân)	Tại các trường học	47
4	Cầu lông trong nhà (phục vụ thi đấu) (sân)	Tại các trường học, cơ quan	20
5	Tennis (sân)	Tại các cơ quan và tư nhân	15
6	Bóng bàn (bàn)	Tại tổ dân phố, khu dân cư, cơ quan, trường học	107
7	Bể bơi (cái)	Tại các cơ quan và tư nhân	5
8	Bóng đá mini (sân)	Trên địa bàn thành phố	32
9	Bóng đá (sân)	Trên địa bàn thành phố	9
10	Bóng đá (cỏ nhân tạo)	Trên địa bàn thành phố	7
11	Đá cầu (sân)	Tại các tổ dân phố	12
	Tổng		**441**

Qua bảng 1 cho thấy, số lượng sân bãi phục vụ cho hoạt động TDTT ở các phường, xã đều có sân Cầu lông và Bóng chuyền hơi với số lượng sân khá lớn. Tuy nhiên trên toàn thành phố, số lượng sân Bóng đá tương đối ít, chỉ có 32 sân mini và 9 sân đá 11 người (đa phần các sân đều không đạt tiêu chuẩn). Số sân cỏ nhân tạo được xây dựng hiện đại đạt tiêu chuẩn là 7, bước đầu đã đáp ứng được một phần nhu cầu tập luyện. Số lượng bàn Bóng bàn đã đáp ứng được nhu cầu tập luyện của người dân với tổng số bàn là 107 bàn.

2.2 Thực trạng về kinh phí dành cho việc phát triển sự nghiệp TDTT thành phố Hải Dương

Tiến hành điều tra thực trạng về kinh phí của thành phố Hải Dương thông qua các tài liệu báo cáo của Trung tâm văn hoá, Thể thao và Du lịch thành phố Hải Dương năm 2017. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng kinh phí dành cho các hoạt động TDTT thành phố Hải Dương năm 2017

TT	Đơn vị / Nguồn	Số tiền (VN đồng)	%
1	Kinh phí từ ngân sách Nhà nước	650.000.000	37,8
2	Kinh phí Thành phố cấp	450.000.000	26,1
3	Kinh phí xã hội	620.000.000	36,1
	Tổng	**1.720.000.000**	**100**

Qua bảng 2 cho thấy, tổng kinh phí cho các hoạt động thể thao trên toàn thành phố là 1.720.000.000đ. Đây là con số chưa thực sự phản ánh đúng nhu cầu về nguồn kinh phí cho phong trào TDTT quần chúng thành phố Hải Dương. Trong đó, kinh phí từ ngân sách Nhà nước là 650.000.000đ, chiếm 37,8%; kinh phí do thành phố cấp là 450.000.000đ, chiếm 26,1% và nguồn kinh phí từ xã hội là 620.000.000đ chiếm 36,1%.

Qua bảng 2 ta có thể thấy, nguồn kinh phí cho hoạt động TDTT trên toàn thành phố 2/3 là nguồn ngân sách xã hội hóa. Điều này cho thấy, nếu chỉ dựa vào nguồn kinh phí từ ngân sách thì khó có thể xây dựng được một phong trào TDTT lớn mạnh mà cần có sự đóng góp của toàn xã hội. Như vậy, để có thêm được nguồn kinh phí cho các hoạt động TDTT, cán bộ trung tâm TDTT thành phố Hải Dương cần đẩy nhanh thực hiện các dự án, kế hoạch phát triển TDTT để có thể xin thêm nguồn kinh phí từ Nhà nước, cũng như thu hút được nhiều nguồn lực từ xã hội.

2.3 Thực trạng phong trào tập luyện TDTT quần chúng trên địa bàn thành phố Hải Dương năm 2017

Phong trào tập luyện TDTT trên địa bàn thành phố Hải Dương được thể hiện qua số liệu nghiên cứu thu được ở bảng 3.

Các môn thể thao	Số lượng (người)	Tỷ lệ (%)	Loại hình tổ chức tập luyện					
			Số đội thể thao		Số điểm, nhóm, CLB		Số gia đình thể thao	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Bóng đá	5856	21.69	30	20.69	24	17.39	45	7.88
Bóng chuyền	1540	5.71	10	6.9	10	7.25	0	0
Bóng chuyền hơi	1755	6.5	18	12.41	12	8.7	25	4.38
Điền kinh	4320	16	27	18.62	16	11.6	122	21.37
Bóng bàn	2485	9.2	22	15.17	18	13.04	105	18.39
Cầu lông	3180	11.78	25	17.24	20	14.49	175	30.12
Tennis	980	3.63	8	5.52	4	2.9	35	6.13
Bơi lội	1195	4.43	5	3.45	4	2.9	27	4.73
Đá cầu	1020	3.78	0	0	6	4.34	0	0
Thể dục dưỡng sinh	4664	17.28	0	0	24	17.39	40	7
Tổng cộng	**26.995**	**100**	**145**	**100**	**138**	**100**	**571**	**100**

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, sự phát triển phong trào tập luyện TDTT thành phố Hải Dương chưa được đa dạng và phong phú, chỉ có 10 môn thể thao khác nhau được tổ chức tập luyện dưới các hình thức điểm, nhóm, CLB, đội thể thao và gia đình thể thao. Hàng năm số lượng người tham gia tập luyện TDTT thường xuyên là 26.995, chiếm 28,06%.

Thời điểm 2017, thành phố Hải Dương có 28,06% dân số tập luyện TDTT thường xuyên, trong đó có cơ cấu tập luyện như sau:

Dân số toàn thành phố Hải Dương với 145 đội thể thao được tổ chức dưới 138 điểm, nhóm, CLB và có 571 gia đình thể thao. Phong trào tập luyện TDTT của thành phố chủ yếu dựa vào một số môn thể thao hiện đại được nhân dân yêu thích và tham gia tập luyện. Trong đó, Bóng đá là môn thể thao có số người tham gia tập luyện đông nhất và chủ yếu là sinh viên, học sinh, công nhân viên chức, họ chính là lực lượng nòng cốt của phong trào TDTT quần chúng, song họ chỉ mới tham gia tập luyện theo nhu cầu vui chơi, giải trí, rèn luyện sức khoẻ cá nhân là chủ yếu chứ chưa có tinh thần tự giác, tích cực và theo chương trình tập luyện cụ thể, do đó chưa phát huy hết sức mạnh là tiềm năng sẵn có của phong trào Bóng đá.

Ngoài ra còn một số môn thể thao khác cũng phát triển, song số lượt người tham gia tập luyện còn ít như Bơi lội, Tennis, Điền kinh...Sở dĩ số người tham gia tập luyện ít như vậy do đặc thù của môn thể thao ít phù hợp với mọi người, nhất là thế hệ trẻ do nó đòi hỏi tính kiên trì, nhẫn nại. Mặt khác còn do sự hạn chế về hiểu biết đối với ý nghĩa, tác dụng và tầm quan trọng của các môn thể thao này đối với cuộc sống lao động, học tập, sản xuất và sinh hoạt.

2.4 Thực trạng các giải thể thao tổ chức hàng năm trên địa bàn thành phố Hải Dương (tính trung bình từ 2012 - 2017)

Để đánh giá sự phát triển của phong trào TDTT cần thông qua các giải, thành tích của VĐV thi đấu thể thao hàng năm được tổ chức. Đề tài nghiên cứu thực trạng các giải thể thao tổ chức hàng năm, kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng các giải tổ chức hàng năm trên địa bàn thành phố Hải Dương (tính trung bình từ 2012 - 2017)

TT	Các môn thể thao	Các giải tổ chức		Các giải tổ chức		
		Số lượng giải	Số lượng người	Cơ sở	Thành phố	Tỉnh
1	Bóng đá	15	800	10	3	2
2	Bóng chuyền	10	550	7	2	1
3	Bóng chuyền hơi	8	480	5	2	1
4	Điền kinh	8	310	4	2	2
5	Bóng bàn	15	36	10	3	1
6	Cầu lông	20	590	13	4	3
7	Tennis	10	800	5	3	2
8	Bơi lội	3	150	1	1	1
	Tổng	**89**	**4040**	**55**	**20**	**14**

Qua bảng 4 cho thấy, các giải thể thao ở thành phố Hải Dương tổ chức hàng năm bao gồm 89 giải của 8 môn thể thao. Trong đó số giải tổ chức cấp cơ sở là 55 giải, chiếm 61,8%; giải cấp thành phố gồm 20 giải, chiếm tỷ lệ 22,47% và giải cấp tỉnh là 14 giải chiếm tỷ lệ 15,73%. Số lượng VĐV, người chơi tham gia các giải bao gồm 4040 người. Như vậy, các giải tổ chức hàng năm chưa nhiều, chỉ tổ chức tập trung ở cấp cơ sở, còn cấp thành phố và tỉnh còn ít. Điều này đã làm hạn chế sự giao lưu, học hỏi kinh nghiệm giữa các huyện và thành phố và đặc biệt là sự quan tâm và đầu tư của cấp lãnh đạo thành ủy và tỉnh ủy.

2.5 Các yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển của phong trào TDTT quần chúng thành phố Hải Dương

Để xác định các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển của phong trào TDTT thành phố Hải Dương, đề tài tiến hành phỏng vấn các cán bộ hoạt động TDTT, cán bộ quản lý trong lĩnh vực TDTT trên địa bàn thành phố Hải Dương. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển phong trào TDTT quần chúng thành phố Hải Dương (n=68)

TT	Yếu tố	Ảnh hưởng nhiều		Ảnh hưởng trung bình		Ảnh hưởng ít	
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %
1	Sự quan tâm của các cấp ủy Đảng, chính quyền	60	88.24	6	8.82	2	2.94
2	Thông tin tuyên truyền	56	82.35	8	11.77	4	5.88
3	Truyền thống địa phương	47	69.11	19	27.94	2	2.94
4	Kính phí đầu tư cho hoạt động TDTT	58	85.29	10	14.71	0	0
5	Cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện	62	91.18	6	8.82	0	0
6	Tính kế hoạch chỉ đạo, kiểm tra	34	50	28	41.18	6	8.82
7	Nhu cầu tập luyện của nhân dân	62	91.18	4	5.88	2	2.94
8	Cơ cấu dân số	30	44.11	28	41.18	10	14.71
9	Chính sách	28	41.18	28	41.18	12	17.64
10	Trình độ cán bộ TDTT	60	88.24	6	8.82	2	2.94
11	Cơ cấu tổ chức	62	91.18	6	8.82	0	0

Qua bảng 5 cho thấy, có 7 yếu tố chính ảnh hưởng quyết định tới sự phát triển TDTT quần chúng thành phố Hải Dương. Đó là các yếu tố có số người đồng ý từ 80% trở lên, bao gồm:

- Sự quan tâm của các cấp ủy Đảng, chính quyền;
- Thông tin tuyên truyền;
- Kính phí đầu tư cho hoạt động TDTT;
- Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện;
- Nhu cầu tập luyện của nhân dân;

- Trình độ cán bộ TDTT;

- Cơ cấu tổ chức.

3. KẾT LUẬN

- Thực trạng phong trào TDTT quần chúng trên địa bàn thành phố Hải Dương tỉnh Hải Dương cho thấy: Cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ phục vụ cho tập luyện TDTT đã đáp ứng được phần nào nhu cầu tập luyện của nhân dân; Phong trào TDTT quần chúng của thành phố Hải Dương đã phát triển song chưa đồng đều, tập trung ở các môn Bóng đá, Bóng bàn, Cầu lông.

- Các yếu tố chính ảnh hưởng quyết định tới sự phát triển phong trào TDTT quần chúng thành phố Hải Dương, đó là: Sự quan tâm của các cấp ủy Đảng, chính quyền; Thông tin tuyên truyền; Kính phí đầu tư cho hoạt động TDTT; Cơ sở vật chất trang thiết bị tập luyện; Nhu cầu tập luyện của nhân dân; Trình độ cán bộ TDTT; Cơ cấu tổ chức.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Đảng bộ tỉnh Hải Dương (2016), *Nghị quyết Đại hội Đảng bộ thành phố Hải Dương lần thứ I, nhiệm kỳ 2016 - 2020.*
2. Báo cáo kết quả công tác văn hoá, thể thao, du lịch thành phố Hải Dương năm 2019, phương hướng nhiệm vụ trọng tâm năm 2020.
3. Phạm Đình Bẩm (2005), *Một số vấn đề cơ bản về quản lý TDTT,* Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Đình Bẩm, Đặng Bình Minh (1998), *Giảo trình quản lý TDTT,* Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Kế hoạch số 12/KH-UB ngày 22/5/2016 của UBND tỉnh Hải Dương về xây dựng kế hoạch đẩy mạnh công tác phát triển TDTT thành phố 2016 - 2020, định hướng đến năm 2030.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN SỨC KHỎE YẾU CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG ĐOÀN

ThS. Hoàng Văn Chỉnh

Trường Đại học Công đoàn

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài đã khảo sát thực trạng hoạt động dạy và học môn giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) sức khỏe yếu của Trường Đại học Công đoàn. Kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn để xây dựng chương trình GDTC mới cho SV sức khỏe yếu của Nhà trường trong thời gian tới.

Từ khóa: *Thực trạng, GDTC, SV, sức khỏe yếu, Đại học Công đoàn*

SUMMARY

By the method of regular scientific research, the topic has examined the implementation of teaching and learning gymnastics for students of Trade Union University. The research results are the basis for implementing new physical education programs for students in the school's health in the coming time.

Keywords: *State performance, physical education, students, poor health, Trade Union University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại các trường đại học nói chung và Trường Đại học Công đoàn nói riêng, công tác GDTC có thể nói được các cấp lãnh đạo quan tâm, thể hiện qua việc thường xuyên đổi mới, nâng cao trang thiết bị cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ và cả đội ngũ giảng viên; đầu tư cải tạo và xây dựng nhiều công trình thể dục thể thao mới to lớn và hiện đại, đã và đang phục vụ tốt cho công tác giảng dạy nội khóa, hoạt động ngoại khóa, phong trào hoạt động thể thao quần chúng và các giải thi đấu thể thao SV... Nhưng thực tế, công tác GDTC vẫn còn bộc lộ nhiều hạn chế, đặc biệt là công tác GDTC cho nhóm SV sức khỏe yếu và khuyết tật vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu mục tiêu giáo dục đào tạo đã đề ra.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê

3. NỘI DUNG

Các nội dung được đề tài quan tâm là: Đội ngũ giảng viên, nội dung chương trình GDTC, thái độ, kết quả học tập và rèn luyện thân thể của sinh viên sức khỏe yếu

3.1 Thực trạng đội ngũ giảng viên Giáo dục thể chất

Kết quả thống kê thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC tại Trường đại học công đoàn được trình bày tại bảng 1

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC tại Trường đại Công đoàn

Nội dung		Năm 2020	
		Số lượng	%
Giới tính	Nam	5	55.56
	Nữ	4	44.44
Trình độ chuyên môn	TS	1	11.1
	ThS	7	77.8
	CN	1	11.1
Thâm niên	Dưới 10 năm	5	55.56
	Trên 10 năm	4	44.44
Độ tuổi	Dưới 30	0	0
	Từ 30 - 40	6	66.67
	Trên 40	3	33.33
Chuyên ngành	Bóng chuyền	2	22.22
	Bóng bàn	1	11.11
	Cầu lông	1	11.11
	Võ	2	22.22
	Điền kinh	1	11.11
	Thể dục	2	22.22
Đội ngũ tham gia trọng tài quốc gia, quốc tế và các công tác khác	Trọng tài quốc gia	1	11.11
	Trọng tài quốc tế	0	0
	Các công tác khác	8	88.89

Qua bảng 1 cho thấy:

Các giảng viên đều tốt nghiệp Trường Đại học TDTT với các chuyên ngành bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông, thể dục...Các đồng chí giảng viên đa số đều có khả năng giảng dạy và huấn luyện nhiều chuyên ngành khác nhau.

Hiện tại, hơn một nửa số giảng viên là giảng viên trẻ, có thời gian công tác dưới 10 năm, đó cũng là một mặt hạn chế vì giảng viên chưa tích lũy được nhiều kinh nghiệm giảng dạy. Tuy nhiên, đây lại là lực lượng có thể tiếp cận khoa học, có thể học tập nâng cao trình độ để trở thành những cán bộ có trình độ cao, đây cũng là một vấn đề có tính tích cực khi căn cứ vào mục tiêu của nhà trường về đội ngũ giáo viên.

Số lượng SV mỗi khóa của trường hiện khoảng 2000 SV, tỷ lệ SV/giảng viên ở mức 222 SV /1 giáo viên. Đây là một tỷ lệ cao làm cho mật độ dày và cường độ làm việc lớn ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình giảng dạy và chuẩn bị giáo án. Việc tổ chức giờ học không còn đủ thời gian để thực hiện đầy đủ theo yêu cầu, khả năng quản lý, bao quát và điều khiển của giảng viên trong giờ dạy còn hạn chế. Hiện tại và trong những năm tới khi nhà trường mở thêm quy mô đào tạo thì với đội ngũ giảng viên trên không thể đáp ứng nhu cầu. Vì vậy có thể coi đây là một trong những nguyên nhân hạn chế kết quả học tập ở môn này.

3.2 Thực trạng thực hiện nội dung chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên sức khỏe yếu

Năm 2016, Nhà trường ban hành quyết định số 1149 /QĐ - ĐHCĐ, ngày 8 tháng 12 năm 2016, về việc ban hành chương trình môn học GDTC đối với sinh viên đại học, cao đẳng và liên thông hệ chính quy, theo hệ thống tín chỉ của Trường Đại học Công đoàn. Trong đó, quy định nội dung chương trình GDTC cho sinh viên sức khỏe yếu cụ thể như sau:

Chương trình GDTC cho sinh viên sức khỏe yếu gồm 2 phần, được thể hiện qua ở bảng 2 như sau:

Bảng 2: Nội dung chương trình môn giáo dục thể chất

Đối tượng học		Nội dung môn học	Số tiết	Ghi chú
SV sức khỏe yếu	Phần 1	môn Lý thuyết chung về GDTC	30	Bắt buộc
	Phần 2	môn cờ vua 1 hoặc cờ tướng 1	30	Tự chọn
	Phần 3	môn cờ vua 2 hoặc cờ tướng 2	30	Tự chọn
Thời gian			90	

Qua bảng 2 cho thấy:

Chương trình môn GDTC ở Trường Đại học Công đoàn cho sinh viên sức khỏe yếu cơ bản đáp ứng yêu cầu theo Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về khối lượng kiến thức mà người học cần tích lũy tối thiểu. Được chia thành 3 phần học khác nhau, học liên tục trong các học kỳ.

Tuy nhiên, với đặc điểm là một trường có tỷ lệ SV nữ tương đối đông trong khi phần tự chọn còn quá đơn điệu do vậy SV nhất là nữ ít có sự lựa chọn. Sân bãi, phòng tập thể dục, trang thiết bị tập luyện, dụng cụ TDTT còn thiếu thốn và chưa đủ chuẩn, yếu tố quan trọng nhất là chương trình học còn nghèo nàn, chưa hợp lý, không hấp dẫn sinh viên.

Trong đó, chương trình dành cho sinh viên sức khỏe yếu chưa phù hợp, nội dung các môn học cả hai phần tự chọn và bắt buộc đều khiêm tốn, cần đa dạng hóa nội dung chương trình, bổ sung thêm nhiều môn thể thao cho sinh viên lựa chọn để học tập và rèn luyện, nhằm đáp ứng nhu cầu cũng như tạo điều kiện nâng cao trình độ thể thao trong lực lượng sinh viên.

Phần tự chọn dành cho sinh viên sức khỏe yếu chỉ có môn cờ vua hoặc cờ tướng nên cũng có thể coi là bắt buộc, do đó chưa phù hợp với khả năng, thể trạng và tính hứng thú của sinh viên khi tham gia học GDTC

3.3 Thực trạng thái độ, kết quả học tập môn giáo dục thể chất và rèn luyện thân thể của sinh viên sức khỏe yếu

*** Về thái độ của sinh viên khi học môn GDTC**

Kết quả thu về được thể hiện qua bảng 3

Bảng 3: Tổng hợp kết quả tự đánh giá thái độ học tập môn GDTC của sinh viên sức khỏe yếu (n=100)

TT	Nội dung phỏng vấn	Phương án trả lời	
		Có	Không
		%	%
1.	Các bạn có tìm hiểu về ý nghĩa và tầm quan trọng của môn GDTC?	44	56
2.	Trong buổi học môn GDTC, các bạn có tự giác tích cực tập luyện để hoàn thành tốt nội dung môn học?	70	30
3.	Sau giờ học trên lớp, các bạn có tập luyện các nội dung đã học theo quy định của chương trình đào tạo tín chỉ 1 giờ học trên lớp có ít nhất 2 giờ học ở nhà?	35	65
4.	Ngoài nội dung môn học GDTC bắt buộc dành cho sức khỏe yếu, các bạn có tham gia tập luyện thêm các môn TDTT khác?	24	76
5.	Các bạn có tập luyện ngoại khóa dưới hình thức tự tập luyện, tập luyện theo nhóm bạn trong lớp hoặc nhóm bạn ngoài lớp?	18	82
6.	Các bạn có tập luyện ngoại khóa dưới theo hình thức tham gia vào CLB TDTT của Nhà trường?	12	89
7.	Câu hỏi dành riêng cho sinh viên có tập luyện ngoại khóa ở nội dung 3,4,5,6:		
	- Tập luyện ngoại khóa thường xuyên ≥ 3 buổi/tuần	7	93
	- Tập luyện ngoại khóa không thường xuyên < 3 buổi/tuần	21	79

Qua bảng 3 cho thấy:

Sinh viên còn nhận thức chưa cao về ý nghĩa và tầm quan trọng của môn GDTC, chỉ có 44 % sinh viên trả lời có nhận thức. Cho nên, tính tự giác tích cực trong tập luyện TDTT chưa cao, cụ thể: việc thực hiện theo quy định đào tạo tín chỉ về 2 giờ tự học để hoàn thành tốt nội dung chương trình học tập chỉ đạt 35%; sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoài môn học tự chọn của mình chiếm tỷ lệ 24%; tham gia tập luyện dưới hình thức cá nhân, hình thức tập luyện nhóm đạt tỷ lệ 18%; số lượng sinh viên tập luyện ngoại khóa thường xuyên từ 3 buổi/tuần trở lên chỉ đạt 7%; số sinh viên tập luyện không thường xuyên, dưới 3 buổi/tuần chiếm tỷ lệ 21%.

Như vậy, thực trạng nhận thức của sinh viên về ý nghĩa và tầm quan trọng của môn GDTC chưa cao, cho nên thái độ tích cực trong tập luyện TDTT để rèn luyện thân thể của sinh viên còn hạn chế, sinh viên chưa tham gia nhiệt tình vào các hoạt động TDTT ngoại khóa. Cho nên việc cải tiến chương trình để hướng sinh viên có nhận thức cao về ý nghĩa tầm quan trọng của môn GDTC và có những phương pháp tác động nâng cao ý thức cũng như thái độ tích cực tập luyện TDTT là vấn đề cần thiết và cấp bách.

*** Về kết quả điểm môn học GDTC của SV**

Kết quả thống kê được trình bày qua bảng 4

Bảng 4: Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên sức khỏe yếu tại Trường đại học Công đoàn (n=100)

STT	Điểm	Loại	Kết quả	
			Số lượng	Tỷ lệ %
1.	9.0-10	Xuất sắc	0	0
2.	8.0 đến cận 9.0	Giỏi	0	0
3.	7.0 đến cận 8.0	Khá	15	15
4.	6.0 đến cận 7.0	Trung bình khá	42	42
5.	5.0 đến cận 6.0	Trung bình	31	31
6.	dưới 5.0	Yếu	12	12

Qua bảng 3 cho thấy:

- Một số lượng lớn sinh viên tập trung loại trung bình và trung bình khá, chiếm tỷ lệ 31% - 42%%; sinh viên loại xuất sắc và giỏi không có; Loại khá chiếm tỷ lệ 15% và loại yếu chiếm tỷ lệ từ 12% (lý do không đạt ở đây là do các nguyên nhân: sinh viên vắng quá số buổi bị cấm thi và thi không đạt yêu cầu).

*** Kết quả kiểm tra thể lực của SV theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể**

Kết quả được trình bày trên bảng 5 và 6

Bảng 5: Kết quả khảo sát tình trạng thể lực của SV sức khỏe yếu Trường đại học Công đoàn (n= 100)

TT	Nội dung kiểm tra	Nam (n=39)			Nữ (n= 61)		
		$\bar{X}$	Số sinh viên đạt	Tỷ lệ %	$\bar{X}$	Số sinh viên đạt	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	43.06	23	58.97	28.33	36	59.01
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.12	21	53.84	13.99	21	34.42
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	204.43	17	43.58	153.21	35	57.37
4.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	842.8	12	30.76	689.66	20	32.78

Bảng 6: Xếp thể lực của SV sức khỏe yếu Trường đại học Công đoàn (n= 100)

Giới	n	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		n	%	n	%	n	%
Nam	39	0	0	18	46.15	21	53.85
Nữ	61	0	0	29	47.54	32	52.45
Tổng	100	0	0	47	47.00	53	53.00

Qua bảng 5 và 6 cho thấy:

Thể lực của nam và nữ sinh viên sức khỏe yếu của Trường Đại học Công đoàn đạt ở mức thấp so với quy định đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT.

Nội dung chạy tùy sức 5 phút thì cả nam và nữ đều có số sinh viên xếp loại đạt rất thấp. Điều này cho thấy chương trình tín chỉ với môn thể thao bắt buộc và tự chọn thì sinh viên phát triển các tố chất sức nhanh và sức mạnh, nhưng hạn chế phát triển ở tố chất sức bền.

4. KẾT LUẬN

Đánh giá thực trạng hoạt động dạy và học môn GDTC cho SV sức khỏe yếu của Trường Đại học Công đoàn cho thấy: Đội ngũ giảng viên GDTC phần lớn đều có trình độ cao và độ tuổi còn trẻ; Nội dung chương trình GDTC đúng cơ bản theo đúng yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo; Thái độ học tập chưa cao; Kết quả học tập môn học chủ yếu đạt loại trung bình; Trình độ thể lực của nhiều SV không đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành TW Đảng Cộng sản Việt Nam (2013), Nghị quyết số 29-NQ/TW: Về 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.
2. 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.
3. Hoàng Hà (2016), Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC các trường thành viên đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh, Luận án Tiến sĩ khoa học Giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Đỗ Thị Tươi (2017), "Những yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú trong giờ Giáo dục thể chất của sinh viên các trường đại học tại Hà Nội", Tạp chí khoa học Đào tạo và huấn luyện thể thao, (3), Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

ĐỔI MỚI NỘI DUNG HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT BẮT BUỘC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

TS. Phan Thanh Mỹ, ThS. Hồ Trung Nghi,
ThS. Nguyễn Minh Thân

Trường Đại học Tài chính – Marketing

TÓM TẮT

Từ thực tế khảo sát, đánh giá thực trạng nội dung giảng dạy học phần GDTC bắt buộc (điền kinh 1) cho sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing, nghiên cứu đã tiến hành tham khảo lấy ý kiến đánh giá của sinh viên và các giảng viên tham gia giảng dạy về các vấn đề liên quan đến nội dung môn học như: Nội dung, chương trình của học phần bắt buộc; Mức độ phù hợp của nội dung với các điều kiện hiện có của trường như cơ sở vật chất, đội ngũ giảng dạy; Mức độ hứng thú, tính tự giác tích cực tham gia môn học của sinh viên; Các điều kiện thuận lợi cho hoạt động ngoại khóa. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đã lựa chọn được nội dung phù hợp thay thế cho nội dung cũ. Kết quả nghiên cứu cơ bản đã đánh giá được mức độ phù hợp của nội dung mới thông qua những ý kiến đánh giá về mức độ phù hợp, tính tích cực, mức độ hứng thú và sự phát triển thể lực của sinh viên qua quá trình thực nghiệm, sự phát triển này đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ với $t_{tính} > t_{bảng}$.

Từ khóa: *Lựa chọn nội dung; Học phần giáo dục thể chất bắt buộc; Nội dung học thể dục nhịp điệu.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc đổi mới giáo dục và đào tạo phù hợp với xu thế phát triển của xã hội luôn được Đảng và nhà nước ta đặt ra như một trong những yêu cầu cấp thiết nhất cho sự nghiệp phát triển đất nước. Nghị quyết Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XI của Đảng Cộng sản Việt Nam đã chỉ rõ: *"Trong những năm vừa qua lĩnh vực giáo dục và đào tạo vẫn còn nhiều hạn chế và yếu kém".* Chính vì vậy, cần phải có những đổi mới trong lĩnh vực giáo dục và đào tạo nhằm nâng cao chất lượng, đào tạo ra đội ngũ tri thức, lao động đáp ứng được yêu cầu, nhiệm vụ trong tình hình mới. Nghị quyết Đại hội cũng đã nêu rõ, một trong 5 nhiệm vụ để phát triển đất nước là *"phát triển, nâng cao chất lượng giáo dục và đào tạo, chất lượng nguồn nhân lực".* Quan điểm đó đã được thể hiện cụ thể trong Nghị quyết 14/2005/NQ-CP ngày 2/11/2005 về *"Đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006 - 2010"*[7] và Nghị quyết số 29 NQ/TW ngày 4/11/2013 về *"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"*[2]. Trong Kế hoạch số 180-398, ngày 09 tháng 05 năm 2019 của Bộ GD&ĐT cũng đã đề cao vai trò của GDTC nhằm *"Nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và thể thao trường học"*[1].

Căn cứ theo những Nghị quyết, Chỉ thị, Thông tư của Đảng và Chính phủ, đồng thời cũng căn cứ theo yêu cầu của Nhà trường, của Khoa GDQP&GDTC về việc *"Rà soát lại nội dung chương trình giảng dạy GDTC, nghiên cứu đưa nhiều hơn nữa các môn thể thao khác nhau để sinh viên có nhiều lựa chọn môn yêu thích của mình, tạo được nhiều hứng thú trong học tập, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC của*

Nhà trường". Điều đó cho thấy, giáo dục nói chung và GDTC nói riêng đóng một vai trò đặc biệt quan trọng trong chiến lược phát triển của đất nước.

Tuy nhiên, thực tiễn công tác GDTC trong Trường Đại học Tài chính – Marketing (ĐHTCM) hiện nay chưa đáp ứng nhu cầu vận động và yêu cầu phát triển các tố chất thể lực của các em. Vì thế con đường tất yếu và duy nhất là cần phải đổi mới phương thức và xây dựng nội dung chương trình giảng dạy sao cho phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của Nhà trường và theo xu thế phát triển của xã hội. Nội dung môn học được xây dựng phải phù hợp với khả năng và sở thích của các em, xây dựng môn học GDTC mang tính *"học mà chơi, chơi mà học".* Một mặt mang đến cho các em môi trường rèn luyện sức khỏe lành mạnh, mặt khác giáo dục cho các em phẩm chất đạo đức tốt đẹp như: lòng dũng cảm, năng lực tự chủ, ý thức kỷ luật và tinh thần đồng đội.

Cho nên, Ban giám hiệu, Khoa GDQP&GDTC đã chỉ đạo, định hướng nghiên cứu đánh giá nội dung chương trình GDTC tại Trường Đại học Tài chính-Marketing (ĐHTCM) là việc làm có ý nghĩa thiết thực, nhằm điều chỉnh, đổi mới nội dung, chương trình ngày càng hoàn thiện, đem lại hứng thú, tích cực cho người học lẫn người dạy và đặc biệt là phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trường.

Dựa trên cơ sở lý luận và qua nghiên cứu, đánh giá thực trạng nội dung các môn học, ý kiến đánh giá, lựa chọn của sinh viên và giảng viên về môn thể thao phù hợp. nghiên cứu đã chọn môn thể dục nhịp điệu (Aerobic) *(bảng 1)* đưa vào thay thế cho nội dung học phần bắt buộc (điền kinh 1) cho sinh viên Trường ĐHTCM và tiến hành lựa chọn nội dung phù hợp cho môn Aerobic đưa vào giảng dạy.

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: 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], [9], [10], [11].

Đối tượng nghiên cứu: Nội dung học phần bắt buộc 1 (điền kinh 1) (HPGDTC – ĐK1) cho sinh viên Trường ĐHTCM.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng nội dung HPGDTC – ĐK1 tại Trường ĐHTCM

- Khối lượng và phân bổ môn học:

Sinh viên học 4 tín chỉ (1 chỉ = 30 tiết) trong đó gồm 24 tiết lý thuyết và 96 tiết thực hành, được chia làm 2 học phần bắt buộc và 2 học phần tự chọn.

+ Học phần bắt buộc (2 học phần - 60 tiết) gồm:

➢ ***Học phần bắt buộc 1 (điền kinh 1) học 30 tiết với các nội dung sau: Chạy cự ly ngắn (100m), nhảy xa và bài thể dục tay không 36 động tác.***

➢ ***Học phần bắt buộc 2 (bơi lội - Kỹ thuật bơi ếch) học 30 tiết.***

+ Học phần tự chọn (2 học phần - 60 tiết) sinh viên được chọn 2 trong những môn thể thao sau: Bóng chuyền, bóng đá 5 người, bóng rổ, bóng bàn, cầu lông, vovinam, muay thái.

+ Thời gian học của 2 học phần: Sinh viên học trong 4 học kỳ của năm thứ nhất và năm thứ hai.

***- Thực trạng những đánh giá về HPGDTC – ĐK1*:**

Trong nghiên cứu này, chỉ đánh giá HPGDTC – ĐK1. Vì đây là học phần có nhiều nội dung khác nhau, mang tính lặp lại với các cấp học ở phổ thông và hơn nữa là không phù hợp với các điều kiện cơ sở vật chất hiện có của trường. Cho nên, nghiên cứu đã tiến hành lấy ý kiến đánh giá từ sinh viên học tập, giảng viên giảng dạy học phần này. Kết quả cho thấy, đa phần sinh viên không tích cực, hứng thú (55.8% sinh viên rất không hứng thú và không hứng thú với nội dung môn học, 42.8% sinh viên cho là bình thường). Mức độ hài lòng của sinh viên đối với các nội dung học cũng chiếm tỉ lệ rất thấp và khi phỏng vấn các giảng viên trực tiếp giảng dạy cũng đều cho rằng nội dung học của HPGDTC – ĐK1 hiện không phù hợp với thực tế (chỉ có 19% cho là phù hợp) *(số liệu cụ thể của thực trạng được thể hiện ở mục tiêu 1 – Đánh giá thực trạng của đề tài).*

Từ những thực trạng đó, nghiên cứu tiến hành lựa chọn nội dung môn học phù hợp để thay thế cho nội dung của PHGDTC – ĐK1.

2.2 Lựa chọn nội dung môn học thay thế nội dung HPGDTC – ĐK1

Cơ sở để thay thế nội dung phù hợp là căn cứ vào: Thứ nhất, đặc điểm sinh viên Trường ĐHTCM đa phần là nữ; Thứ hai, cơ sở vật chất của trường chưa đáp ứng được cho việc giảng dạy HPGDTC – ĐK1; Thứ ba, nội dung học lập lại các nội dung của các cấp học ở phổ thông; Thứ tư, nội dung học ít được phát triển rộng rãi trong quần chúng nhân dân; Thứ năm, ít được tổ chức thi đấu giao lưu ở các trường (hiện nay rất nhiều trường đã không còn đưa môn nhảy xa và chạy cự ly ngắn vào giảng dạy cho sinh viên); Thứ sáu, các điều kiện hỗ trợ cho tập luyện ngoại khóa hầu như không có.

2.2.1 Lựa chọn môn thể thao phù hợp

Bảng 1: Kết quả lựa chọn môn thể thao phù hợp (n = 500)

TT	Nội dung thay thế	Responses		Percent of Cases
		Frequency	Percent	
1	Bóng đá 5 người	330	9.8%	66.0%
2	Bóng chuyền	360	10.7%	72.0%
3	Bóng rổ	290	8.6%	58.0%
4	Cầu lông	410	12.1%	82.0%
5	Các môn võ	440	13.0%	88.0%
6	Bơi lội	430	12.7%	86.0%
7	Bóng bàn	240	7.1%	48.0%
8	Thể dục (Aerobic)	390	11.4%	78.0%
9	Cờ vua-Cờ tướng	70	2.1%	14.0%
10	Đá cầu	190	5.6%	38.0%
11	Tennis	230	6.8%	46.0%
12	Điền kinh	50	1.5%	10.0%
Total		**3430**	**100.0%**	**686.0%**

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 8 môn thể thao có tỉ lệ lựa chọn từ 50% trở lên thì có đến 7 môn đã được Nhà trường đưa vào giảng dạy tự chọn cho sinh là môn bóng đá 66.0%, bóng chuyền 72.0%, bóng rổ 58.0%, cầu lông 82.0%, các môn võ 88.0%, bơi lội 86.0% và môn Aerobic cũng có tỉ lệ lựa chọn tương đối cao 78.0%. Nhưng môn Aerobic chưa được đưa vào giảng dạy cho sinh viên.

Căn cứ vào đánh giá thực trạng, kết quả lựa chọn của sinh viên, nghiên cứu cũng tham khảo, phỏng vấn lấy ý kiến từ các giảng viên đã và đang giảng dạy HPGDTC – ĐK1 nhằm lấy môn Aerobic thay thế cho nội dung HPGDTC – ĐK1. Phỏng vấn lấy ý kiến được thiết kế với 5 mức: *5) Rất phù hợp, 4) Phù hợp, 3) Bình thường, 2) Không phù hợp, 1) Rất không phù hợp.* Kết quả thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2: Đánh giá mức độ phù hợp của môn Aerobic (n = 21)

Mức độ	Frequency	Percent
Bình thường	5	23.8
Phù hợp	10	47.6
Rất phù hợp	6	28.6
Total	**21**	**100**

Qua bảng 2 cho thấy, có đến 76.2% ý kiến đánh giá từ mức phù hợp đến mức rất phù hợp; Có 23.8% ý kiến đánh giá ở mức độ bình thường. Từ đó cho thấy, các giảng viên cũng có quan điểm đồng ý đưa môn Aerobic vào giảng dạy thay thế cho nội dung HPGDTC – ĐK1 hiện tại mà trường đang áp dụng giảng dạy cho sinh viên.

2.2.2 Lựa chọn nội dung phù hợp cho môn Aerobic để thay thế nội dung HPGDTC – ĐK1

Khác với các môn thể thao khác, môn Aerobic rất đa dạng về kỹ thuật động tác, bài tập phát triển, đội hình, kết hợp động tác kỹ thuật. Cho nên, để lựa chọn nội dung phù hợp cho sinh viên Trường ĐHTCM, nghiên cứu đã dựa vào tài liệu tham khảo, thông qua tham khảo ý kiến chuyên gia, tổng hợp và thiết lập nội dung phiếu phỏng vấn để phỏng vấn giảng viên, các nhà quản lý, các chuyên gia có liên quan để xác định mức độ tin cậy của nội dung giảng dạy.

- Cách thức phỏng vấn: phỏng vấn được thực hiện 2 lần trên 25 người, lần trước cách lần sau 15 ngày với cùng nội dung và đối tượng phỏng vấn nhằm đảm bảo mức độ tin cậy giữa 2 lần phỏng vấn không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê.

- Cách thức đánh giá: được phân làm 2 mức độ (*cần thiết và không cần thiết*). Trong nghiên cứu cũng qui định những nội dung nào qua 2 lần phỏng vấn đạt từ 80% ý kiến lựa chọn trở lên và có $X^2 < X_{bảng}$ sẽ được chọn đưa vào thực nghiệm.

Kết quả phỏng vấn và thông qua kiểm định X^2 *(khi bình phương) (phụ lục)* đã xác định được những nội dung như sau:

- Về lý thuyết gồm các nội dung như sau:

- Các nguyên tắc và phương pháp tập luyện thể thao nhằm phát triển thể chất;
- Lịch sử hình thành và phát triển môn Aerobic;
- Khái niệm, mục đích, phân loại môn Aerobic;

- Nguyên lý kỹ thuật của 7 bước cơ bản của môn Aerobic;
- Những nguyên tắc và phương pháp trong xây dựng đội hình;
- Sử dụng nhạc và phương pháp biên soạn bài Aerobic với nhạc;
- Phương pháp tổ chức thi đấu môn Aerobic.

- Về thực hành gồm các nội dung:

- 7 bước cơ bản môn Aerobic;
- Nhóm động tác phát triển chung gồm: Đầu cổ, Vươn thở, Tay vai, Lườn, Vặn mình; Lưng - bụng;
- Nhóm động tác theo tư thế gồm: Đứng, Quỳ, Ngồi, Nằm, Khom;
- Các động tác chuyển tư thế gồm: Chuyển tư thế đứng sang quỳ, Chuyển tư thế đứng sang ngồi, Chuyển tư thế đứng sang nằm, Chuyển tư thế ngồi sang nằm;
- Xây dựng đội hình gồm: Đội hình hàng ngang, Đội hình hàng dọc, Đội hình vòng tròn, Đội hình chữ, Đội hình xếp tháp;
- Nhóm kỹ thuật cơ bản gồm: Nhóm động lực, Nhóm tĩnh lực, Nhóm bật và nhảy, Nhóm thăng bằng và dẻo;
- Sử dụng âm nhạc trong môn Aerobic;
- Các bài tập phát triển thể lực chung gồm**:** Nhóm bài tập phát triển sức nhanh, Nhóm bài tập phát triển sức bền, Nhóm bài tập phát triển sức mạnh, Nhóm bài tập phát triển sức mạnh - bền, Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo.

Nhằm đảm bảo tính khoa học, phù hợp với những mục tiêu đã đề ra, nghiên cứu cũng xác định được những vấn đề cần đổi mới gồm: *Đổi mới cấu trúc và nội dung; Đổi mới mục tiêu; Đổi mới nội dung; Đổi mới tổ chức hoạt động giảng dạy và Đổi mới tiêu chí kiểm tra đánh giá kết quả học tập cho sinh viên (phụ lục-đề cương chi tiết học phần).*

2.3 Đánh giá hiệu quả nội dung đổi mới của HPGDTC - ĐK1

Sau khi đã lựa chọn được những nội dung môn học, nghiên cứu xây dựng kế hoạch thực nghiệm, xây dựng tiến trình giảng dạy và ứng dụng những nội dung đã lựa chọn đưa vào thực nghiệm *(dựa theo đề cương chi tiết môn học)*. Kết quả sau thực nghiệm như sau:

2.3.1 Thái độ của sinh viên đối với nội dung mới

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 38 sinh viên của nhóm TN và 37 sinh viên của nhóm ĐC sau khi đã hoàn thành học nội dung mới nhằm thu nhận những phản hồi tích cực từ sinh viên. Đây là một trong những cơ sở quan trọng để đánh giá mức độ phù hợp của nội dung mới khi ứng dụng vào thực tiễn. Kết quả được thể hiện qua bảng 3.

Bảng 3: Thái độ của sinh viên đối với nội dung môn học

TT	Nội dung câu hỏi	Nhóm TN (n=38)						Nhóm ĐC (n=37)					
		Có		Thỉnh thoảng		Không		Có		Thỉnh thoảng		Không	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Em có tìm hiểu về ý nghĩa và tầm quan trọng của nội dung môn học?	25	65.8	10	26.3	3	7.9	9	23.7	14	36.8	15	39.5
2	Em có tự giác tập luyện để hoàn thành tốt nội dung môn học trong mỗi buổi học?	33	86.8	5	13.2	0	0.0	11	28.9	10	26.3	16	42.1
3	Em có tự tập luyện các nội dung đã học ngoài giờ học trên lớp?	31	81.6	6	15.8	1	2.6	7	18.4	10	26.3	22	57.9
4	Em có tập luyện các môn thể thao khác ngoài nội dung môn học?	13	34.2	15	39.5	10	26.3	25	65.8	9	23.7	3	7.9

Qua bảng 3 cho thấy, giữa 2 nhóm TN và ĐC đã thể hiện thái độ tiếp cận nội dung môn học khác nhau. Cụ thể, từ nội dung câu hỏi 1 đến câu 3 thì nhóm TN trả lời ở mức độ "có" chiếm tỉ lệ từ 65.8% đến 86.8%, trong khi nhóm ĐC trả lời ở mức này chiếm tỉ lệ thấp hơn nhiều, chỉ chiếm từ 18.4% đến 28.9%. Nhưng ở nội dung câu hỏi thứ 4 thì nhóm ĐC trả lời ở mức "có" chiếm tỉ lệ cao hơn (65.8%) so với nhóm TN (34.2). Điều này cho thấy nội dung chương trình của PHGDTC – ĐK1 cũ không phù hợp, không gây được hứng thú tập luyện cho sinh viên, vì thế mà sinh viên nhóm ĐC phần nhiều đã sử dụng các môn thể thao khác để rèn luyện sức khỏe.

2.3.2 Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên đối với nội dung học mới

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 38 sinh viên của nhóm TN sau khi đã hoàn thành học quá trình thực nghiệm nhằm thu nhận những phản hồi tích cực từ sinh viên. Đây cũng là một trong những cơ sở quan trọng để đánh giá mức độ phù hợp của nội dung mới khi ứng dụng vào thực tiễn. Câu hỏi đặt ra được đánh giá ở 5 mức độ: 5) Rất hài lòng; 4) Hài lòng; 3) Bình thường; 2) Không hài lòng và 1) Rất không hài lòng. Kết quả thống kê mô tả được thể hiện qua bảng 4.

Bảng 4: Thống kê mô tả mức độ hài lòng của sinh viên đối với nội dung học mới

Item Statistics			
Nội dung câu hỏi	**Mean**	**S**	**N**
Giảng viên giải thích rõ những yêu cầu trong đề cương học phần	4.1053	0.68	38
Nội dung môn học (lý thuyết, các nội dung thực hành, phân chia thời gian,…)	4.2632	0.64	38
Mức độ đảm bảo kế hoạch giảng dạy	4.0526	0.56	38

Phương thức giảng dạy	4.3421	0.66	38
Cường độ hoạt động trong giờ học	3.8947	0.68	38
Kết quả đạt được khi kết thúc môn học	4.3684	0.71	38

Kết quả ở bảng 4 đã cho thấy, các tiêu chí đánh giá có giá trị trung bình (Mean) từ 3.89 đến 4.36, độ lệch chuẩn từ 0.56 đến 0.71. Điều này cho thấy khách thể phỏng vấn đã trả lời từ mức 3 – 5 (theo mỗi câu hỏi đặt ra đều có 5 mức trả lời), có nghĩa là sinh viên đã chọn từ mức độ bình thường đến mức rất hài lòng cao.

2.3.3. Đánh giá mức độ hứng thú của sinh viên nhóm TN

Bảng 5: Mức độ hứng thú của sinh viên nhóm TN

Nội dung câu hỏi	Mức độ	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Em có hứng thú với môn học	Không hứng thú	1	2.4	2.6	2.6
	Bình thường	6	14.6	15.8	18.4
	Hứng thú	20	48.8	52.7	71.1
	Rất hứng thú	11	26.8	28.9	100.0
	Total	**38**	**92.7**	**100.0**	

Qua bảng 5 cũng cho thấy: chỉ có 2.6% ý kiến sinh viên cho rằng không hứng thú với nội dung mới, trong khi đó có đến 81.6% ý kiến cho rằng hứng thú và rất hứng thú và có 15.8% ý kiến cho là bình thường.

2.4 Đánh giá sự phát triển thể lực giữa 2 nhóm TN và ĐC

Kết thúc quá trình thực nghiệm, nghiên cứu cũng tiến hành kiểm tra đánh giá và so sánh thể lực của nữ sinh viên giữa 2 nhóm TN và ĐC. Do đặc thù của trường – sinh viên nam chiếm tỉ lệ rất thấp (qui định 1 lớp học 40 sinh viên, nhưng 2 lớp nghiên cứu chỉ có 5 sinh viên nam), nên trong nghiên cứu này chỉ lấy số liệu của nữ sinh viên làm đại diện.

2.4.1 Đánh giá sự phát triển thể lực của nữ sinh viên trước và sau TN của nhóm TN

Bảng 6: Đánh giá sự phát triển thể lực của nữ sinh viên trước và sau TN của nhóm TN

TT	Các chỉ tiêu	Trước TN (n=38)	Sau TN (n=37)			
		$\overline{X} \pm S$	$\overline{X} \pm S$	t	w	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.38 ± 3.1	29.15 ± 2.79	6.13	9.98	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	14.84 ± 1.62	16.91 ± 1.16	11.03	13.06	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	159.4 ± 7.85	166.1 ± 8.18	5.08	4.14	<0.05
4	Chạy 30 m XPC (s)	6.49 ± 0.48	6.15 ± 0.26	7.99	5.33	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.03 ± 1.06	12.93 ± 0.91	0.68	0.45	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	875.6 ± 37.83	883. 4 ±30.64	1.58	0.89	>0.05

($t_{bảng}$ = 2.042)

Qua bảng 6 đã cho thấy trong 6 chỉ tiêu đánh giá trước và sau của nhóm TN thì có 4 chỉ tiêu lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chổ và chạy 30m XPC là có sự khác biệt đảm bảo độ tin cậy, với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và nhịp độ tăng tiến đạt từ 4.14% đến 13.06%. Còn 2 chỉ tiêu chạy con thoi 4 x 10m và chạy tùy sức 5 phút, mặc dù cũng có sự tăng tiến, nhưng sự tăng tiến này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p = 0.05% và $t_{tính} < t_{bảng}$.

2.4.2 Đánh giá sự phát triển thể lực của nữ sinh viên trước và sau TN của nhóm ĐC

Bảng 7: Đánh giá sự phát triển thể lực của nữ sinh viên trước và sau TN của nhóm ĐC

TT	Các chỉ tiêu	Trước ĐC	Sau ĐC			
		$\overline{X} \pm S$	$\overline{X} \pm S$	t	w	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.8 ± 3.15	27.93 ± 3.24	0.86	4.13	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	14.95 ± 1.59	15.89 ± 1.65	1.39	6.08	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	160.9 ± 9.25	166.5 ± 8.18	4.16	3.2	<0.05
4	Chạy 30 m XPC (s)	6.33 ± 0.39	6.21 ± 0.22	3.32	1.91	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.1 ± 1.27	12.94 ± 1.02	0.21	0.65	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	874.3 ± 4.32	879.7 ± 3.84	0.39	0.61	>0.05

Khác với nhóm TN, trong 6 chỉ tiêu được đánh giá ở nhóm ĐC thì chỉ có 2 chỉ tiêu bật xa tại chỗ và chạy 30m XPC là có sự khác biệt đảm bảo ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. 4 chỉ tiêu là lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, chạy con thoi 4 x 10m và chạy tùy sức 5 phút cũng có sự khác biệt, nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p = 0.05 với $t_{tính} < t_{bảng}$.

2.4.3 So sánh sự khác biệt giữa các nhóm

Nhằm mục đích đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên nhóm TN sau khi hoàn thành nội dung mới, nghiên cứu tiến hành so sánh thể lực giữa nhóm TN với nhóm ĐC, nhóm thực trạng thể lực ban đầu và TBTCVN. Kết quả được thể hiện ở bảng 8.

Bảng 8: So sánh thể lực của nhóm TN với các nhóm

Chỉ tiêu	Nhóm TN (1)		Nhóm ĐC (2)		Thực trạng thể lực (3)		TBTCVN (4)	
	$\overline{X}$	S	$\overline{X}$	$D1_{1-2}$	$\overline{X}$	$D2_{1-3}$	$\overline{X}$	$D3_{1-4}$
Lực bóp tay thuận (kg)	29.15	2.79	27.93	4.37	28.17	3.48	28.96	0.66
Nằm ngửa gập bụng (lần)	16.91	1.16	15.08	12.14	15.16	11.54	12.4	36.37
Bật xa tại chỗ (cm)	166.1	8.18	166.5	-0.24	165.76	0.21	159.8	3.94
Chạy 30 m XPC (s)	6.15	0.26	6.21	-0.97	6.17	-0.32	6.23	-1.28
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.93	0.91	12.94	-0.08	13.01	0.61	12.58	4.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	883.4	30.64	879.7	0.42	882.68	0.08	722.4	22.29

Kết quả so sanh ở bảng 8 cho thấy, có sự chênh lệch tương đối (D) giữa nhóm TN với các nhóm so sánh, sự chênh lệch này đa phần là nhóm TN phát triển tốt hơn nhóm các nhóm cùng so sánh ở các chỉ tiêu, chỉ có chỉ tiêu chạy con thoi 4 x10m là

nhóm TN có trung bình chung thấp hơn (13.09s) nhóm thực trạng thể lực (13.01s) và thấp hơn TBTCVN (12.58s), mức chênh lệch tương đối $D2_{1-2}$ = 0.61% và $D3_{1-3}$ = 4.05%.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đã đi đến một số kết luận sau:

➢ Về thực trạng nội dung HPGDTC – ĐK chỉ học trong 30 tiết nhưng có đến 3 nội dung gồm: chạy cự ly ngắn (100m), nhảy xa và bài thể dục tay không 36 động tác**,** như vậy sẽ không đủ thời gian để hoàn thiện các kỹ thuật, kỹ năng môn học. Cơ sở vật chất hiện nay của trường cũng không đáp ứng để học tập các nội dung chạy ngắn và nhảy xa. Đặc biệt là khi tham khảo ý kiến sinh viên và giảng viên thì hầu như đều đánh giá môn học không phù hợp, sinh viên không hứng thú, không tích cực với nội dung môn học.

➢ Nghiên cứu đã lựa chọn được môn Aerobic và lựa chọn được các nội dụng cụ thể cho môn Aerobic gồm: Lý thuyết, các bài tập kỹ thuật động tác trong môn Aerobic và các bài tập phát triển thể lực chung.

➢ Kết quả ứng dụng thực nghiệm cho thấy sinh viên tham gia tích cực môn học, mức độ hài lòng về các điều kiện đảm bảo cho môn học được sinh viên đánh giá cao, trung bình chiếm từ 3.89 đến 4.36. Mức độ hứng thú với môn học cũng có sự thay đổi lớn, có đến 81.6% ý kiến cho rằng hứng thú và rất hứng thú.

➢ Thể lực của nhóm TN phát triển hơn nhóm ĐC và các nhóm khác (bảng 8) phần nào cũng cho thấy nội dung môn học mới phù hợp với các điều kiện của trường, gây được hứng thú, sinh viên đã tích cực tham gia tập luyện chính khóa lẫn ngoại khóa.

Là tác giả bài viết và cũng là người trực tiếp đứng lớp TN nên chúng tôi cũng quan sát, nhận định về mức độ phù hợp của nội dung môn học mới và đánh giá rất cao về tính tích cực học tập của nhóm sinh viên tham gia TN. Vì vậy, nhóm nghiên cứu kiến nghị với lãnh đạo Nhà trường cho phép ứng dụng nội dung môn học mới vào thực tế giảng dạy cho sinh viên Trường ĐHTCM trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT, Kế hoạch số 180-398, ngày 09 tháng 05 năm 2019.
2. Ban chấp hành Trung ương Đảng, Nghị quyết số 29 NQ/TW ngày 4/11/2013.
3. Vũ Cao Đàm (2002), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb Khoa học & Kỹ thuật, Hà Nội, tr.77.
4. Liên đoàn Thể dục Việt Nam (dịch), Luật Sport Aerobic
5. Liên đoàn Thể dục Thế giới (F.I.G), Tài liệu huấn luyện thể dục từ năm 1994-2015.
6. Liên đoàn Thể dục TPHCM, Tài liệu giảng dạy cho HLV môn Aerobic.
7. Nguyễn Trung Kiên (2007): *"Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên Aerobic Gymnastic trẻ TP. Hồ Chí Minh"* luận văn thạc sĩ giáo dục học.

8. Thủ tướng Chính phủ, Nghị quyết 14/2005/NQ-CP, ngày 2/11/2005.
9. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, *"Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS "* NXB Hồng Đức.
10. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), "*Giáo trình Đo lường thể thao"*, NXB TDTT.
11. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2010), "*Thống kê học trong TDTT"*, NXB TDTT.

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH LỚP 9 (14 TUỔI) TẠI CÁC TRƯỜNG THCS THÀNH PHỐ BẠC LIÊU, TỈNH BẠC LIÊU

NCS. Đào Thị Thu[1], TS. Nguyễn Quang Sơn[2]

[1] Trường Đại học Bạc Liêu

[2] Trường Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bài viết tập trung làm rõ thực trạng thể chất học sinh (HS) lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Tỉnh Bạc Liêu, tỉnh Bạc Liêu. Thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình của các tiêu chí đánh thể lực của học sinh 14 tuổi tại các trường THCS TP Bạc Liêu với trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN), từ đó đánh giá thể lực học sinh 14 tuổi tại các trường THCS TP Bạc Liêu theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: *Thực trạng, thể chất, học sinh, THCS, Bạc Liêu.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong nghị quyết số 08/NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ chính trị và nghị quyết số 51/NQ/TTg ngày 16 tháng 11 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ có định hướng phấn đấu đến năm 2020, ngành Giáo dục - Đào tạo (GD-ĐT) có 90% học sinh, sinh viên (HSVS) đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể; các trường học, xã, phường, thị trấn, khu công nghiệp có đủ cơ sở vật chất thể dục thể thao phục vụ việc tập luyện của nhân dân. Vì vậy, TDTT trường học là một bộ phận quan trong của phong trào TDTT, một mặt của giáo dục toàn diện nhân cách HSSV, cần được quan tâm đầu tư đúng mức.

Tính tới hết năm 2018, nước ta có trên 25 triệu học sinh, sinh viên (chiếm hơn một phần tư dân số), đây là nguồn nhân lực quan trọng trong tương lai sẽ tham gia vào quá trình phát triển đất nước. Chính vì vậy, phát triển thể chất cho học sinh trong trường học các cấp là vấn đề đặc biệt quan trọng và có ý nghĩa chiến lược. Để công tác phát triển thể chất cho học sinh có hiệu quả, đánh giá chính xác sự phát triển thể chất của học sinh là vấn đề quan trọng, có ý nghĩa thiết thực. Tuy nhiên, vấn đề này trên thực tế tại thành phố Bạc Liêu lại chưa được quan tâm thích đáng. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành: *"Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh lớp 9 (14 tuổi) thành phố Bạc Liêu"*, là cơ sở để tác động các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh THCS trên địa bàn nghiên cứu.

Nội dung nghiên cứu: Đánh giá thực trạng thể chất học sinh lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP. Bạc Liêu. Qua đó đánh giá thực trạng thể chất học sinh lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP. Bạc Liêu theo quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp y học và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 756 HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Bạc Liêu, tỉnh Bạc Liêu.

Thời gian kiểm tra khách thể nghiên cứu 8/2018.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng thể chất của HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Bạc Liêu

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực thực trạng thể chất HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Bạc Liêu theo những chỉ số sau: Chiều cao (cm), cân nặng (kg), dẻo gập thân (cm), nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), lực bóp tay thuận (kg), chạy 30m XPC (giây), bật xa tại chỗ (cm), chạy con thoi 4x10m (giây) và chạy tùy sức 5 phút (m).

Để đánh giá thực trạng thể chất HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Bạc Liêu, chúng tôi tiến hành kiểm tra các tiêu chí đánh giá của khách thể nghiên cứu và tính toán các tham số thống kê các tiêu chí trình bày bảng 1.

Số liệu tại bảng 1 cho thấy, hệ số biến thiên (CV), 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 (CV < 10%): Chiều cao đứng, cân nặng (HS nữ), Chạy 30m (HS nữ), Lực bóp tay thuận (HS nam), Chạy con thoi, Chạy tùy sức 5 phút (HS nam).

Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình (10% < CV ≤ 20%): Cân nặng (HS nam), Dẻo gập thân đứng (HS nữ), chạy 30m (HS nam), bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng (HS nam), Lực bóp tay thuận (HS nữ), chạy 5 phút tùy sức (HS nữ)

Các chỉ số có độ đồng nhất thấp (20 <CV < 30%) là chỉ số Dẻo gập thân (HS nam), nằm ngửa gập bụng (HS nữ).

Bảng 1: Tiêu chí đánh giá thể chất học sinh lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Bạc Liêu

Tham số / Chỉ tiêu	Nam HS lớp 9 (n= 355)				Học sinh Nữ lớp 9 (n= 401)			
	$\overline{x}$	S	Cv%	ε	$\overline{x}$	S	Cv%	E
Chiều cao đứng (cm)	159.16	5.51	3.46	0.04	154.28	4.7	3.05	0.03
Cân nặng (kg)	50.32	6.09	12.11	0.13	43.38	4.33	9.97	0.10
Dẻo gập thân (cm)	6.97	1.75	25.12	0.26	6.60	1.30	19.66	0.21
Chạy 30m XPC (s)	5.34	0.46	11.95	0.13	6.17	0.78	5.91	0.13
Bật xa tại chỗ (cm)	201.70	26.61	13.19	0.14	157.68	19.63	12.45	0.13
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.90	2.13	10.72	0.11	11.53	2.53	20.25	0.21
Lực bóp tay thuận (kg)	30.95	3.02	3.02	0.03	24.89	3.21	12.90	0.14
Chạy con thoi 4x10m (s)	11.79	0.73	6.17	0.06	12.79	0.76	5.91	0.06
Chạy tùy sức 5 phút (m)	937.19	54.81	5.85	0.06	813.94	88.71	10.9	0.11

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 giao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở một vài chỉ số khá lớn 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 cách đánh giá, phân tích tiếp theo.

Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thể chất của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh thực trạng thể chất người Việt Nam [2] 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.

Số liệu bảng 2 cho thấy:

Bảng 2: So sánh thể chất của HS Nam, nữ lớp 9 Bạc Liêu với TCNVN 14 tuổi

Chỉ tiêu	**HS nam TPBL**		**TCNVN Nam 14 tuổi**	**d**	**t**	**p**	**HS Nữ TPBL**		**TCNVN Nữ 14 tuổi**	**d**	**t**	**p**
	$\overline{x}$	**S**	$\overline{x}$				$\overline{x}$	**S**	$\overline{x}$			
Chiều cao đứng (cm)	159.16	5.51	155.67	3.49	11.93	<0.001	154.28	4.7	151.28	3.00	12.03	<0.001
Cân nặng (kg)	50.32	6.09	41.87	8.45	26.14	<0.001	43.38	4.33	40.45	2.50	12.75	<0.001
Dẻo gập thân (cm)	6.97	1.75	8.00	-1.03	11.09	<0.001	6.60	1.30	8.00	-1.4	20.29	<0.001
Chạy 30m XPC (s)	5.34	0.46	5.17	- 0.17	6.96	<0.001	6.17	0.78	6.09	-0.08	1.93	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	201.70	26.61	193.00	8.70	6.16	<0.001	157.68	19.63	159.00	0.09	1.27	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.90	2.13	19.00	0.90	7.96	<0.001	11.53	2.53	12.00	0.26	3.50	<0.001
Lực bóp tay thuận (kg)	30.95	3.02	31.52	-0.57	3.56	<0.001	24.89	3.21	25.79	-0.21	5.28	<0.001
Chạy con thoi 4x10m (s)	11.79	0.73	10.85	0.94	24.26	<0.001	12.79	0.76	12.42	-0.11	9.17	<0.001
Chạy tùy sức 5 phút (m)	937.19	54.81	967.00	-29.81	10.25	<0.001	813.94	88.71	781.00	-41.11	7.00	<0.001
			Df = n-1, t_{05} = 1.964, t_{001} = 3.34									

Về hình thái: Giá trị trung bình chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg) tốt hơn so với TCNVN 14 tuổi lần lượt là 11.93cm (HS nam), 3.00cm (HS nữ), 8.45 kg của (HS nam), 2.50kg (HS nữ) vì $t_{tính} > t_{001} = 3.34$ ở ngưỡng P<0.001.

Về thể lực: Các chỉ số thể lực của HS lớp 9 Bạc Liêu như sau:

Đối với HS nam: Giá trị trung bình bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng (lần/30s), chạy con thoi (s) tốt hơn TCNVN 14 tuổi lần lượt 8.70cm, 0.90 lần/30s, 0.94 s vì $t_{tính} > t_{001} = 3.34$, ở ngưỡng P < 0.001. Giá trị trung bình dẻo gập thân (cm), chạy 30m (s), lực kế bóp tay (kg), chạy tùy sức 5 phút (m) kém hơn TCNVN 14 tuổi lần lượt là 1.03 lần/30s, 0.17s, 0.57kg, 29.81m vì $t_{tính} < t_{001} = 3.34$ ở ngưỡng P<0.001.

Đối với HS nữ: Giá trị trung bình, bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng (lần/30s) tốt hơn TCNVN 14 tuổi là 0.09 cm, 0.26 lần/30s vì $t_{tính} < t_{05} = 1.964$ ở ngưỡng P>0.05 và $t_{tính} > t_{001} = 3.34$ ở ngưỡng P < 0.001. Giá trị trung bình dẻo gập thân (cm), chạy 30m (cm), lực kế bóp tay (kg), chạy con thoi 4x10m (s), chạy tùy sức 5 phút (m) kém hơn TCNVN 14 tuổi là 1.4cm, 0.08cm, 0.21kg, 0.11s, 41.11m sự chênh lệch không đáng kể vì $t_{tính} < t_{05} = 1.964$ ở ngưỡng P>0.05

Và $t_{tính} > t_{001} = 3.34$ ở ngưỡng P<0,001.

2.2 Đánh giá thể lực HS 14 tuổi tại các trường THCS TP Bạc Liêu theo quyết định 53/2008/BGD&ĐT

Theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT [1] ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT về đánh giá, xếp loại thể lực HSSV được phân loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt, kết quả đánh giá trên HS lớp 9 TP Bạc Liêu theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT 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)

Từ bảng 3 cho thấy, kết quả xếp loại theo từng tiêu chí và thể lực HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Bạc Liêu cụ thể như sau:

Bật xa tại chỗ (cm)

- Xếp loại tốt ở nam có 129 HS chiếm 36.34%, ở nữ có 134 HS chiếm 33.42%.

- Xếp loại đạt ở nam có 149 HS chiếm 41.9%, ở nữ có 155 chiếm 38.65%.

- Xếp loại chưa đạt ở nam có 112HS chiếm 27.93%, nữ có 25HS chiếm 6.27 %.

Chạy 30m XPC (giây)

- Xếp loại tốt ở nam có 134 HS chiếm 33.42%, ở nữ có 163 HS chiếm 40.65%.

- Xếp loại đạt ở nam có 108 HS chiếm 30.42%, ở nữ có 149 chiếm 37.16%.

- Xếp loại chưa đạt ở nam có 63HS chiếm 17.75%, nữ có 89 HS chiếm 22.19 %.

Chạy con thoi 4x10m (giây)

- Xếp loại tốt ở nam có 243 HS chiếm 68.45%, ở nữ có 80 HS chiếm 19.95%.

- Xếp loại đạt ở nam có 75 HS chiếm 21.13%, ở nữ có 216 HS chiếm 53.87%.

- Xếp loại chưa đạt ở nam có 37 HS chiếm 10.42%, ở nữ có 105 HS chiếm 26.18 %.

Chạy tùy sức 5 phút (m)

- Xếp loại tốt ở nam có 82 HS chiếm 23.23%, ở nữ có 76 HS chiếm 18.95%.

- Xếp loại đạt ở nam có 216 HS chiếm 61.19%, ở nữ có 157 HS chiếm 39.15%.

- Xếp loại chưa đạt ở nam có 55 HS chiếm 15.58%, ở nữ có 168 HS chiếm 41.90 %.

Bảng 3: Đánh giá thể lực HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Bạc Liêu theo quyết định 53/2008/BGD&ĐT

Giới tính	Xếp loại	Bật xa tại chỗ		Chạy 30m XPC		Chạy con thoi		Chạy 5 phút		Thể lực	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Nam học sinh n=355	Tốt	129	36.34	184	51.83	243	68.45	82	23.23	132	37.18
	Đạt	149	41.97	108	39.42	75	21.13	217	61.19	83	23.38
	Chưa đạt	77	21.69	63	17.75	37	10.42	56	15.58	140	39.44
Nữ HS n=397	Tốt	134	33.42	163	40.65	80	19.95	76	18.95	41	10.22
	Đạt	155	38.65	149	37.16	216	53.87	157	39.15	167	41.65
	Chưa đạt	112	27.93	89	22.19	105	26.18	168	41.90	193	48.13

Tổng hợp kết quả đánh giá, xếp loại thể lực của HS lớp 9 TP Bạc Liêu theo quy định đánh giá thể lực HSSV của Bộ GD&ĐT: xếp loại tốt có 132 HS nam chiếm tỷ lệ 37,39% và 41 HS nữ chiếm tỷ lệ 10.22%, xếp loại đạt có 82 nam HS chiếm tỷ lệ 23.23% và 167 HS nữ chiếm tỷ lệ 41.65%; xếp loại chưa đạt có 139 HS nam chiếm tỷ lệ 39.38% và 193 HS nữ chiếm tỷ lệ 48.13% (biểu đồ 1).

Biểu đồ 1: Tỷ lệ xếp loại thể lực HS lớp 14 tuổi tại các Trường THCS TP Bạc Liêu theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Kết quả tại bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy, trên 48.13% HS nữ, 39.44% HS nam lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP Bạc Liêu có thể lực chưa đạt theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD-ĐT. Qua phân tích từng tiêu chí đánh giá của nam và nữ học sinh lớp 9 (14 tuổi) cho thấy ở 3 tiêu chí bật xa tại chỗ, chạy 30m, chạy con thoi 4x10m, số lượng HS xếp loại tốt và đạt trên 80% đây là tỷ lệ đạt rất cao; còn tiêu chí chạy 5 phút tùy sức, tỷ lệ HS tốt và đạt thấp dưới 42% dẫn đến xếp loại thể lực chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT.

Sức bền là một tố chất thể lực khó tập, để có sức bền tốt người tập phải luyện tập thường xuyên và mỗi buổi tập có thời gian dài. Từ những cơ sở trên và thực tế cho thấy, HS rất ngại luyện tập sức bền nên thành tích chạy 5 phút tùy sức của HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP. Bạc Liêu chưa đạt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

3. KẾT LUẬN

- Thực trạng thể chất của HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP. Bạc Liêu tốt hơn so với thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi về hình thái và thể lực (tương đương sức nhanh và khéo léo, kém hơn về sức bền chung).

- Kết quả xếp loại thể lực của HS lớp 9 (14 tuổi) tại các trường THCS TP. Bạc Liêu theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT:

+ Đối với nữ: Xếp loại tốt 10.22%, xếp loại đạt 41.65%, xếp loại chưa đạt 48.13%.

+ Đối với nam: Xếp loại tốt 37.18%, xếp loại đạt 23.38%, xếp loại chưa đạt 39.44%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Hoàng Công Dân (2005), Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15-17 tuổi, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, 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. Bùi Quang Hải (2008), Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc (6 đến 10 tuổi), Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
6. Đồng Thị Hương Lan (2016), Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc miền Trung, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
7. Đỗ Đình Quang (2013), Nghiên cứu một số giải pháp phát triển thể chất nhằm nâng cao kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình đào tạo sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Hải Phòng, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHỐI HỢP VỚI BÓNG TRONG MÔN BÓNG RỔ NHẰM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Thanh Nguyên, TS. Nguyễn Thế Tình,
ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo, CN. Nguyễn Thanh Sơn
Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê đề tài đã tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế.

Từ khóa: *Bài tập, Thể lực, Giáo dục Thể chất, bóng rổ, Sinh viên không chuyên Đại học Huế*

SUMARY

By using referring, interviewing and statistics methods, we chose the physical exercises with the ball in basketball to evaluating the effectiveness of some exercises that combine with the ball in Basketball to develop general fitness for non - specialized students at Hue University.

Keywords: *exercises, physical, physical education, basketball, non - specialized students at Hue University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế qua quá trình giảng dạy môn Bóng rổ tại Khoa GDTC - Đại học Huế đối với sinh viên không chuyên cho thấy, việc sử dụng các bài tập kỹ thuật trong giảng dạy môn học Bóng rổ cho sinh viên còn chưa mang tính hệ thống, dựa theo kinh nghiệm là chủ yếu. Quá trình giảng dạy chủ yếu là giới thiệu động tác và các kỹ thuật cơ bản trong môn Bóng rổ chứ chưa chú trọng đến việc phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên không chuyên cho nên các bài tập phối hợp với bóng chưa thật sự đa dạng. Mặt khác, quỹ thời gian dành cho giảng dạy môn bóng rổ tại Khoa GDTC - Đại học Huế hiện nay là khá ít đối với sinh viên không chuyên chỉ 30 tiết học nên việc áp dụng các bài tập phối hợp với bóng vừa để củng cố kỹ thuật đồng thời phát triển thêm các tố chất thể lực là chưa đạt hiệu quả cao.

Nhằm nâng cao hiệu quả học trên hai phương diện: phát triển kỹ năng kỹ xảo song song với nền tảng thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế dựa trên các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ có tính khả thi cao. Xuất phát từ hiện tượng nhàm chán trong quá trình học tập của sinh viên khi các giảng viên tiến hành triển khai các nội dung trong giờ học chưa được đa dạng cũng như trình độ thể lực của sinh viên không chuyên Đại học Huế còn rất nhiều hạn chế. Đề tài tiến hành nghiên cứu:

"Đánh giá hiệu quả các bài tập phối hợp với bóng trong môn bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế"

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Xây dựng tiến trình tập luyện cho đối tượng thực nghiệm

Để xây dựng được tiến trình tập luyện của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giáo dục thể chất. Nội dung và kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1, bảng 2, bảng 3.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn về số lượng bài tập trong 1 buổi học (n= 15)

TT	Số lượng bài tập trong 1 buổi học	Kết quả trả lời			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m_i	%	m_i	%
1	1 bài tập	2	13.33	13	86.67
2	2 bài tập	6	40	9	60
3	**3 bài tập**	12	80	3	20
4	**4 bài tập**	13	86.67	2	13.33
5	**5 bài tập**	12	80	3	20
6	6 bài tập	8	53.33	7	46.67

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn về thời gian áp dụng các bài tập trong 1 buổi học (n=15)

TT	Thời gian áp dụng các bài tập trong 1 buổi học	Kết quả trả lời			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m_i	%	m_i	%
1	5 phút	2	13.33	13	86.67
2	10 phút	6	40	9	60
3	**15 phút**	15	100	0	0
4	**20 phút**	13	86.67	2	13.33
5	25 phút	5	33.33	10	66.67
6	30 phút	3	20	12	80

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn về thời điểm áp dụng các bài tập trong 1 buổi học (n=15)

TT	Thời điểm áp dụng các bài tập trong 1 buổi học	Kết quả trả lời			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m_i	%	m_i	%
1	Phần mở đầu	2	13.33	13	86.67
2	Đầu phần cơ bản	6	40	9	60
3	Giữa phần cơ bản	6	40	9	60
4	**Cuối phần cơ bản**	15	100	0	0
5	Phần kết thúc	5	33.33	10	66.67

Như vậy dựa vào kết quả phỏng vấn trên đề tài tiến hành áp dụng từ 3 đến 5 bài tập trong 1 buổi học, thời gian áp dụng các bài tập trong 1 buổi học từ 15 đến 20 phút và thời điểm áp dụng các bài tập sẽ là cuối phần cơ bản trong mỗi buổi học. Từ đó đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 4 như sau:

Bảng 4: Tiến trình thực nghiệm đối tượng nghiên cứu

TT	Các bài tập	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Dẫn bóng tốc độ 30m	X		X		X			X				X		X	
2	Dẫn bóng biến tốc theo hiệu lệnh		X			X		X		X				X		X
3	Chạy chuyền bóng 2 người	X				X				X			X			X
4	Chạy chuyền bóng tứ trụ				X			X			X			X		
5	Bài tập bắt bóng bật bảng liên tục		X		X		X		X		X		X		X	
6	Ném rổ tại vị trí ném phạt 2’			X		X		X		X		X		X		X
7	Ném rổ di chuyển theo hình thang				X				X			X			X	
8	Ném rổ tựa bảng cự ly gần luân phiên trái phải				X			X			X		X			
9	Dẫn bóng luồn cọc kết hợp 2 bước lên rổ 1 tay trên cao								X		X	X				X
10	Dẫn bóng qua 3 vòng tròn kết hợp 2 bước lên rổ 1 tay trên cao									X	X		X		X	
11	Dẫn bóng kết hợp di chuyển không bóng	X	X		X		X				X			X		
12	Chạy chuyền bóng 3 người	X			X			X				X			X	

3.2 Đánh giá hiệu quả bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế

3.2.1 Đánh giá thực trạng thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế. Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng thể lực đồng thời cũng là thể lực của của 2 nhóm đối chứng (với 85 sinh viên, trong đó có 43 nam và 42 nữ) và thực nghiệm (với 87 sinh viên, trong đó có 42 nam và 39 nữ) trước thực nghiệm. Kết quả thu được ở bảng 5 sau đây:

Bảng 5: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của sinh viên không chuyên Đại học Huế trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Đối chứng	Thực nghiệm	t	P
		$\overline{X} \pm \delta$	$\overline{X} \pm \delta$		
Nam		**n= 43**	**n=48**		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.5 ± 3.4	14.9 ± 3.79	0.694	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	224.42 ± 6.2	228.50 ± 4.9	1.959	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.83 ± 0.73	5.80 ± 1.17	0.473	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	915.34 ± 18.82	920.65 ± 16.45	0.254	>0.05
Nữ		**n= 42**	**n=39**		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	13.20 ± 2.45	13.75 ± 2.71	1.236	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	160.04 ± 8.45	158.41 ± 7.16	0.398	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.50 ± 1.32	6.52 ± 0.85	1.217	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840.65 ± 16.75	835.54 ± 15.24	0.298	>0.05

Qua bảng 5 cho thấy các chỉ số đánh giá thể lực thu thập được hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê ở xác suất P> 0.05. Điều này chứng tỏ thể lực của hai nhóm là tương đương nhau.

b. Kế hoạch thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm: Tổng số sinh viên được lựa chọn ngẫu nhiên để tiến hành thực nghiệm là 172, trong đó:

+ Nhóm đối chứng: Có 85 sinh viên, với 43 nam và 42 nữ.

+ Nhóm thực nghiệm: Có 87 sinh viên, với 42 nam và 39 nữ.

- Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 1 học kỳ năm học 2019-2020 (từ tháng 02/2020 đến tháng 7/2020).

- Yêu cầu thực nghiệm: Trong quá trình thực hiện cả hai nhóm đều duy trì mức độ tập luyện như trước. Tuy nhiên nhóm đối chứng không có sực tác động của các bài tập thể lực mà đề tài lựa chọn còn nhóm thực nghiệm thực hiện các bài tập thể lực dưới sự theo dõi hướng dẫn như đề tài đã xây dựng.

c. Đánh giá thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Sau 1 học kỳ thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra hiệu quả việc ứng dụng các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ mà đề tài đã lựa chọn và đưa vào thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Bằng việc đánh giá các chỉ số về thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm và kết quả được thể hiện ở bảng 6.

Bảng 6: Kết quả kiểm tra của sinh viên không chuyên ĐH Huế sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Đối chứng	Thực nghiệm	t	P
		$\overline{X} \pm \delta$	$\overline{X} \pm \delta$		
Nam		**n= 43**	**n=48**		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.02± 3.56	21.05 ± 4.56	2.716	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	232.06 ± 7.62	245.50 ± 6.69	3.921	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.60 ± 1.73	5.40 ± 2.25	2.606	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	950.00 ± 12.77	998.56 ± 5.30	7.620	<0.05
Nữ		**n= 42**	**n=39**		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.00 ± 2.86	18.20 ± 3.54	4.635	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	170.15 ± 8.45	185.90 ± 7.45	3.723	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.20 ± 0.75	5.80 ± 0.30	4.597	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	870.00 ± 11.25	901.76 ± 8.15	4.937	<0.05

Như vậy, sau 1 học kỳ tiến hành thực nghiệm kết quả cho thấy: Trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự thay đổi rõ rệt, điều này cũng dễ lý giải bởi sự tác động tập luyện của nhóm thực nghiệm cũng ảnh hưởng tới nhóm đối chứng, tuy nhiên chúng ta có thể thấy được sự khác biệt của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đặc biệt đó là $t_{tính}$ đều lớn hơn $t_{bảng}$ có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất là $P< 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trên đối tượng nghiên cứu là có ý nghĩa đối với thể chất của sinh viên. Số lượng sinh viên có tập luyện với các bài tập do đề tài lựa chọn đạt kết quả học tập môn học GDTC cao hơn so với những sinh viên chưa tập luyện theo các bài tập đã được chọn.

4. KẾT LUẬN

Việc lựa chọn và đưa vào ứng dụng các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực đối với sinh viên không chuyên Đại học Huế đã mang lại hiệu quả trên đối tượng thực nghiệm. Đặc biệt là hiệu quả về yếu tố thể chất đã có sự khác biệt rõ rệt trên hai nhóm nghiên cứu có ý nghĩa thống kê đều là $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất là $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT,* Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (2004) Đo lường TDTT NXB TDTT, Hà Nội.

4. Dương Nghiệp Chí- Nguyễn Danh Thái (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam 6-20 tuổi NXB TDTT, Hà Nội.
5. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Thị Huệ (2000), *thực trạng phát triển thể chất học sinh sinh viên Việt Nam trước thềm thế kỷ XXI*, nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Hiệp hội HLV bóng rổ Thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, dịch: Hữu Hiền, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên không chuyên Đại học Huế". Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA CỦA HỌC SINH CÁC TRƯỜNG THCS TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ CẦN THƠ

ThS. Lê Nguyễn Ngọc Yến

Trường THPT Thực hành sư phạm Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu phổ biến được sử dụng trong TDTT chúng tôi tiến hành nghiên cứu thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh 14 trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ. Kết quả bước đầu cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa mang tính tự phát là chủ yếu, cơ sở vật chất chưa đầy đủ, các môn thể thao ngoại khóa tương đối đa dạng, trình độ thể lực của học sinh chỉ đạt mức trung bình...Đây là những căn cứ quan trọng để chúng tôi tìm ra những giải pháp nâng cao tình trạng thực tế này.

Từ khóa: *Thực trạng,TDTT ngoại khóa, Trường THCS*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt của công tác giáo dục toàn diện trong nhà trường các cấp. GDTC trong trường học còn giữ một vị trí quan trọng then chốt trong chiến lược phát triển sự nghiệp thể dục thể thao (TDTT), nhất là các trường THCS và THPT. Để công tác GDTC trong trường học các cấp đạt được hiệu quả cao ngoài đảm bảo chất lượng giờ học chính khóa thì công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa hợp lý, khoa học và cuốn hút học sinh tham gia tập luyện cũng có vai trò hết sức quan trọng. Hoạt động TDTT ngoại khóa là hoạt động mang tính tự nguyện, tự giác của người tập hơn là bắt buộc, người tập tham gia hoạt động ngoại khóa nhằm thỏa mãn nhu cầu tập luyện TDTT trên sự ham thích của chính bản thân mình.

Hiện nay, việc tổ chức và thực hiện hoạt động TDTT ngoại khóa tại các trường học khối THCS là hết sức cần thiết. Tuy nhiên, công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh khối THCS thì chưa thực sự tốt, một phần nhà trường chưa đảm bảo được các điều kiện cơ sở vật chất sân bãi, trang thiết bị và nguồn động viên khuyến khích tham gia một cách đông đảo. Tiếp nữa là hình thức, nội dung, phương pháp tổ chức và tập luyện TDTT ngoại khóa chưa phù hợp với đặc điểm, giới tính, nguyện vọng sở thích của học sinh. Lực lượng giáo viên hướng dẫn còn thiếu và chưa thực sự toàn tâm toàn ý tổ chức tốt các hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh. Do đó câu hỏi được đặt ra là làm thế nào để thu hút đông đảo học sinh tham gia, thúc đẩy tích cực, tự giác tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa đã trở thành vấn đề khoa học cấp thiết. Vấn đề này đối với học sinh các trường khối THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ không phải là ngoại lệ. Cho nên đánh giá đúng thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh khối THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ nhằm tìm ra giải pháp thúc đẩy hoạt động này cho học sinh là việc làm hết sức cần thiết và có ý nghĩa.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Bài viết đã sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán học thống kê, phương pháp phỏng vấn và phương pháp kiểm tra sư phạm. (Khách thể nghiên cứu của đề tài là học sinh THCS của 14 trường trên địa bàn Thành phố Cần Thơ, phỏng vấn hơn 600 học sinh và giáo viên, kiểm tra sư phạm 400 học sinh ở các khối 6, 7, 8 và 9 của 14 trường THCS để làm cơ sở xác định thực trạng trình độ thể lực của học sinh).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng đội ngũ giáo viên TDTT tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Chúng tôi tiến hành thống kê thực trạng đội ngũ giáo viên (GV) tham gia giảng dạy môn GDTC ở các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giáo viên tham gia giảng dạy môn học GDTC tại các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ năm học 2019-2020

Tổng số		**Thâm niên công tác**			**Trình độ đào tạo**			**Tuổi đời**			
		Trên 10 năm	**5 đến 10 năm**	**Dưới 5 năm**	**Thạc sỹ**	**Đại học**	**Cao đẳng**	**Trên 50**	**40 đến 50**	**30 đến 40**	**Dưới 30**
Số lượng	37	25	6	6	7	26	4	4	12	12	9
Tỷ lệ	%	67.56	16.21	16.21	18.91	70.27	10.81	10.81	32.43	32.43	24.32

Qua bảng 2 cho thấy: Về thâm niên công tác, toàn Thành phố khối THCS có 37 GV môn GDTC đảm nhiệm giảng dạy tại 14 trường THCS. Phần lớn GV giảng dạy môn GDTC tại các trường THCS có thâm niên công tác trên 10 năm (chiếm 67.56%). Đây là lực lượng GV có kinh nghiệm giảng dạy, nhiệt huyết, có khả năng học hỏi, tìm tòi, áp dụng khoa học kỹ thuật để nâng cao chất lượng giảng dạy môn GDTC. Cán bộ có thâm niên từ 5 đến 10 năm toàn Thành phố có 6 giáo viên chiếm tỷ lệ 16.21%, cán bộ có thâm niên dưới 5 năm (chiếm 16.21%) đây là lực lượng cán bộ non trẻ thiếu về kinh nghiệm cần được bồi dưỡng nhiều hơn về kiến thức chuyên môn. Về trình độ giáo viên, trên toàn Thành phố có 04 giáo viên trình độ cao đẳng, chiếm 10.81%; 07 giáo viên trình độ thạc sỹ, chiếm 18.91% và đa phần giáo viên có trình độ đại học chiếm 70,27%. Đây là một thế mạnh để có thể áp dụng khoa học kỹ thuật vào giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn học GDTC trong nhà trường cũng như nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh toàn Thành phố.

2.2 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ, chúng tôi tiến hành khảo sát phỏng vấn trực tiếp giáo viên hiện đang làm công tác GDTC tại 14 trường THCS trên địa bàn về số lượng và chất lượng CSVC, sân tập, dụng cụ tập luyện…. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ năm học 2019-2020

Loại hình	SL	Chất lượng sân tập								Mức độ đáp ứng					
		Tốt		Khá		TB		Kém		Đủ		Thiếu		Rất thiếu	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sân cầu lông	25	2	8.00	8	32.00	12	48.00	3	12.00	22	68.8	10	31.3	-	-
Sân bóng đá	1	-	-	1	100	-	-	-	-	-	-	15	46.9	17	53.1
Sân bóng chuyền	14	3	21.4	7	50	4	28.6	-	-	25	78.1	7	21.9	-	-
Nhà đa năng	2	-	-	2	100	-	-	-	-	-	-	13	40.6	19	59.4
Bể bơi	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	40.6	14	43.8
Xà đơn, xà kép	4	-	-	2	50	2	50	-	-	3	9.4	18	56.3	11	34.4
Sân bóng rổ	6	-	-	3	50	2	33.3	1	16.7	1	3.1	14	43.8	17	53.1

Qua bảng 1 cho thấy: CSVC phục vụ tập luyện TDTT của các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ những năm gần đây đã được TP đầu tư tương đối mạnh mẽ, song chưa đảm bảo về số lượng, chỉ đảm bảo đáp ứng một phần nhu cầu thực tiễn số lượng thực tế học sinh trên toàn Thành phố. Cụ thể là, phong trào tập luyện Cầu lông và Bóng chuyền được duy trì tương đối tốt ở cả 14 trường THCS trên toàn Thành phố đều có ít nhất 1 sân cầu lông và sân bóng chuyền, đa phần cán bộ giáo viên GDTC đều đánh giá với số lượng và chất lượng như vậy là đủ đáp ứng yêu cầu giảng dạy nội khóa cũng như ngoại khóa. Nhà tập đa năng nơi để tổ chức giảng dạy giờ học chính khóa cũng như hoạt động ngoại khóa trong điều kiện thời tiết bất lợi. Qua khảo sát nhận thấy rằng toàn Thành phố mới chỉ có 2/14 trường được TP trang bị nhà đa năng, nguyên nhân của việc này được biết là do quỹ đất của các trường còn lại có hạn, một số trường có đủ diện tích để xây mới nhưng đang chờ các cấp phê duyệt để xây dựng tổng thể. Tuy nhiên việc quản lý và khai thác sử dụng thực tế vẫn còn nhiều bất cập. Trên toàn Thành phố có 4/14 trường trang bị khu vực tập luyện xà đơn, xà kép; 6/14 trường có sân bóng rổ và 1/14 trường có sân bóng đá nhân tạo tất cả những công trình này đều có chất lượng tương đối tốt. Tuy vậy, tỷ lệ trang bị CSVC cho các trường như vậy chưa thể đáp ứng đồng đều nhu cầu tập luyện chính khóa cũng như ngoại khóa của học sinh THCS trên toàn Thành phố Cần Thơ. Đây là vấn đề cần quan tâm của lãnh đạo ngành cũng như lãnh đạo chính quyền các cấp, nên đầu tư và trang bị tương đối đồng đều cơ sở vật chất phục vụ học tập các môn văn hóa cũng như môn GDTC để các em được phát triển một cách hài hòa các mặt đức, trí, thể, mỹ.

2.3 Thực trạng môn thể thao ngoại khóa tại các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Để đánh giá thực trạng các môn thể thao ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ hiện nay đang tập luyện, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 600 học sinh ở 14 trường trên toàn Thành phố. Kết quả thu được thể hiện tại bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng các môn thể thao ngoại khóa tại các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

TT	Môn thể thao	Tổng		Kết quả			
		n	%	Nam		Nữ	
				n	%	n	%
1	Bóng đá	73	12.16	73	12.16	-	-
2	Bóng bàn	22	3.66	22	3.66	-	-
3	Cờ vua	18	3.00	6	1.00	12	2.00
4	Cầu lông	109	18.16	63	10.50	46	7.67
5	Bóng chuyền	10	1.67	4	0.67	6	1.00
6	Bơi	88	14.67	44	7.33	44	7.33
7	Điền kinh	28	4.67	19	3.17	9	1.50
8	Bóng rổ	35	5.83	27	4.50	8	1.33
9	Võ	98	16.33	62	10.33	36	6.00
10	Nhảy hiện đại	31	5.17	5	0.83	26	4.33
11	Đá cầu	90	15	54	9.00	36	6.00
Tổng		**600**	**100%**	**378**	**63%**	**222**	**37%**

Qua bảng 3 cho thầy: Môn thể thao ngoại khóa tương đối đa dạng, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất được TP. Cần Thơ trang bị. Học sinh lựa chọn môn thể thao ngoại khóa theo sở thích của cá nhân, các môn thể thao lựa chọn tập luyện tương đối không đồng đều. Trong số các môn thể thao ngoại khóa thì môn Cầu lông, Võ và Bơi là ba môn thể thao được đông đảo các em học sinh tham gia tập luyện nhiều nhất lần lượt chiếm tỷ lệ 18%, 17.33% và 14.67. Các môn thể thao khác cũng được các em ưa thích tập luyện đó là Bóng đá, Đá cầu, Bóng rổ... nhưng có tỷ lệ tập luyện thấp hơn. Kết quả thống kê cũng cho thấy, nữ sinh so với nam sinh thường chọn những môn thể thao nhẹ nhàng hoặc mang tính nhịp điệu như Cờ vua (1.83%) hoặc Nhảy hiện đại (4.33) thì nam sinh lại chọn những môn mang tính sức mạnh, thể hiện năng lực bản thân như Võ, Cầu lông, Bóng đá. Tỷ lệ nữ sinh tham gia thể thao ngoại khóa so với nam sinh chênh lệch tương đối lớn. Nếu như nam sinh tham gia là 63% thì nữ sinh chỉ đạt 37%, chênh lệch 26%. Cần phải có những hoạt động tập thể để khuyến khích nữ sinh tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa nhiều hơn nữa mới đạt được sự phát triển thể trạng cho các em nữ sinh.

2.4 Thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Hình thức tập luyện TDTT một phần ảnh hưởng số lượng và chất lượng của học sinh tham gia tập luyện. Hình thức tập luyện TDTT tương đối đa dạng như: tập luyện theo hình thức CLB, tự tập luyện, lớp năng khiếu, đội tuyển... Kết quả thu được thể hiện tại bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

TT	Hình thức tập luyện	Tổng số		Giới tính			
				Nam		Nữ	
		n	%	n	%	n	%
1	Tự tập	254	42.33	155	42.70	99	41.77
2	Lớp năng khiếu	0	0.00	0	0.00	0	0.00
3	Câu lạc bộ	135	22.50	80	22.04	55	23.21
4	Nhóm	176	29.33	106	29.20	70	29.54
5	Đội tuyển	35	5.83	22	6.06	13	5.49

Qua bảng 4 nhận thấy: Trong 5 hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa hiện đang áp dụng tại các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ hiện nay có 4/5 hình thức đang được áp dụng. Trong đó hình thức tự tập là chủ yếu chiếm tỷ lệ cao nhất 42.33%, nếu xét trên góc độ đặc điểm giới tính thì hình thức tự tập này cũng được hai giới học sinh lựa chọn nhiều nhất, 42.70% đối với nam sinh và 41.77% với nữ sinh. Bên cạnh đó hình thức tập luyện theo nhóm, CLB hay đội tuyển cũng được áp dụng tương đối linh hoạt và được học sinh tham gia tập luyện, lần lượt chiếm tỷ lệ 29.33%, 22.50% và 5.83%. Hình thức tập luyện theo lớp năng khiếu thì không có trường nào áp dụng. Dễ dàng nhận thấy rằng tỷ lệ lựa chọn các hình thức tập luyện là không đồng đều, sự chênh lệch khá lớn trong trong cách lựa chọn đã nói lên phần nào thực trạng hình thức hoạt động của TDTT ngoại khóa của các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ.

2.5 Thực trạng tần suất tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Nhằm đánh giá mức độ thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa trong tuần của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ, chúng tôi tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi ngẫu nhiên 600 học sinh ở 14 trường THCS trong đó gồm 363 học sinh nam, 237 học sinh nữ. Kết quả khảo sát thể hiện tại bảng 5.

Bảng 5: Thực trạng tần suất tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Mức độ		Tổng		Giới tính			
				Nam		Nữ	
		n	%	n	%	n	%
Tần suất tập luyện	Thường xuyên	130	21.67	78	21.49	48.00	20.25
	Không thường xuyên	400	66.67	240	66.11	162.00	68.35
	Không tập	70	11.67	45	12.40	27.00	11.39
Tổng		**600**	**100**	**363**	**100**	**237**	**100**

Qua bảng 5 nhận thấy:

Phân tích theo góc độ tổng thể học sinh được phỏng vấn: Cho thấy có đến 66.67% tập luyện không thường xuyên, số học sinh tập luyện thường xuyên chỉ chiếm tỉ lệ 21.67%, một bộ phận học sinh không tham gia tập luyện ngoại khóa chiếm 11.67%. Từ kết quả trên cho thấy tính chuyên cần tập luyện TDTT của các học sinh còn rất thấp, việc tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh chưa trở thành thói quen, đa số các em có ý nghĩ chỉ cần tập luyện trong các giờ chính khóa là đủ.

Phân tích theo đặc điểm giới tính: Cho thấy tỷ lệ nam sinh và nữ sinh tham gia tập luyện TDTT ngoài khóa với tần suất không thường xuyên chiếm tỷ lệ tương đối cao và chênh lệch không đáng kể, nam sinh chiếm tỷ lệ 66.11%, nữ sinh là 68.35%. Tỷ lệ tập luyện TDTT ngoài khóa thường xuyên ở hai giới học sinh không cao lần lượt chiếm tỷ lệ 21,49% với nam sinh và 20.25% với nữ sinh. Có thể khẳng định, nữ sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên bằng nam sinh. Hơn một nửa số học sinh được khảo sát đều cho rằng không thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và có một bộ phận học sinh không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Đây là con số phản ánh phần nào vấn đề hết sức thực tế trong xã hội hiện đại ngày nay đó là thói quen lười vận động của học sinh đang ngồi trên nhà trường, điều này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thể trạng của học sinh cùng như nhiều vấn đề về sức khỏe như tỷ lệ cận thị tăng cao, thể chất yếu, tỷ lệ béo phì cao...dựa vào con số thông kê này lãnh đạo của các trường trên địa bà Thành phố Cần Thơ hết sức lưu ý để có phương án triển khai kế hoạch tăng cường hoạt động thể chất cho học sinh.

2.6 Thực trạng công tác tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa cho học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá cho học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6: Thực trạng công tác tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa cho học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

TT	Hình thức tổ chức	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Thường xuyên có người hướng dẫn	85	14.17
2	Có người hướng dẫn nhưng không thường xuyên	119	19.83
3	Không có người hướng dẫn	396	66.00

Qua bảng 6 nhận thấy: Hiện nay học sinh tập luyện theo hình thức không có người hướng dẫn là đa số, chiếm 66%, tổ chức tập luyện có người hướng dẫn nhưng không thường xuyên chiếm tỷ lệ 19.83%, còn tổ chức tập luyện thường xuyên có người hướng dẫn chiếm tỷ lệ rất thấp 14.17%.

2.7 Nguyên nhân cơ bản hạn chế sự tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Kết quả nghiên cứu về những nguyên nhân cơ bản làm hạn chế tập luyện TDTT ngoại khóa của HS các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ được trình bày tại bảng 7

Bảng 7: Nguyên nhân cơ bản làm hạn chế tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

TT	Nguyên nhân ảnh hưởng	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Không có người hướng dẫn	131	21.83
2	Lịch học thêm các môn văn hóa dày đặc	200	33.33
3	Cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ thiếu	80	13.33
4	Không có sự ủng hộ của gia đình, bạn bè	81	13.50

5	Không ham thích, chi phối thời gian học tập	68	11.33
6	Nội dung tập luyện không phù hợp	20	3.33
7	Do nhận thức chưa đúng đắn	10	1.67

Qua bảng 7 nhận thấy: Nguyên nhân hàng đầu ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của các học sinh THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ đó là *"Lịch học thêm các môn văn hóa dày đặc"* chiếm tỷ lệ 33.33%, nguyên nhân "*Không có người hướng dẫn*" và *"Không có dụng cụ, sân bãi*" cũng là yếu tố ảnh hưởng lớn đến mức độ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa, lần lượt chiếm tỷ lệ 21.83% và 20%. Thực tế trong các trường THCS trên địa bàn hiện nay tình trạng học thêm các môn văn hóa tương đối phổ biến và tràn lan, hàng tuần ngoài học tập ở trường buổi sáng và buổi chiều thì các em còn tham gia các lớp học thêm tại nhà của giáo viên môn học trong các ngày cuối tuần. Chính vì sự sắp xếp học tập như vậy nên các em không có thời gian tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa và cũng rất dễ hiểu đây là nguyên nhân lớn nhất. Bên cạnh đó nguyên nhân "Không có người hướng dẫn" cũng là ảnh hưởng rất lớn đến sự hứng thú của các em. Mặc dù khối THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ đã được trang bị nhiều thiết bị phục vụ cho hoạt động ngoại khóa của học sinh tuy nhiên một mặt chất lượng trang thiết bị đang dần bị xuống cấp, một mặt thiết bị phục vụ còn thiếu nên đã ảnh hưởng nhiều đến việc học chính khóa cũng như phong trào tập luyện ngoại khóa TDTT của học sinh.

2.8 Thực trạng trình độ thể lực của học sinh nam và nữ các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ

Để đánh giá thực trạng trình độ thể lực chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 400 học sinh cả nam và nữ khối 6, 7, 8 và 9 làm mẫu đại diện cho học sinh của 14 trường THCS dựa trên test đánh giá tiêu chuẩn RLTT được thực hiện theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT

Bảng 8: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ (n=400)

Tiêu chuẩn		**Nội dung kiểm tra**				
		Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30s)	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**Chạy 30m XPC (s)**	**Lực bóp tay (kg)**	**Chạy 5 phút tùy sức (m)**
Lớp 6 (n=100)						
Tốt	Số lượng	12	23	12	21	10
	%	12%	23%	12%	21%	10%
Đạt	Số lượng	67	59	61	63	44
	%	67%	59%	61%	63%	34%
Không đạt	Số lượng	21	18	27	16	46
	%	21%	18%	27%	16%	46%
Lớp 7 (n=100)						
Tốt	Số lượng	22	16	20	24	12
	%	22%	16%	20%	24%	12%
Đạt	Số lượng	63	65	59	58	51
	%	63%	65%	59%	58%	51%

Không đạt	Số lượng	15	19	21	18	37
	%	15%	19%	21%	18%	37%
Lớp 8 (n=100)						
Tốt	Số lượng	30	24	20	20	22
	%	30%	24%	20%	20%	22%
Đạt	Số lượng	57	61	64	63	52
	%	57%	61%	64%	63%	52%
Không đạt	Số lượng	13	15	16	17	26
	%	13%	15%	16%	17%	26%
Lớp 9 (n=100)						
Tốt	Số lượng	25	23	20	24	25
	%	25%	23%	20%	24%	25%
Đạt	Số lượng	63	65	69	62	54
	%	63%	65%	69%	62%	43%
Không đạt	Số lượng	12	12	11	14	21
	%	12%	12%	11%	14%	21%

Qua bảng 8 cho thấy: Trình độ thể lực của học sinh chủ yếu ở mức trung bình. Tỷ lệ trình độ thể lực học sinh đạt loại tốt ở khối 6 từ 12%-23%, khối 7 từ 16%-24%, khối 8 từ 20%-30% và khối 9 từ 20%-25%. Tuy nhiên tỷ lệ học sinh không đạt tiêu chuẩn RLTT còn từ 12%-46%, nhiều nhất ở test chạy 5 phút tùy sức (m). Học sinh không đạt tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung kiểm tra chiếm tỷ lệ lớn ở hơn cả ở khối 6 và 7, có xu hướng giảm dần với các khối 8 và 9.

3. KẾT LUẬN

1. Cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT chính khóa và ngoại khóa của các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ hiện nay còn tương đối thiếu so với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy và học nói chung môn GDTC nói riêng. Đội ngũ cán bộ làm công tác GDTC của các trường có trình độ đáp ứng yêu cầu, tuy nhiên còn một số cán bộ trẻ kinh hiệm chưa dày dặn cần được bồi dưỡng nhiều hơn về kiến thức chuyên môn. Các môn TDTT ngoại khóa tương đối đa dạng nhưng tập luyện nhiều nhất vẫn là: Cầu lông, Võ, Bơi, Bóng đá dưới hình thức tập luyện tự tập không có giáo viên hướng dẫn là chính, với tần suất tập luyện không thường xuyên.

2. Nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của đó là "Lịch học thêm các môn văn hóa dày đặc", "Không có người hướng dẫn" và "Không có dụng cụ, sân bãi". Tỷ lệ nam sinh và nữ sinh tham gia tập luyện TDTT ngoài khóa với tần suất không thường xuyên chiếm tỷ lệ tương đối cao và chênh lệch không đáng kể, nam sinh chiếm tỷ lệ 66.11%, nữ sinh là 68.35%. Tỷ lệ tập luyện TDTT ngoài khóa thường xuyên ở hai giới học sinh không cao lần lượt chiếm tỷ lệ 21,49% với nam sinh và 20.25% với nữ sinh. Có thể khẳng định, nữ sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên bằng nam sinh. Trình độ thể lực của học sinh các trường THCS trên địa bàn Thành phố Cần Thơ chủ yếu ở mức độ trung bình, vẫn còn không ít học sinh không đạt tiêu chuẩn RLTT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Huy Quang (2019), *Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên Khoa công nghệ thông tin Trường Đại học Công nghiệp*, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
2. Phạm Quang Tuấn (2015), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh trung học phổ thông Nguyễn Huệ*, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
3. Nguyễn Văn Toàn (2013), *Xây dựng chương trình hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao chất lượng môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Bách khoa*, luận văn thạc sĩ giáo dục học.

CÁC NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THÀNH TÍCH PHÁT BÓNG CAO TAY ĐỐI VỚI MÔN BÓNG CHUYỀN HƠI CỦA SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH

ThS. Nguyễn Toàn Năng
Trường Đại học Trà Vinh

TÓM TẮT

Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học, bài viết đã cung cấp thông tin về thực trạng và xác định các nhân tố ảnh hưởng đến thành tích phát bóng cao tay đối với môn bóng chuyền hơi của sinh viên nữ trường Đại học Trà Vinh, trong học phần giáo dục thể chất. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để xây dựng các bài tập nhằm nâng cao thành tích phát bóng cao tay cho sinh viên nữ tại Trường Đại học Trà Vinh.

Từ khóa: *Nhân tố, bóng chuyền hơi, Trường Đại học Trà Vinh.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền hơi là một môn thể thao mới du nhập vào nước ta 10 năm trở lại đây. Tuy khá phổ biến nhưng nhiều người vẫn chưa hiểu rõ bóng chuyền hơi là gì? và luật chơi của nó như thế nào. Bóng chuyền hơi dễ chơi và luật bóng chuyền hơi đơn giản hơn so với luật bóng chuyền da. Công cụ để có thể chơi bóng chuyền hơi bao gồm bóng, lưới và cột lưới như trong môn bóng chuyền da. Tuy nhiên, kích thước của nó sẽ khác. Môn bóng chuyền hơi không đòi hỏi nhiều về thể lực, sức mạnh hay tốc độ vì thế rất thích hợp cho mọi lứa tuổi. Người chơi môn thể thao này không cần phải thực hiện các động tác kĩ thuật khó. Các động tác trong môn bóng chuyền hơi gần giống như môn bóng chuyền da nhưng nhẹ nhàng tạo cho người chơi được sự uyển chuyển, linh hoạt hơn. Vì thế, đây được xem là một môn thể thao giao lưu, giải trí mang lại nhiều sức khỏe cho học sinh, sinh viên và cán bộ giảng viên.

Tại Trường Đại học Trà Vinh bóng chuyền hơi là môn giảng dạy chính khóa và ngoại khóa cho sinh viên nữ, môn học này được khá nhiều sinh viên học sinh ưa thích. Đây là môn thể thao có vai trò rất quan trọng trong việc rèn luyện và hoàn thiện tính cách, tinh thần đoàn kết cho sinh viên học sinh. Vì vậy, môn bóng chuyền hơi được đưa vào giảng dạy và phát triển mạnh mẽ trong nhà Trường.

Tuy nhiên, qua thực tiễn quá trình giảng dạy chúng tôi nhận thấy thành tích phát bóng cao tay để đánh giá cuối học phần đối với nữ sinh viên trường Đại học Trà Vinh còn quá thấp từ đó sẽ làm ảnh hưởng đến kết quả học tập của các em. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng, tính bức thiết của vấn đề nêu trên, tôi tiến hành đề tài "**các nhân tố ảnh hưởng đến thành tích phát bóng cao tay đối với môn bóng chuyền hơi của sinh viên nữ Trường Đại học Trà Vinh".**

Phương pháp nghiên cứu

Các phương pháp sử dụng trong quá trình nghiên cứu gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm và Phương pháp quan sát sư phạm.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng thành tích phát bóng cao tay của sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh

Bằng phương pháp kiểm tra sư phạm, sau khi kết thúc học phần bóng chuyền, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thành tích phát bóng cao tay của 251 sinh viên trong 11 nhóm sinh viên Nữ của học phần bóng chuyền. Trên cơ sở đó xác định được thực trạng thành tích phát bóng cao tay của sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh. Kết quả kiểm tra thành tích thu được ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra thành tích phát bóng cao tay của sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh

Nội dung	**Thành tích** (n = 251)			
Phát bóng cao tay qua lưới vào sân	Đạt *(≥ 5 điểm)*	Tỷ lệ %	Không đạt *(<5 điểm)*	Tỷ lệ %
	93	37.05	158	62.95

Kết quả bảng 1 cho thấy: Số lượng sinh viên Nữ phát bóng có điểm ≥ 5 (đạt) là 93 sinh viên, chiếm 37.05%. Sinh viên phát bóng có điểm < 5 (không đạt) là 158 sinh viên, chiếm 62.95%. Từ kết quả cho thấy thành tích phát bóng cao tay sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh còn yếu.

2.2 Các nhân tố ảnh hưởng đến thành tích phát bóng cao tay sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh

Từ kết quả bảng 1 khi đã xác định được thực trạng thành tích phát bóng cao tay của sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh. Từ đó, tôi tiến hành tổng hợp các nhân tố ảnh hưởng đến kỹ thuật phát bóng và phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên chuyên ngành bóng chuyền để tìm ra các nhân tố ảnh hưởng đến kỹ thuật phát bóng cao tay cho sinh viên Nữ tại Trường Đại học Trà Vinh.

Cách thức thực hiện phỏng vấn là: phỏng vấn gián tiếp qua phiếu phỏng vấn. Cách điền vào phiếu phỏng vấn là chọn đồng ý. Từ đó chia theo tỷ lệ phần trăm. Chúng tôi gửi 30 phiếu và thu lại 30 phiếu. Kết quả thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các nhân tố ảnh hưởng đến thành tích phát bóng cao tay sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh

STT	**Các nhân tố**	**Kết quả phỏng vấn n=30**	
		Chọn	**Tỷ lệ%**
	Về thể lực		
1	Sức mạnh nhóm cơ tay – vai	29	96.67
2	Sức mạnh nhóm cơ lưng	17	56.67
3	Sức mạnh nhóm cơ bụng	22	73.33
4	Sức mạnh nhóm cơ đùi	17	56.67
Về kỹ thuật			
1	Giai đoạn chuẩn bị	23	76.67
2	Giai đoạn tung bóng	28	93.33

3	Giai đoạn tiếp xúc bóng	27	90.00
4	Giai đoạn kết thúc	22	73.33
Về hình thái			
1	Chiều cao đứng	16	53.33
2	Chiều cao với một tay	14	46.67
3	Dài cánh tay	14	46.67
4	Dài ngón tay	15	50.00
5	Rộng bàn tay	9	30.00
Về tâm vận động			
1	Khả năng phối hợp vận động	23	83.33
2	Cảm giác lực	16	53.33
3	Tri giác về không gian và thời gian	6	20.00
4	Tâm lý	23	83.33

Từ kết quả ở bảng 2: Chúng tôi chọn các nhân tố có tỷ lệ > 80%. Kết quả trên chúng tôi chọn được 5 nhân tố ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh. Trong đó nhân tố thể lực (Sức mạnh nhóm cơ tay – vai là nhân tố được chọn nhiều nhất với 29 lượt chọn chiếm tỷ lệ 96.67%). 02 nhân tố về tâm vận động (khả năng phối hợp vận động và tâm lý được chọn là 23 lượt chọn chiếm tỷ lệ 83.33%).

Qua kết quả bảng 2 chúng tôi xác định 5 nhân tố ảnh hưởng đến thành tích phát bóng cao tay Nữ sinh viên Trường Đại học Trà Vinh cụ thể là:

- *Giai đoạn tung bóng (với 28 lượt chọn, chiếm tỷ lệ 93.33%):* thường là tung bóng không chuẩn nên động tác vung tay đánh bóng sai như: Tung bóng quá cao hoặc quá thấp, quá xa cơ thể người tập…Cho tập các bài tập tung bóng có sự kiểm tra cự ly và độ lệch trong các lần tung bóng…Chú ý cầm bóng tay xòe và thẳng trước khi tung; Chú ý thời điểm tung bóng rời khỏi tay tung và kỹ thuật dừng nhanh tay tung để bóng rời khỏi tay.

- *Giai đoạn tiếp xúc bóng (với 27 lượt chọn, chiếm tỷ lệ 90.00%):* Giai đoạn tiếp xúc bóng quyết định đến tầm bay của bóng. Nếu tiếp xúc phía trên tâm bóng làm cho bóng bay thấp hơn mặt lưới, tiếp xúc lệch về bên trái hay bên phải của tâm bóng làm cho bóng bay lệch về hai bên…Vì vậy cần chú ý đến giai đoạn tiếp xúc bóng, cần tiếp xúc đúng vị trí của bóng giúp cho bóng bay cao và xa.

- *Sức mạnh nhóm cơ tay – vai (với 29 lượt chọn, chiếm tỷ lệ 96.67%):*Hầu hết các động tác kỹ thuật bóng chuyền đòi hỏi phải có sức mạnh chuyên môn. Cụ thể như kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện phải có sức mạnh của cơ bàn tay, cơ cánh tay, cơ bả vai và các cơ thân người…Trong kỹ thuật phát bóng cao tay đòi hỏi phải có sức mạnh bột phát: Sức mạnh bộc phát là khả năng của VĐV phát huy một lực lớn trong khoảng thời gian ngắn nhất. Nó cũng rất quan trọng trong kỹ thuật tấn công. Kỹ thuật phát bóng là kỹ thuật tấn công sử dụng sức mạnh tốc độ của cơ tay, vai, cơ lưng, cơ bụng.

- *Khả năng phối hợp vận động (với 23 lượt chọn, chiếm tỷ lệ 83.33%):* Đây là quá trình kết hợp lực toàn thân với động tác duỗi tay đánh bóng chưa tốt. Cần chú ý: Chuyển tay đánh bóng ra sau trước giai đoạn tung bóng. Nên cho các bài tập mô phỏng

động tác, các bài tập phát bóng lực nhẹ, cự ly phát gần, phát bóng vào tường từ lực nhẹ đến mạnh dần…

- *Tâm lý (với 23 lượt chọn, chiếm tỷ lệ 83.33%):* thực tế cho thấy trạng thái tâm lý ảnh hưởng rất rõ tới các hoạt động thể lực của con người, VĐV biết điều khiển tâm lý làm tâm lý có độ ổn định cao thể hiện sự phát triển toàn diện và có đặc điểm cần thiết cho tập luyện và thi đấu.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả trên chúng tôi đã đánh giá được thực trạng thành tích phát bóng cao tay của sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh là yếu, sinh viên có điểm dưới 5 chiếm tỷ lệ là 62.95%. Xác định được 5 nhân tố ảnh hưởng đến thành tích phát bóng cao tay của sinh viên Nữ trường Đại học Trà Vinh bao gồm các nhân tố: *Giai đoạn tung bóng; Giai đoạn tiếp xúc bóng; Sức mạnh nhóm cơ tay – vai; Khả năng phối hợp vận động và Tâm lý.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thủ tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
2. Lê Văn Lẫm - Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Phan Hồng Minh – Trần Đức Phấn, *Hệ thống các bài tập Bóng chuyền,* NXB TDTT, 2014.
4. Cao Thái – Văn Hoạt – Đức Châu (12/2005), *Huấn luyện vận động viên Bóng chuyền trẻ,* Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

XÂY DỰNG QUY TRÌNH HUẤN LUYỆN TRỰC TUYẾN GIAI ĐOẠN TÀN CUỘC BẰNG PHẦN MỀM CHESBASE 13 CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU CỜ VUA LỨA TUỔI 10 – 11 TỈNH BẮC GIANG

ThS. Nguyễn Minh Trí[1], TS. Nguyễn Minh Cường[2],
TS. Tạ Hoàng Thiện[1]

[1] Trường Đại học TDTT Tp.HCM
[2] Trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT

Quá trình huấn luyện VĐV Cờ vua hiện nay trên thế giới các HLV ứng dụng một phương pháp mới – phương pháp huấn luyện trực tuyến. Với sự phát triển của khoa học công nghệ, các phần mềm cờ vua nhanh chóng ra mắt thị trường với các tính năng đa dạng hỗ trợ cho công tác huấn luyện nhanh chóng đạt hiệu quả. Nghiên cứu xây dựng quy trình ứng dụng phần mềm Chessbase 13 huấn luyện trực tuyến đáp ứng nhu cầu giúp HLV trong nước tham khảo và vận hành, ứng dụng thực tế trong công tác đào tạo VĐV.

Từ khóa: *Phần mềm Chessbase 13, huấn luyện trực tuyến cờ vua.*

ABSTRACT

The process of training chess players in the world today has now been applied a new method - the online training method. With the development of science and technology, chess software was quickly introduced to the market with various features to support the training effectively. The study and application of Chessbase 13,online training software is to meet the needs of helping domestic coaches to refer to, operate, and apply practically in training of chess players.

Keywords: *Chessbase 13 software, online chess training.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, với tốc độ khoa học và công nghệ phát triển như vũ bão thì việc ứng dụng những thành tựu khoa học vào công tác giảng dạy, huấn luyện vận động viên môn Cờ vua là hết sức cấp thiết. Mạng Internet là hệ thống thông tin toàn cầu với nguồn thông tin phong phú đa dạng và luôn cập nhật thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau, là phương tiện cho giao lưu, chia sẻ thông tin, nghiên cứu cho tất cả mọi người không giới hạn về không gian, thời gian.

Hiện nay ở nhiều nước trên thế giới rất nhiều VĐV có đẳng cấp cao hay huấn luyện viên (HLV) giỏi nước ngoài đã và đang giảng dạy, huấn luyện cờ vua trực tuyến cùng với các phần mềm hỗ trợ như Chessbase, Frizt, CT-Art. Cùng với các website đánh cờ trực tuyến như Chess.com, Chessbase. Trong đó chương trình Chessbase là một chương trình rất phổ biến, hiện đại nhưng dễ sử dụng, phù hợp và hỗ trợ rất nhiều cho mọi trình độ VĐV.

Phương pháp nghiên cứu: Bài báo sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu,Phương pháp sử dụng phần mềm Chessbase 13.

Đối tượng nghiên cứu: Chương trình phần mềm Chessbase 13 trong huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Qua quá trình nghiên cứu tài liệu và tìm hiểu các phương pháp ứng dụng công nghệ vào huấn luyện VĐV, đề tài nhận thấy công trình nghiên cứu của đề tài còn mới mẻ và đề tài đã nghiên cứu và thống kê ra có 2 Phương pháp huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc bằng Chessbase 13 gồm có:

1. Huấn luyện trực tuyến - Trực tiếp
2. Huấn luyện trực tuyến - Gián tiếp

Cả 2 phương pháp huấn luyện này đều có những ưu điểm chung như sau:

- Không có giới hạn về địa điểm học tập.

HLV và VĐV chỉ cần kết có kết nối mạng với nhau là có thể học được ở bất kì đâu.

- Luôn có một đối thủ rất mạnh cỡ siêu đại kiện tướng tập cùng.

Với chương trình phân tích thế trận tích hợp cùng chessbase, VĐV chỉ cần vài bước mở chương trình phân tích là có thể đánh giá nhanh thế cờ trong 3 giây.

- Download thế cờ nhanh, tránh thời gian chết.

Việc hiển thị hay xếp bài tập rất nhanh nhờ lưu sẵn, vận động viên không phải chờ xếp thế cờ như cách truyền thống.

2.1 Huấn luyện trực tuyến - Trực tiếp

Huấn luyện trực tuyến – Trực tiếp là: HLV huấn luyện trực tiếp trên ứng Chessbase bằng tài khoản playchess. VĐV sẽ trực tiếp theo dõi bài huấn luyện, bài giảng của HLV qua việc HLV tạo lập các thế cờ, giảng giải, di chuyển nước cờ, hình ảnh thế cờ, phân tích thế trận.

Quy trình huấn luyện:

1. HLV chuẩn bị trước bài huấn luyện của mình theo giáo án huấn luyện cờ tàn trên chương trình chessbase và lưu lại thành một tệp.
2. HLV và VĐV kết nối với nhau bằng gọi Video Call hoặc Audio Call qua ứng dụng skype (messenger hoặc các ứng dụng liên hệ gọi điện)
3. HLV vào ứng dụng chessbase, đăng nhập tài khoản playchess và tạo phòng riêng.
4. VĐV truy cập ứng dụng chessbase, đăng nhập tài khoản playchess và truy cập vào phòng HLV đã tạo.
5. HLV mở nội dung bài giảng của mình đã chuẩn bị trước và bắt đầu huấn luyện VĐV.

A. YÊU CẦU CẦN THIẾT:

a) Yêu cầu bắt buộc:

- Tài khoản playchess của HLV.

- Hai máy tính cài sẵn phần mềm của hãng Chessbase (VD: Chessbase 13)

- Phần mềm liên lạc trực tiếp bằng âm thanh như Skype.

- Máy tính kết nối mạng internet tốc độ cao: từ ADSL trở lên và dùng cáp quang càng tốt.

b) Yêu cầu mở rộng:

- Mỗi VĐV theo dõi bằng tài khoản playchess cá nhân của mình.

c) Vài cách thay thế thích hợp khác:

- Nếu tốc độ mạng máy tính chậm có thể dùng Skype trên điện thoại có mạng 3G, 4G/

- Đàm thoại âm thanh bằng Skype có thể thay thế bằng Messeger của Facebook

B. TIẾN HÀNH KẾT NỐI TRỰC TUYẾN

a. Kết nối liên lạc trực tiếp bằng âm thanh

- HLV và VĐV kết nối với nhau bằng gọi Video Call hoặc Audio Call

- Nếu HLV huấn luyện nhiều VĐV cùng lúc có thể sử dụng Group call

b. Đăng nhập playchess:

- Mở chessbase13, Bấm vào playchess.com để vào trang đăng nhập Login (Xem các hình).

- Xuất hiện cửa sổ Login

+ Đối với HLV: Gồm 3 bước

1- Với Nick Name (Username) ví dụ trong hình là ttmo0704

2- Password : Chú ý nếu muốn nhớ Password cho đăng nhập lần sau thì bấm vào Check: Remember Password là True (Có dấu check)

3- Bấm vào Login để đăng nhập.

+ Với tài khoản của VĐV:

Nếu có tài khoản đã đăng ký thì đăng nhập như HLV (3 bước),

Trường hợp chưa có sẵn thì sử dụng tạm đăng nhập 1 bước: Bấm vào Enter As Guest (Số 1a). Tuy nhiên dùng tài khoản Guest sẽ bị hạn chế chức năng như không chat trực tiếp trên chessbase được và nhận ra nhau khó hơn …

c. Tạo Broadcast :

- Khái niệm Broadcast : Trong tin học *"Broadcast là khái niệm chỉ chế độ trao đổi thông tin, trong đó thông tin được gửi từ một máy tới tất cả các máy khác trong mạng"*.

Với Chessbase khái niệm tương tự, thông tin chuyển đi là Text biên bản ván cờ và vị trí nước đi và vài thông số khác, phần còn lại máy khách tự xử lý. Do đó việc thể hiện trực tuyến rất nhanh. Huấn luyện viên mô tả như vòng tròn **đỏ** và Vận động viên như vòng tròn **xanh.**

Sau khi login huấn luyện viên tiến hành tạo Broadcast: Với 2 bước sau:

1. Chọn room: Để xác định Broacast ở đâu nằm trong room nào, và room nào cho phép tạo Broadcast.

+ Thường chọn Room tên là Broadcast để cả hai HLV và VĐV cùng vào một chỗ để nhận nhau. Nếu VĐV đăng nhập như Guest thì chỉ vào được Room Broadcast.

+ Ở ví dụ hình dưới đây cả hai đăng nhập vào Room Fritz Chess School chỉ có 4 người.

+ Ngoài ra còn có các Room cho phép tạo Broadcast là:

Fritz Chess School và Training and Teaching

2. Tạo Broadcast :

Sau khi chọn Room (Click vào tên Room như trong hình là Fritz Chess School) tiến hành tạo Broadcast bằng cách :

-Vào menu File

- Ở menu xổ xuống chọn New

- Chọn Broadcast (Xem hình)

Kết nối bàn cờ :

- Sau khi tạo Broadcast xong cửa sổ Broadcast mở ra và chỉ có một người là chính mình.

- Để kết nối với VĐV phải chuyển sang cửa sổ Players trước đó, hoặc sử dụng phím tắt phổ biến là Alt-Tab.

- Nếu VĐV cũng đăng nhập và vào đúng Room thì trong cửa sổ Tab Players ta thấy Nick (Nknv) như hình. Tức là VĐV cũng đăng nhập thành công.

- Để tiến hành kết nối bấm chuột phải vào dòng trạng thái trong Players chọn Invite to Private Broadcast và vào Broadcast sẽ thấy có hai nick khác ban đầu có nghĩa là kết nối trực tuyến hoàn tất.

C. GIẢNG DẠY HUẤN LUYỆN - TRỰC TUYẾN

Sau khi kết nối bàn cờ trực tuyến, Huấn luyện viên thực hiện các thay đổi trên bàn cờ của mình thì bên bàn cờ Vận động viên cũng thay đổi ở các hình thức sau:

- Thực hiện các nước đi giống nhau.

- Load Game ở Notation giống nhau: Tức là mở ván cờ nào thì bên kia cũng nạp ván cờ giống vậy.

- Hình vẽ Tô Ô, mũi tên thể hiện cũng giống nhau/

Tuy nhiên với Huấn luyện viên cần thuần thục các thao tác sau để có thể tiến hành huấn luyện hiệu quả: a) Mở Database b) Load Game c) Thao tác giảng dạy d) Lưu lại Game

➢ Tiến hành huấn luyện – giảng dạy

- Kiến thức huấn luyện:

Dựa vào kế hoạch huấn luyện VĐV lứa tuổi 10 – 11 tỉnh Bắc Giang, chúng tôi sử dụng chương trình chessbase 13 cùng với nội dung giảng dạy trong kế hoạch huấn luyện để huấn luyện các VĐV.

- **Chat trên Broadcast :**

HLV và VĐV có thể trò chuyện với nhau bằng chữ ở phần Broadcast.

- **Đặt thời gian dạy – Live Time:**

Nếu không chú ý chức năng này thì thường sau 1 giờ kết nối trực tuyến bàn cờ sẽ bị ngắt. Tuy nhiên việc đặt giờ không có phút và chỉ có số nguyên như 1, 2, hoặc 3 …vv

- **Gửi lại game – Resend Game:**

Quá trình thao tác có thể dẫn đến tình trạng không thể hiện đồng nhất ván cờ giữa Huấn luyện viên và Vận động viên, khi thực hiện lại chức năng Gửi lại Game tạo ra sự đồng bộ thể hiện ở hai bên.

- **Mở - truyền nhanh** Game **(Trainsmit Pgn):**

- **Sử dụng đồng hồ – Manual Clock:**

- **Thao tác Copy Game và Position:**

- Nhanh chóng rút trích ra thế cờ (Position) từ biên bản game (Notation) thành thế bài tập hoặc thế dạy mới không có nước đi. Do đó VĐV không thể thấy lời giải ở Notation.

Và có thể lưu lại các thế cờ này thành các tài liệu huấn luyện chuyên đề khác.

- Hỗ trợ phân tích **bằng** Engine:

D. HỖ TRỢ KỸ THUẬT TRỰC TUYẾN:

Để việc giảng dạy huấn luyện trực tuyến thành công, ngoài kiến thức chuyên môn Cờ vua, Huấn luyện viên còn cần phải trang bị cho mình một loạt kiến thức về Tin học, Công nghệ thông tin để xử lý các tình huống phát sinh bất ngờ có thể xảy ra:

- Tình huống xảy ra kết nối Skype được, nhưng không nghe Âm thanh trao đổi.

E. CHUẨN BỊ TÀI LIỆU HUẤN LUYỆN:

Chuẩn bị tài liệu huấn luyện là bước rất quan trọng trong huấn luyện trực tuyến – trực tiếp. Mức độ thành công huấn luyện, ngoài trình độ chuyên môn cờ vua cao, cái quan trọng hơn lại là kiến thức tổng quát sâu rộng, khái quát, nắm bắt các qui luật cờ vua, và các qui luật huấn luyện cho phù hợp, nhanh chóng đáp ứng các tình huống cụ thể xảy ra. Việc huấn luyện trực tuyến được thuận lợi là có sự giúp đỡ to lớn của Engine, và phải dùng trí nhớ các thế cờ và Game một cách chính xác.

F. TÓM TẮT& ĐÁNH GIÁ

a. Ưu điểm:

Ở bất kỳ đâu, VĐV có thể theo dõi trực tiếp HLV giảng dạy và phân tích lý thuyết cờ tàn. HLV có thể huấn luyện trực tuyến nhiều VĐV cùng lúc (các VĐV có thể học ở các địa điểm khác nhau, không bắt buộc học tập trung)

Điều chỉnh mức độ khó và thời gian làm bài: Để đảm bảo "nguyên tắc vừa sức" ngoài việc chọn lựa bài tập phù hợp ban đầu, vẫn xảy ra tình trạng có những thế cờ vận động viên "đứng hình" không thể giải nổi, mà thế đó là cần thiết thì ngoài cách đưa thêm gợi ý, còn cách khác giải các thế như bài toán con của thế chính. Các thế con này nằm sẵn trong lời giải thế cờ chính. Chỉ cần bấm vào tình huống then chốt thành bài tập.

Load thế cờ nhanh, tránh thời gian chết: Việc hiển thị hay xếp bài tập rất nhanh nhờ lưu sẵn, vận động viên không phải chờ xếp thế cờ như cách truyền thống.

Test nhanh: Trong huấn luyện cờ tàn, việc đánh giá lại trình độ cờ tàn vận động viên, hoặc bổ sung nhanh vài thiếu hụt kiến thức có thể tiến hành kiểu "Test nhanh". Nhờ load nhanh, có thể kiểm tra test nhanh hàng loạt thế cờ biết hay không, để đánh giá trình độ hoặc ghi nhận thành bài tập giải sau ...

Ôn nhanh: Nhắc lại, củng cố kiến thức bài học mới dạy, các điểm nhấn rất nhanh và linh hoạt nhờ bấm vào thế bất kỳ trong lời giải (Notation - biên bản).

Nhắc lại bài học cũ và các thế "chìa khoá": Nếu tổ chức tài liệu tốt thì việc tìm lại các thế cờ cũ (rất cũ) là khả thi và cần thiết. Với cách truyền thống thì huấn luyện viên đòi hỏi phải nhớ rất tốt.

Minh hoạ : Minh hoạ trực tiếp bằng mũi tên và tô Ô các màu: Xanh lá cây, Vàng, Đỏ. Ngoài ra còn dùng kết hợp với hình, hình vẽ, sơ đồ, biểu đồ làm sống động và trực quan hơn để bổ sung giảng dạy. Với cách truyền thống thì khó kết hợp hơn.

Vừa dạy vừa tích luỹ vừa sáng tạo, tạo tài liệu, có thể sản xuất: Trong quá trình giảng dạy huấn luyện viên có thể lưu nhanh thế cờ, hay có ý tưởng mới vào các tài liệu chuyên đề khác, hay trình độ khác. Làm phong phú các nguồn tài liệu giảng dạy.

b. Nhược điểm:

Khi huấn luyện nhiều VĐV cùng lúc thì sự tương tác giữa VĐV và HLV bị hạn chế. HLV không huấn luyện chuyên sâu và theo dõi từng VĐV được.

Phụ thuộc vào chất lượng đường truyền internet. Nếu đường truyền không ổn định thì không sử dụng được phương pháp này.

2.2 Huấn luyện trực tuyến – gián tiếp

Huấn luyện trực tuyến – gián tiếp là những cách huấn luyện mà chính các VĐV tiến hành các thao tác chính trên máy và Huấn luyện viên là người hướng dẫn, quan sát, kiểm tra trực tuyến bằng nhiều cách khác nhau như dùng Camera hay TeamViewer … vv. Thường dùng hỗ trợ, kết hợp giảng dạy Trực tuyến – Trực tiếp.

Quy trình huấn luyện:

1. HLV chuẩn bị trước bài huấn luyện của mình theo giáo án huấn luyện cờ tàn trên chương trình chessbase và lưu lại thành một tệp.
2. HLV và VĐV kết nối với nhau bằng gọi Video Call hoặc Audio Call qua ứng dụng skype (messenger hoặc các ứng dụng liên hệ gọi điện)
3. Kết nối Teamview giữa máy tính của HLV và VĐV.

   HLV hỗ trợ trực tiếp mở tệp bài học
4. HLV hướng dẫn, theo dõi VĐV thực tập bài thực hành.

   Đặc biệt học sinh không gian lận được khi làm bài Test.
5. HLV nhận xét và phân tích lại bài cùng với sử dụng các chương trình phân tích

A. YÊU CẦU CẦN THIẾT:

- Hai máy tính cài sẵn phần mềm của hãng Chessbase (VD: Chessbase 13)

- Phần mềm liên lạc trực tiếp bằng âm thanh như Skype.

- Phần mềm TeamViewer

- Máy tính kết nối mạng internet tốc độ cao: từ ADSL trở lên và dùng cáp quang càng tốt.

a. Vài cách thay thế thích hợp khác:

- Nếu tốc độ mạng máy tính chậm có thể dùng Skype trên điện thoại có mạng 3G, 4G.

- Đàm thoại âm thanh bằng Skype có thể thay thế bằng Messeger của Facebook hoặc các chương trình kết nối âm thanh khác.

B. TIẾN HÀNH KẾT NỐI TRỰC TUYẾN

a. Kết nối liên lạc trực tiếp bằng âm thanh

- HLV và VĐV kết nối với nhau bằng gọi Video Call hoặc Audio Call

- Nếu HLV huấn luyện nhiều VĐV cùng lúc có thể sử dụng Group call

b. Kết nối Teamviewer

C. CHUẨN BỊ BÀI HUẤN LUYỆN

a. Chuẩn bị tài liệu để xuất bản lên web:

Việc xuất bản bài học lên trang web đơn giản, dễ dàng và tự do. HLV chọn bất cứ ván cờ nào và thực hiện theo hướng dẫn tại mục c để xuất bản.

b. Soạn tài liệu để Test Training:

➢ Tạo mới Database chuyên Test Training:

Vào Menu File – New – Database: để tạo

Hoặc nhấn phím tắt New trên thanh Toolbar

➢ Đặt tên và phần mở rộng:

Đặt tên file như thông thường, nhưng ở đây Training có hỗ trợ định dạng *.pgn.

- Lưu ý nếu lưu trữ Training dưới dạng chuẩn của Chessbase là cbh thì khi chia sẻ dữ liệu phải gửi 13 file mới hợp lệ (Database gồm 13 file).

Còn *.pgn chỉ là một file dạng Text duy nhất, thuận tiện quản lý, trao đổi, chia sẻ file. Và đây cũng là định dạng chuẩn duy nhất cho tất cả các chương trình cờ vua.

➢ Tạo Game Training:

Một base (hay database) Training gồm nhiều Game Training lưu trữ trong base. Chép các Game Training vào một base hay database tạo thành một Training liên tục. Để tạo Game Training tiến hành như sau:

1. Tạo base pgn (hay database cbh).
2. Lưu các Game sẽ tạo Game Training như bình thường theo thứ tự trình tự huấn luyện.

3. Tiến hành Training hóa từng Game như sau:

- Load lại Game:

- Training hóa Game:

+ Chọn nước sẽ Test như trong hình là nước 1… d5. Bấm phải chuột, xuất hiện Menu Popup. Như hình vẽ

+ Chọn Special Annotation

Chọn Training Annotation:

Hoặc có thể nhanh chóng Training hóa nước đi bằng phím tắt Ctrl-Alt-M. Bấm thêm OK là xong.

- Có thể đặt điểm của nước đi (Score).

- Hoặc đặt thời gian Test đơn vị là giây (Seconds).

- Nếu lỗi (Default Wrong) thì trợ giúp (Help1, Help2)

- Sau khi thiết lập xong bấm OK để hoàn thành.

- Cập nhật thay thế Game Training vào chỗ đã Load:

- Vào File – Chọn Save – Chọn Replace

- Hoặc phím tắt nhanh là Ctr-R để Replace.

c. Xem Tài liệu trực tuyến – Publish to Web:

❖ Xuất bản tài liệu lên Website của Chessbase:

➢ Xuất bản một Game lên Web:

Đây là chức năng mới chỉ có từ phiên bản Chessbase12 trở lên và hiện nay Chessbase có những cải tiến phù hợp hơn ví dụ như xoay bàn cờ để xem cho quân Trắng hoặc quân Đen. Và việc xuất bản có thể tiến hành trực tiếp từ Broadcast khi đang dạy. Và không thấy giới hạn số lần xuất bản.

Để xuất bản ván cờ lên web, chúng ta thực hiện:

- Vào thư mục File – Chọn Publish to Web.

- Xuất hiện cửa sổ, Chọn One Click Publication và ấn OK

➢ Xuất bản nhiều Game lên Web:

Để xuất bản nhiều game có chọn lựa cách tiến hành cũng khá đơn giản.

1. Đầu tiên là chọn game xuất bản:
2. Mở database thấy List Game
3. Chọn Game xuất bản (Xem hình 1)

- Dùng các phím Ctrl hoặc Shift tương tự các phần mềm phổ biến để chọn trong List (Danh sách) các Game tùy ý như hình vẽ để xuất bản.

- DùngCtrl+Click vào để chọn từng Game riêng lẻ.

- Dùng Ctrl+Shift + Click1+Click2 quét mảng Game chọn. Sau đó vào Menu File chọn Publish to Web …

4. Sau đó bấm Publish to Web trên Menu File (Xem hình 2)
5. Sau đó chọn "One Click Publication" để nhanh chóng có kết quả xuất bản.Sau khi bấm OK cho kết quả xuất bản trình bày ở dưới.

Hình 1

Hình 2

- Kết quả xuất bản:

Sau khi bấm xuất bản Chessbase sẽ mở trình duyệt web mặc định với đường dẫn liên kết đặc biệt của Chessbase (Xem hình). Tuy nhiên trình duyệt phải đặt chế độ hỗ trợ javascript. Trên trang Web này có thể xem nước đi tới, lùi, tới cuối, lưu ván cờ (Game), phân tích bằng Engine, xoay bàn cờ, soạn thảo …

❖ Giá trị sử dụng tài liệu trực tuyến xuất bản lên Web :

+ Chỉ cần quản lý các liên kết, khi cần cung cấp nhanh cho các vận động viên.

+ Lưu trữ được Game và có thể save lại và chia sẻ.

+ Nhanh chóng, kịp thời cung cấp, bổ sung, hỗ trợ, xử lý các tình huống bất ngờ xảy ra trong huấn luyện: Vận động viên đi trễ, Vận động viên cá biệt (trình độ kém, hoặc vượt trội). Hoặc ra các bài ôn tập, bài tập, cho Vận động viên ở nơi khác … v..v.

d. Huấn luyện cờ tàn bằng chức năng Training của Chessbase :

B1: Bật chức năng Training trong Chessbase:

- Trước khi Test phải bật chức năng "Enable Training" để có thể Test.
- Vào Menu Training bấm Check Enable Training là True.
- Sau đó mở file Database có chứa các Game đã soạn sẵn dành cho Training (Hoặc có vài thế Training).

B2: Mở ván cờ huấn luyện - Load Game:

- Khi mở sẽ nhanh chóng vào Training như hình.
- Các nước đi trong Notation (Biên bản ván cờ) sẽ bị ẩn lời giải. Và cửa sổ yêu cầu xuất hiện.

B3: Thiết kế nước huấn luyện kế tiếp:

- Sau khi thực hiện nước đi đúng cửa sổ Training sẽ trả lời "Correct. You Entered the strongest move".
- Số điểm của nước đi (Your score this move).
- Số điểm tổng đạt được trong một Game (Score in Game).
- Bấm Next Question để tiếp tục Training.
- Bấm Continue để tiếp tục xem lại Game vừa Test, còn tiếp tục nhập thêm Test Training bấm vào Load Next Game (Xem hình).

D. TÓM TẮT & ĐÁNH GIÁ:

a. Ưu điểm:

Trong huấn luyện giai đoạn cờ tàn, Ngoài huấn luyện bổ sung kiến thức lý thuyết cho VĐV, việc cho VĐV thực hành luyện tập nhiều thế cờ khác nhau sẽ giúp VĐV sáng tạo nắm bắt những ý tưởng mới, cải thiện trình độ tàn cuộc của mình.

Với phương pháp huấn luyện trực tuyến – gián tiếp kết hợp sử dụng chương trình chessbase, VĐV sẽ được thực hành nhiều, tiếp thu bài học nhanh chóng.

HLV theo dõi, đánh giá được trình độ và phân tích các bài thực hành của VĐV.

b. Nhược điểm:

Phương pháp huấn luyện trực tuyến – gián tiếp khi huấn luyện số lượng nhiều VĐV cùng một lúc sẽ không đạt hiệu quả tốt nhất. Vì với số lượng VĐV động HLV sẽ không phân tích sâu được cho từng VĐV.

3. KẾT LUẬN

Thông qua tham khảo và sử dụng phần mềm chessbase 13, bài báo đã xây dựng được quy trình huấn luyện trực tuyến – trực tiếp và quy trình huấn luyện trực tuyến – gián tiếp bằng phần mềm Chessbase 13 trong huấn luyện cờ vua giai đoạn tàn cuộc cho VĐV năng khiếu Cờ vua 10 -11 tuổi. Quy trình này sẽ bổ sung kiến thức lý thuyết cho VĐV, việc cho VĐV thực hành luyện tập nhiều thế cờ khác nhau sẽ giúp VĐV sáng tạo nắm bắt những ý tưởng mới, cải thiện trình độ tàn cuộc của mình.Với phương pháp huấn luyện trực tuyến – gián tiếp kết hợp sử dụng chương trình chessbase, VĐV sẽ được thực hành nhiều, tiếp thu bài học nhanh chóng. Mặt khác, HLV theo dõi, đánh giá được trình độ và phân tích các bài tập thực hành của VĐV tốt hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Baigiunop I.A. – Kosmatop I.I. – Domanhin P.V. (1983), *Chương trình chuẩn bị kỹ thuật cho vận động viên trẻ.*
2. Đàm Quốc Chính (1999), *Giáo trình giảng dạy môn học Cờ Vua,* NXB TDTT Hà Nội.
3. Golenhixev V.E. (1969 – 1971), *Chương trình huấn luyện vận động viên Cờ vua trẻ* (cấp 1, 2, 3, 4), Matxcơva – Tài liệu của Liên đoàn Cờ Việt Nam – Dịch: Lương Trọng Minh.
4. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển biên dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Việt Đức (2004), *Nghiên cứu ứng dụng chương trình Cờ Vua Chess Assistant 3.0 trong giảng dạy - huấn luyện trên đối tượng sinh viên chuyên sâu Cờ Vua trường Đại học TDTT 1.*

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI

ThS. Dương Văn Tình

Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

TÓM TẮT

Đề tài đã lựa chọn được 06 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, xác định được đặc điểm thể lực của 4000 sinh viên 4 khóa đại học từ năm thức nhất đến năm thứ tư (2000 nam; 2000 nữ) trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội và tương đương với thể lực người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Thể lực của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội không đạt theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo chiếm tỷ lệ cao từ 77% đến 99.2%.

Từ khóa: *Thể lực, sinh viên, Đại học Kiến Trúc Hà Nội.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội là trường đại học kỹ thuật đầu tiên của nước ta có nhiệm vụ đào tạo kỹ sư công nghiệp cho công cuộc xây dựng CNXH ở miền Bắc và đấu tranh giải phóng miền Nam; là trung tâm đào tạo, nghiên cứu khoa học và công nghệ đa ngành, đa lĩnh vực; kết hợp chặt chẽ giữa đào tạo với nghiên cứu khoa học nhằm tạo nguồn nhân lực chất lượng cao và bồi dưỡng nhân tài khoa học, công nghệ; định hướng phát triển thành đại học nghiên cứu ngang tầm với các đại học có uy tín trong khu vực và trên thế giới. Trong đó công tác giáo dục thể lực luôn được nhà trường quan tâm.

Trong những năm qua, trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội là một trong những lá cờ đầu về phong trào thể dục thể thao sinh viên Thủ đô và Toàn quốc. Tuy nhiên, công tác GDTC trong Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội trong nhiều năm qua kết quả đạt được còn rất khiêm tốn, chưa tương xứng với quy mô cũng như tiềm năng của nhà trường, xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:**"*Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội*"**

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 quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 2000 sinh viên khóa 2015-2020 (1000 sinh viên nam và 1000 sinh viên nữ)

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trên cơ sở tổng hợp các nguồn tư liệu khác nhau, cùng với việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn giải pháp, đề tài xác định sơ bộ được 06 giải pháp cơ bản nhằm nâng cao thể lực cho SV trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, đó là:

Giải pháp 1: Thực hiện công tác giáo dục tuyên truyền giáo dục về vai trò và ý nghĩa của Giáo dục thể lực trong nhà trường.

Giải pháp 2: Kinh phí hoạt động TDTT và kinh phí đầu tư trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy và học tập TDTT.

Giải pháp 3: Thực hiện bồi dưỡng nâng cao kiến thức các môn thể thao cho giảng viên TDTT và SV.

Giải pháp 4: Cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy môn GDTC

Giải pháp 5: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

Giải pháp 6: Tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên.

Để đảm bảo cơ sở khoa học cho việc lựa chọn giải pháp, đề tài tiến hành phỏng vấn 100 nhà quản lý, nhà khoa học, cán bộ, giảng viên và 2000 SV (1000 nam, 1000 nữ) trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội nhằm lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội.

Các giải pháp được đánh giá lựa chọn tùy thuộc vào mức độ quan trọng của các giải pháp (Rất quan trọng; Quan trọng; Không quan trọng). Những giải pháp có số ý kiến lựa chọn chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên sẽ được lựa chọn để đưa vào kiểm nghiệm trong thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu.

Kết quả phỏng vấn nhà quản lý, giảng viên các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý và giảng viên về các giải pháp nâng thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội (n=100)

TT	Những giải pháp	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Thực hiện công tác giáo dục tuyên truyền giáo dục về vai trò và ý nghĩa của GDTC trong nhà trường	82	82.00	15	15.00	3	3.00
2	Kinh phí hoạt động TDTT và kinh phí đầu tư trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy và học tập TDTT	53	53.00	46	46.00	1	1.00
3	Thực hiện bồi dưỡng nâng cao kiến thức các môn thể thao cho giảng viên TDTT và sinh viên	22	22.00	76	76.00	2	2.00
4	Cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy môn GDTC	23	23.00	72	72.00	5	5.00
5	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên.	45	45.00	52	52.00	3	3.00
6	Tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên	62	62.00	35	35.00	3	3.00

Qua bảng 1 cho thấy,

Trong số 6 giải pháp đề tài phỏng vấn lựa chọn, chỉ có 1/6 giải pháp có số ý kiến lựa chọn ở mức độ rất quan trọng chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên, đó là: Thực hiện công tác giáo dục tuyên truyền giáo dục về vai trò và ý nghĩa của GDTC trong nhà trường. Có 2/6 giải pháp có số ý kiến lựa chọn ở mức độ quan trọng chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên, đó là: Thực hiện bồi dưỡng nâng cao và kịp thời bổ sung đội ngũ giảng viên TDTT và Cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy môn GDTC.

Như vậy, Tổng thể 6/6 giải pháp đều được cán bộ quản lý và giảng viên đánh giá là rất quan trọng và quan trọng chiếm tỷ lệ từ 95% đến 99%. Đây là cơ sở để đề tài ứng dụng các giải pháp trên vào kiểm nghiệm thực tiễn.

Để làm rõ hơn, đề tài tiến hành phỏng vấn sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn sinh viên về các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội (n=2000)

TT	Những giải pháp	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Thực hiện công tác giáo dục tuyên truyền giáo dục về vai trò và ý nghĩa của GDTC trong nhà trường	1250	62.5	618	30.9	132	6.6
2	Kinh phí hoạt động TDTT và kinh phí đầu tư trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy và học tập TDTT	537	26.85	1167	58.35	296	14.6
3	Thực hiện bồi dưỡng nâng cao kiến thức các môn thể thao cho giảng viên TDTT và sinh viên	494	24.7	1142	57.1	364	18.2
4	Cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy môn GDTC	921	46.95	12176	60.85	197	9.85
5	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên	1673	83.65	258	12.9	69	3.45
6	Tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên	1560	78.00	341	17.05	99	4.95

Qua bảng 2 cho thấy:

Có 2/6 giải pháp có số ý kiến lựa chọn ở mức độ rất quan trọng chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên, bao gồm: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên và Tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên.

Tổng thể 6/6 giải pháp đều được SV đánh giá là rất quan trọng và quan trọng chiếm tỷ lệ từ 81.8% đến 96.55%. Đây là cơ sở để để tài ứng dụng các giải pháp trên vào kiểm nghiệm thực tiễn.

Qua tổng hợp kết quả phỏng vấn ở bảng 1 và 2 cho thấy, có sự tương đồng về ý kiến lựa chọn của đối tượng cán bộ quản lý và giảng viên, cũng như sinh viên trong việc lựa chọn các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội. Cả 6 giải pháp đều có ý kiến lựa chọn chiếm tỷ lệ từ 81.8% trở lên ở mức độ quan trọng và rất quan trọng.

Như vậy, cả 06 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội đều được đề tài lựa chọn để nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Sau khi lựa chọn được 06 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, đề tài tiến hành ứng dụng các giải pháp trên đối tượng nghiên cứu là 2000 sinh viên khóa 2015-2020, kết quả ứng dụng được xem xét thông qua sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu trong thời gian 13 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày trên bảng 3

Bảng 3: Diễn biến sự phát triển thể lực của sinh viên khóa sinh viên khóa 2015-2020 trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội sau 13 tháng

Chỉ số/ Test	NAM SINH VIÊN KHÓA 2015-2020 (n=1000)					NỮ SINH VIÊN KHÓA 2015-2020 (n=1000)				
	Trước TN	TN 13 tháng	w	t	p	Trước TN	TN 13 tháng	w	t	p
	$\overline{X} \pm \delta$	$\overline{X} \pm \delta$				$\overline{X} \pm \delta$	$\overline{X} \pm \delta$			
Độ dẻo gập thân(cm)	12.88 ± 1.09	13.68 ± 1.21	6.02	11.80	<0,05	12.89 ± 1.11	13.55 ± 0.97	4.99	10.23	<0,05
Lực bóp tay thuận (kG)	44.56 ± 2.58	46.32 ± 2.34	3.87	17.74	<0,05	28.97 ± 2.62	30.61 ± 2.05	5.51	16.97	<0,05
Nằm ngửa gập bụng(lần/30 giây)	19.89 ± 1.56	20.66 ± 1.45	3.80	9.92	<0,05	15.08 ± 1.57	17.35 ± 0.79	14.0	33.04	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	218.26 ± 13.08	224.56 ± 14.71	2.85	26.72	<0,05	158.74 ± 13.96	164.05 ± 15.04	3.29	22.05	<0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	4.88 ± 0.45	4.46 ± 0.43	-8.99	10.01	<0,05	6.19 ± 0.46	5.85 ± 0.47	-5.65	7.88	<0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.68 ± 1.04	10.15 ± 0.99	-5.09	8.32	<0,05	12.71 ± 1.22	12.16 ± 1.18	-4.42	7.94	<0,05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	933.76 ± 70.64	976.63 ± 71.7	4.49	80.25	<0,05	739.62 ± 70.93	829.25 ± 69.98	11.43	168.84	<0,05

Qua bảng 3 cho thấy,

Độ dẻo gập thân (cm): Ở nam sinh viên tăng 6,02%; Ở nữ sinh viên tăng 16,53%, sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0,05.

Lực bóp tay thuận (kG): Ở nam sinh viên tăng 3,87%; Ở nữ sinh viên tăng 14.0%, sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0,05.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Ở nam sinh viên tăng 3,80%; Ở nữ sinh viên tăng 9.99%, sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0,05.

Bật xa tại chỗ (cm): Ở nam sinh viên tăng 2,85%; Ở nữ sinh viên tăng 3,29%, sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0,05.

Chạy 30 mét XPC (giây): Ở nam sinh viên tăng 8,99%; Ở nữ sinh viên tăng 5,65%, sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0,05.

Chạy con thoi 4x10m (giây): Ở nam sinh viên tăng 5,09%; Ở nữ sinh viên tăng 4,42%, sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0,05.

Chạy tùy sức 5 phút (m): Ở nam sinh viên tăng 4.49%; Ở nữ sinh viên tăng 11.43%, sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0,05.

Như vậy, sau khi ứng dụng giải pháp nâng cao thể lực đã giúp nâng cao thể lực cho SV trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, sự tăng trưởng thể lực của SV Đại học Kiến Trúc Hà Nội theo từng năm học, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0,05.

Để làm rõ hơn hiệu quả các giải pháp đã ứng dụng, đề tài đánh giá sự phát triển thể lực của SV khóa 2015-2020 trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội theo tiêu chuẩn thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT. Kết quả được trình bày trên bảng 4.

Bảng 4: Đánh giá thể lực của sinh viên khóa 2015-2020 trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của BGD&ĐT

TT	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm			Sau TN 13 tháng		
		$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\overline{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Nam (n=1000 sv)	Lực bóp tay thuận (kG)	44,56	828	82.8	46,32	974	97.4
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19,89	974	97.4	20,66	1000	100
	Bật xa tại chỗ (cm)	218,26	698	69.8	224,56	860	86
	Chạy 30 mét XPC (s)	4,88	958	95.8	4,46	1000	100
	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,68	922	92.2	10,15	1000	100
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	933.76	386	38.6	976.63	574	57.4
	Xếp loại	Tốt	66	6.6	Tốt	214	21.4
		Đạt	172	17.2	Đạt	278	27.8
		K. đạt	762	76.2	K. đạt	508	50.8
Nữ (n=1000 sv)	Lực bóp tay thuận (kG)	28,97	764	76.4	30,61	460	92.0
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.08	82	8.2	17.35	484	48.4
	Bật xa tại chỗ (cm)	158,74	508	50.8	164,05	726	72.6
	Chạy 30 mét XPC (s)	6,19	393	78.6	5,85	500	100
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,71	576	57.6	12,16	756	75.6
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	739.62	8	0.8	829.25	198	19,8
	Xếp loại	Tốt	0	0	Tốt	26	2,6
		Đạt	8	0.8	Đạt	158	15,8
		K. đạt	992	99.2	K. đạt	816	81,6

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

Đối với nam: Thể lực của nam SV khóa 2015-2020 trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội được kiểm định theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cho thấy sau quá trình thực nghiệm 9 tháng và 13 tháng thì tỷ lệ đạt tăng lên chiếm tỷ lệ cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm, cụ thể:

- Trước thực nghiệm: Nội dung có số SV đạt cao nhất là Nằm ngửa gập bụng chiếm tỷ lệ 97,4 %; các nội dung chạy 30 mét XPC và chạy con thoi 4x10 mét đều có số SV đạt chiếm tỷ lệ trên 90% và nội dung đạt thấp nhất là chạy tùy sức 5 phút, có 193 SV chiếm tỷ lệ 38,6%. Đánh giá xếp loại thể lực 1000 nam sinh viên khóa 2015-2020 thì có 66 SV đạt loại tốt, chiếm tỷ lệ 6,6%; 172 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 17,2% và 762 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 76,2%.

- Sau 13 tháng: Thể lực của nam SV không chuyên khóa 2015-2020 có 3 nội dung xếp loại đạt 100% là nằm ngửa gập bụng, chạy 30 mét XPC và chạy con thoi 4x10 mét; nội dung đạt thấp nhất là chạy tùy sức 5 phút, có 574 SV chiếm tỷ lệ 57,4%. Đánh giá xếp loại thể lực 1000 nam SV khóa 2015-2020 có 214 SV đạt loại tốt, chiếm tỷ lệ 21,4%; 278 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 27,8% và 508 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 50,8%.

Đối với nữ: Thể lực của nữ SV khóa 2015-2020 xếp loại ở mức đạt rất thấp; nhưng sau quá trình thực nghiệm 9 tháng và 13 tháng thì tỷ lệ đạt tăng lên chiếm tỷ lệ cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm, cụ thể:

- Trước thực nghiệm: Nội dung có số SV đạt cao nhất là nội dung chạy 30 mét XPC có 786 SV xếp loại đạt chiếm tỷ lệ trên 78,6% và nội dung đạt thấp nhất là chạy tùy sức 5 phút, chỉ có 8 SV xếp loại đạt, chiếm tỷ lệ 0,8%. Đánh giá xếp loại thể lực 1000 nữ SV khóa 2015-2020 thì không có SV đạt loại tốt; có 8 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 0,8% và 992 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 99,2%.

- Sau 13 tháng: Nội dung có số SV đạt cao nhất là nội dung chạy 30 mét XPC có 100% SV xếp loại đạt và nội dung đạt thấp nhất là chạy tùy sức 5 phút, chỉ có 118 SV xếp loại đạt, chiếm tỷ lệ 19,8%. Đánh giá xếp loại thể lực 1000 nữ sinh viên khóa 2015-2020 thì có 26 SV đạt loại tốt, chiếm tỷ lệ 2,6%; có 158 SV loại đạt, chiếm tỷ lệ 15,8% và 916 SV loại không đạt, chiếm tỷ lệ 81,6%.

Như vậy, sau khi kết thúc 13 tháng thực nghiệm thể lực của SV không chuyên khóa 2015-2020 trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội vẫn đạt ở mức thấp so với quy định đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT, lý do là chương trình GDTC tự chọn không có nội dung chạy cự ly trung bình bắt buộc như hướng dẫn của Bộ GD&ĐT đối với chương trình 150 tiết, nên tỷ lệ không đạt ở nội dung sức bền chiếm tỷ lệ rất cao, nhất là nữ sinh viên, với số không đạt (50,8% đối với nam và 81,6% đối với nữ). Tuy nhiên sau khi kết thúc thực nghiệm các môn thể thao tự chọn đã có sự thay đổi, cả nam và nữ sinh viên tỷ lệ xếp loại tốt và loại đạt tăng lên, xếp loại không đạt giảm xuống.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 6 giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, bao gồm: Thực hiện công tác giáo dục tuyên truyền giáo dục về vai trò và ý nghĩa của Giáo dục thể lựctrong nhà trường; Kinh phí hoạt động TDTT và kinh phí đầu tư trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy và học tập TDTT; Thực hiện bồi dưỡng nâng cao kiến thức các môn thể thao cho giảng viên TDTT và sinh viên; Cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy môn GDTC; Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên; Tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên.

Trên cơ sở kiểm chứng khoa học, các giải pháp mà đề tài lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 13 tháng áp dụng thông các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả kiểm chứng từng giải pháp và kết quả xếp loại thể lực chung của sinh viên. Các chỉ số này đều đạt trị số tăng trưởng cao sau khi áp dụng các giải pháp.

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. Bộ Y tế (2003)*, Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ XX*, Nxb Y học, 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. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể lựccủa học sinh – sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội tr 155-157.
5. Tổng cục Thể dục thể thao (2013), *Thể lựcngười Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC

ThS. Nguyễn Hữu Thành
Trường Đại học Công đoàn

TÓM TẮT

Qua các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng thể lực đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Cao đẳng FPT POLYTECHNIC, từ đó làm căn cứ lựa chọn các bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích của đội tuyển bóng chuyền, góp phần phát triển phong trào TDTT sinh viên trường Cao đẳng FPT POLYTECHNIC.

Từ khóa: *thể lực, bóng chuyền, nam, sinh viên, Cao đẳng FPT POLYTECHNIC*

SUMMARY

Through the method of periodic research, we have assessed the fitness of FPT POLYTECHNIC College men's volleyball team, thereby serving as a basis for choosing physical development exercises to improve achievements. of the volleyball team, contributing to the development of the sport movement for FPT POLYTECHNIC College students

Keywords: *gymnastics, volleyball, male, student, FPT POLYTECHNIC College*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường Cao đẳng FPT POLYTECHNIC được thành lập với mục tiêu đẩy mạnh giao lưu về thể thao giữa sinh viên nhà trường và các trường đại học cao đẳng khác, đồng thời thúc đẩy phong trào tập luyện môn bóng chuyền trong sinh viên nhà trường. Trong quá trình tập luyện và thi đấu, đội tuyển đã bộc lộ nhiều điểm yếu như: vấn đề kỹ thuật của vận động viên, vấn đề phối hợp tấn công, vấn đề tâm lý và đặc biệt là vấn đề thể lực.

Vì vậy, tác giả đã lựa chọn hướng nghiên cứu: Thực trạng thể lực đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

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

2. NỘI DUNG

2.1 Lựa chọn các test để đánh giá thực trạng thể lực cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá thực trạng thể lực đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC chúng tôi tiến hành theo 3 bước sau:

Bước 1: Qua quá trình phân tích, tổng hợp nhiều nguồn tài liệu khác nhau và xét điều kiện thực tế của đối tượng và khách thể nghiên cứu, đề tài lựa chọn 20 test

Bước 2: Để lựa chọn các test đánh giá thể lực phù hợp đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 45 người gồm các chuyên gia có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện thể thao đặc biệt là huấn luyện bóng chuyền, các giáo viên và huấn luyện viên có trình độ chuyên môn cao. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn chọn test kiểm tra trình độ thể lực của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC (n =45)

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn			
		Sử dụng		Không sử dụng	
		m_i	%	m_i	%
1	Chạy 20m xuất phát cao (giây)	25	55.56%	20	44.44%
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	42	93.33%	3	6.67%
3	Chạy con thoi 4 x10m (giây)	39	86.67%	6	13.33%
4	Chạy rẻ quạt (giây)	42	93.33%	3	6.67%
5	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (giây)	30	66.67%	15	33.33%
6	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	39	86.67%	6	13.33%
7	Ném bóng nhồi 1 kg bằng 2 tay ra trước (m)	24	53.33%	21	46.67%
8	Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay ra trước (m)	23	51.11%	22	48.89%
9	Bóp lực kế tay thuận (kg)	43	95.56%	2	4.44%
10	Bóp lực kế tay nghịch (kg)	24	53.33%	21	46.67%
11	Kéo lực kế lưng (kg)	26	57.78%	19	42.22%
12	Bật cao tại chỗ (cm)	35	77.78%	10	22.22%
13	Bật cao có đà (cm)	44	97.78%	1	2.22%
14	Bật xa tại chỗ (cm)	43	95.56%	2	4.44%
15	Bật cao liên tục (lần)	29	64.44%	16	35.56%
16	Nằm sấp chống đẩy (lần)	28	62.22%	17	37.78%
17	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	42	93.33%	3	6.67%
18	Chạy tùy sức 5 phút (m)	34	75.56%	11	24.44%
19	Chạy 1500m (s)	43	95.56%	2	4.44%
20	Test cooper (m)	22	48.89%	23	51.11%
21	Đứng dẻo gập thân (cm)	40	88.89%	5	11.11%
22	Ngồi gập thân (cm)	31	68.89%	14	31.11%

Qua bảng 1 cho thấy:

- Kết quả phỏng vấn (Bảng 2.2) cho thấy có 21 test được tán đồng với tỷ lệ lớn hơn 50% trong đó 10 test được tán đồng với tỷ lệ lớn hơn 85%.

- Từ kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã chọn 10 test (với tỷ lệ lớn hơn 85%) nhằm đánh giá trình độ thể lực cho VĐV Bóng chuyền nam sinh viên Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC, đó là:

1. Chạy 30m xuất phát cao (giây)

2. Chạy con thoi 4x10m (giây)

3. Chạy rẻ quạt (giây)

4. Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)

5. Bóp lực kế tay thuận (kg)

6. Bật cao có đà (cm)

7. Bật xa tại chỗ (cm)

8. Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần)

9. Chạy 1500m (giây)

10. Đứng dẻo gập thân (cm)

Bước 3: Xác định độ tin cậy của các test

Sau khi lựa chọn được các test kiểm tra thể lực cho sinh viên, đề tài đánh giá độ tin cậy của các test. Đề tài áp dụng phương pháp retest, kiểm tra các test hai lần cách nhau 7 ngày. Sau retest, đề tài tiến hành tính hệ số tương quan giữa các cặp test và retest. Việc thu thập số liệu trong hai lần kiểm tra được thực hiện trong cùng điều kiện, cùng phương pháp và đối tượng là 24 nam sinh viên Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC.

Kết quả đánh giá độ tin cậy của các test được trình bày ở bảng 2

Bảng 2: Độ tin cậy của các test khảo sát (n=24)

TT	TEST	Lần 1	Lần 2	r
		$\overline{X} \pm \sigma$	$\overline{X} \pm \sigma$	
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.51 ± 0.17	4.54 ± 0.17	0.94
2	Chạy con thoi 4x10m (giây)	9.94 ± 0.33	9.96 ± 0.32	0.95
3	Chạy rẻ quạt (giây)	25.31 ± 1.05	25.31 ± 1.04	0.96
4	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	18.23 ± 0.68	18.26 ± 0.69	0.95
5	Bóp lực kế tay thuận (kg)	45.04 ± 1.72	45.36 ± 1.62	0.94
6	Bật cao có đà (cm)	72.92 ± 3,32	73.21 ± 3.08	0.92
7	Bật xa tại chỗ (cm)	237.58 ± 8.19	239.5 ± 7.81	0.90
8	Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần)	20.04 ± 2.01	20.25 ± 1.78	0.93
9	Chạy 1500m (giây)	364.96 ± 15.29	363.63 ± 15.13	0.95
10	Đứng dẻo gập thân (cm)	17.13 ± 1.26	17.17 ± 1.20	0.89

Kết quả ở bảng 2 cho thấy:

Có 04 test có "độ tin cậy rất cao"; 05 test có "độ tin cậy cao" và 01 test ở mức "độ tin cậy sử dụng được", tất cả đều xét với ngưỡng P<0.01.

Kết quả này cho phép khẳng định các test được lựa chọn đưa vào kiểm tra thể lực cho đối tượng nghiên cứu đủ độ tin cậy để tiến hành kiểm tra và đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC.

2.2 Thực trạng thể lực nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường cao đẳng FPT

Kết quả kiểm tra thể lực nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC được thể hiện ở bảng 3

Bảng 3: Thực trạng thể lực nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC (n=24)

TT	TEST	Các tham số đặc trưng			
		$\overline{X}$	σ	C_v%	ε
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.52	0.16	3.62%	0.02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	238.17	9.45	3.97%	0.02
3	Bật cao có đà (cm)	72.46	3.56	4.92%	0.02
4	Bóp lực kế tay thuận (kg)	45.01	1.81	4.01%	0.02
5	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	18.23	0.68	3.73%	0.02
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần)	20.17	1.93	9.55%	0.04
7	Chạy rẻ quạt (giây)	25.30	1.04	4.12%	0.02
8	Chạy con thoi 4x10m (giây)	9.93	0.33	3.34%	0.01
9	Chạy 1500m (giây)	364.25	15.62	4.29%	0.02
10	Đứng dẻo gập thân (cm)	17.13	1.39	8.13%	0.03

Kết quả thể hiện tại bảng 3 cho thấy

- Tất cả các test có sự phân bố đồng đều với C_v <10%; sai số tương đối tất cả các mẫu kiểm tra ε< 0.05 nên giá trị trung bình các mẫu có tính đại diện.

- Thành tích chạy 30m xuất phát cao của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC là tương đối đồng đều, thành tích trung bình là 4.52 giây với độ lệch chuẩn là 0.16 giây, sai số tương đối ở mức 0.02.

- Thành tích bật xa tại chỗ trung bình của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC là 238.17cm, độ lệch chuẩn 9.45cm. Thành tích bật xa của sinh viên cũng khá đồng đều với hệ số biến sai 3.97%. Giá trị trung bình hoàn toàn đại diện cho tổng thể khi sai số tương đối ở mức 0.02.

- Thành tích bật cao có đà của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC là khá đồng đều khi hệ số biến sai ở mức 4.92%, thành tích trung bình là 72.46 cm. Sai số tương đối 0.02 nên mẫu có tính đại diện. Độ lệch chuẩn của thành tích bật xa có đà ở mức 3.56 cm.

- Lực bóp tay thuận trung bình của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC là 45.01 kg với độ lệch chuẩn 1.81 kg. Thành tích trung bình này có tính đại diện do sai số tương đối chỉ ở mức 0.02. Hệ số biến sai 4.01% cho thấy thành tích của sinh viên khá đồng đều.

- Thành tích ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước trung bình của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC là 18.23cm. Độ lệch chuẩn của thành tích ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước là 0.68m. Sai số tương đối 0.02 nên mẫu có tính đại diện. Hệ số biến sai 3.73% cho thấy số liệu khá đồng đều.

- Thành tích nằm ngửa gập bụng trung bình của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC tương đối đồng đều với thành tích trung bình đạt 20.17 lần với độ lệch chuẩn là 1.93 lần. Sai số tương đối là 0.04 nên mẫu có tính đại diện cho tổng thể.

- Thành tích chạy rẻ quạt trung bình của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC là 25.30 giây, độ lệch chuẩn 1.04 giây. Thành tích chạy rẻ quạt của sinh viên cũng khá đồng đều với hệ số biến sai 4.12%. Giá trị trung bình hoàn toàn đại diện cho tổng thể khi sai số tương đối ở mức 0.02.

- Thành tích chạy con thoi 4 x 10m trung bình của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC đạt mức trung bình là 9.93 giây. Thành tích này hoàn toàn đại diện cho tổng thể khi sai số tương đối ở mức 0.01 và độ lệch chuẩn là 0.33 giây. Hệ số biến sai 3.34% cho thấy số liệu khá đồng đều.

- Thành tích chạy 1500m trung bình của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC là 364.25 giây với độ lệch chuẩn 15.62 giây. Thành tích trung bình này có tính đại diện do sai số tương đối chỉ ở mức 0.02. Hệ số biến sai 4.29% cho thấy thành tích của sinh viên khá đồng đều.

- Thành tích đứng dẻo gập thân trung bình của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC là 17.13cm. Độ lệch chuẩn của thành tích đứng dẻo gập thân là 1.39cm. Sai số tương đối 0.03 nên mẫu có tính đại diện. Hệ số biến sai 8.13% cho thấy số liệu tương đối đồng đều.

2.3 Đánh giá thể lực nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC

Để đánh giá khách quan trình độ thể lực của họ, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích trung bình các test kiểm tra thể lực của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục & Đào tạo.

Nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC có độ tuổi trung bình là 20, vì vậy, khi so sánh thành tích trung bình các test đánh giá thể lực nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục & Đào tạo chúng tôi so sánh ở nhóm tuổi 20. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 4

Bảng 4: So sánh thành tích trung bình các test đánh giá thể lực nam sinh viên đội bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC trước tập luyện với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục & Đào tạo

TT	TEST	Nhóm ĐC (n=12)	Nhóm TN (n=12)	Tiêu chuẩn RLTT	
		$\overline{X}$	$\overline{X}$	Tốt	Đạt
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.58	4.45	*<4.60*	*≤5.60*
2	Bật xa tại chỗ (cm)	235.25	241.25	>227	≥209
3	Bóp lực kế tay thuận (kg)	44.74	45.28	>48.7	≥42
4	Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần)	20	20.33	>23	≥18
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.27	10.20	*<11.70*	*≤12.30*

Kết quả bảng 4 cho thấy:

- Thành tích trung bình ở tất cả các test đánh giá thể lực nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC so với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục & Đào tạo (ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) đều ở mức "đạt". Trong đó cả hai nhóm đều có 03 chỉ tiêu ở mức "tốt" là test chạy 30m xuất phát cao, test bật xa tại chỗ và test chạy con thoi 4x10m.

Phân tích cụ thể thành tích các test thể lực của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC với tiêu chí rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục & Đào tạo cho thấy:

- Test chạy 30m xuất phát cao: có 15 sinh viên xếp loại "tốt", chiếm tỷ lệ 62.5%; có 8 sinh viên xếp loại "đạt", chiếm tỷ lệ 37.5%; không có sinh viên nào xếp loại "không đạt".

- Test bật xa tại chỗ: có 20 sinh viên xếp loại "tốt", chiếm tỷ lệ 83.3%; có 4 sinh viên xếp loại "đạt", chiếm tỷ lệ 16.7%; không có sinh viên nào xếp loại "không đạt".

- Test bóp lực kế tay thuận: có 01 sinh viên xếp loại "tốt", chiếm tỷ lệ 4.2%; có 21 sinh viên xếp loại "đạt", chiếm tỷ lệ 87.4%; có 02 sinh viên xếp loại "không đạt" chiếm tỉ lệ 8.4%.

- Test nằm ngửa gập bụng 30s: không có sinh viên nào xếp loại "tốt"; có 22 sinh viên xếp loại "đạt", chiếm tỷ lệ 91.6%; có 02 sinh viên xếp loại "không đạt", chiếm tỷ lệ 8.4%.

- Test chạy con thoi 4x10m: đây là test có thành tích tốt nhất của nam sinh viên đội bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC khi cả 24 sinh viên xếp loại "tốt".

3. KẾT LUẬN

- Qua lựa chọn, phỏng vấn và đánh giá độ tin cậy, chúng tôi đã lựa chọn được 10 test đánh giá thể lực của đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC.

- Đánh giá thực trạng thể lực của họ và so sánh với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy thể lực của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC đa số chỉ ở mức đạt, cá biệt còn có sinh viên không đạt ở một số tiêu chí. Điều này cho thấy sự cần thiết phải nghiên cứu lựa chọn và áp dụng các bài tập phát triển thể lực vào công tác huấn luyện đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Trường cao đẳng FPT POLYTECHNIC trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (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, sinh viên.*
2. Lê Mạnh Hồng (2007), Nghiên cứu một số bài tập nhằm phát triển sức bền bật trong thi đấu bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành TDTT trường Đại học Vinh, *Tạp chí dạy và học ngày nay*, số 1, Tr 32-33

3. Đỗ Thị Vĩnh Linh (2013), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Thể Dục Thể Thao thành phố Hồ Chí Minh,* Luận án tiến sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Đức Thành (2012), *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, Hà Nội

HOÀN THIỆN CƠ CẤU TỔ CHỨC CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

TS. Lê Trung Đạo, TS. Phan Thanh Mỹ

Trường Đại học Tài chính – Marketing

TÓM TẮT

GDTC trong trường học hiện bao gồm 2 phần là nội khóa và ngoại khóa. Trong đó, dạy và học nội khoá là hình thức bắt buộc, được tiến hành theo kế hoạch, chương trình của nhà trường và đảm bảo dạy đúng, đủ nội dung, thời gian môn học theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT). Còn hoạt động ngoại khóa chủ yếu với tinh thần tự nguyện, học sinh, sinh viên có thể tự tập luyện, tập luyện có hướng dẫn, tập luyện trong và ngoài trường, trong các câu lạc bộ thể thao trường học. Việc tổ chức tốt các câu lạc bộ ngoại khóa sẽ duy trì, phát triển thể chất, đem lại môi trường sống vui tươi, lành mạnh cho sinh viên và có lực lượng vận động viên đại diện học sinh, sinh viên trường tham gia các giải thể thao học sinh, sinh viên. Trong bài này, nghiên cứu tập trung vào các vấn đề về thực trạng cơ cấu tổ chức câu lạc bộ (CLB); Các điều kiện ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khóa như: Cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện viên, kinh phí hoạt động...từ đó đề xuất hoàn thiện tổ chức CLB TDTT ngoại khóa.

Từ khóa: *TDTT trường học, Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa; Nhu cầu hoạt động TDTT.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác GDTC trong trường học các cấp giữ một vị trí quan trọng trong sự nghiệp phát triển TDTT, đáp ứng mục tiêu phát triển toàn diện của nền giáo dục nước nhà. Từ năm 1957, Đảng và Nhà nước đã đưa GDTC vào chương trình giảng dạy chính khóa trong nhà trường, đồng thời tạo mọi điều kiện thuận lợi để các trường xây dựng và phát triển phong trào thể thao ngoại khóa sâu rộng: *"Thực hiện GDTC trong tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết học sinh – sinh viên… Hơn nữa, GDTC cho thế hệ trẻ, thực hiện theo chương trình bắt buộc và bằng việc tổ chức các hoạt động TDTT ngoài giờ học, là một trong những bộ phận quan trọng của TDTT"[1]*.

Bên cạnh đó, Vụ Giáo dục Thể chất (BGD&ĐT) luôn yêu cầu các trường áp dụng đầy đủ và có chất lượng chương trình giảng dạy chính khóa, đồng thời có kế hoạch phát triển phong trào TDTT ngoại khóa, tăng cường hơn nữa các loại hình hoạt động, các câu lạc bộ thể thao, tổ chức có hệ thống các giải thể thao từ cấp cơ sở khoa, trường, thành phố, khu vực đến toàn ngành. Với mục tiêu: Hưởng ứng tích cực phong trào rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại. Phấn đấu mỗi cán bộ, học sinh, sinh viên đều tập luyện một môn thể thao, phát triển các câu lạc bộ TDTT ở cơ sở trường [2].

Nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác GDTC trong trường học cần phải thực hiện đồng thời có hiệu quả giảng dạy chính khóa và các hình thức hoạt động ngoại khoá. Hoạt động ngoại khóa là yếu tố cộng hưởng, làm động lực thúc đẩy sự phát triển và hoàn thiện thể chất của học sinh, sinh viên trong quá trình đào tạo và đặc biệt là tạo thói quen rèn luyện TDTT hàng ngày theo như lời Bác khuyên *"tự tôi ngày nào cũng tập"*.

Về mặt đời sống xã hội có thể nói: Nếu làm tốt công tác TDTT bằng việc phát triển nhiều hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa hay phát triển phong trào thể thao sâu rộng trong tất cả các ngành, các trường... sẽ góp phần đáng kể vào việc xây dựng đời sống văn hóa vui tươi, lành mạnh, văn minh trong xã hội và đó cũng là một công cụ để chuyển tải những giá trị tư tưởng, tinh thần của một chế độ đến với quần chúng nhân dân. Còn ngược lại, nó sẽ ảnh hưởng xấu và gây ra hậu quả rất phức tạp, dễ lan rộng.

Quán triệt tư tưởng chỉ đạo của Đảng, Nhà nước và xác định tầm quan trọng của TDTT trong trường học, Ban Giám hiệu cũng như Khoa GDQP&GDTC Trường Đại Học Tài chính – Marketing (ĐHTCM) đã và đang thực hiện đúng theo chương trình GDTC của Bộ GD&ĐT. Nhưng trên thực tế thì sinh viên chỉ học chương trình nội khóa (chương trình bắt buộc), chỉ có một bộ phận nhỏ sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa. Vậy nguyên nhân là do đâu? Trong nghiên cứu này sẽ tìm hiểu và là rõ những vấn đề có liên quan đến những hoạt động ngoại khóa của sinh viên.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp đọc và tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp khảo sát; Phương pháp toán thống kê[5],[6].

Đối tượng nghiên cứu: Cơ cấu tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Các điều kiện ảnh hưởng đến cơ cấu tổ chức câu lạc bộ ngoại khóa

2.1.1 Cơ chế chính sách

Cơ chế chính sách đúng đắn và kịp thời của các cấp lãnh đạo sẽ là kim chỉ nam cho mục tiêu và đường lối phát triển. Năm 2008 Bộ GD&ĐT đã ra Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT về việc Tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa trong nhà trường là nhằm động viên, khuyến khích học sinh, sinh viên tự giác tham gia tập luyện thể thao; hình thành thói quen rèn luyện thân thể thường xuyên cho học sinh, sinh viên; Hoạt động thể thao ngoại khoá phải được quan tâm, chỉ đạo sâu sát, chặt chẽ, xây dựng kế hoạch phù hợp và đảm bảo về tài chính, cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ, đáp ứng nhu cầu của học sinh, sinh viên [2].

Thực hiện đúng với mục tiêu giáo dục và quyết định của Bộ GD&ĐT, trong những năm gần đây Ban lãnh đạo Trường ĐHTCM đã cho đầu tư bổ sung sân bãi học tập, cho phép thành lập các CLB TDTT ngoại khóa theo đề nghị của Khoa GDQP&GDTC, các giảng viên làm công tác huấn luyện được tính giờ nghiên cứu khoa học... Nhưng cho đến nay hầu như các CLB hoạt động chưa đạt hiệu quả như kỳ vọng. Các CLB bóng chuyền, bóng rổ, võ thuật chỉ có các sinh viên thuộc đội tuyển của trường tham gia tập luyện và không thu phí. Nguyên nhân là trường chưa hoàn thiện được cơ cấu tổ chức và các hoạt động chỉ dừng lại ở mức rèn luyện chuyên môn.

2.1.2 Cơ sở vật chất

Hiện nay sân bãi phục vụ cho công tác GDTC ở Trường ĐHTCM gồm: tại cơ sở quận 9 có: 1 nhà tập với diện tích $10m^2$ x $20m^2$ dành cho giảng dạy môn cầu lông, 2 sân bóng chuyền, 1 sân bóng rổ, 1 sân cát để sinh viên chơi bóng đá, 1 hố cát dành

cho học nhảy xa; tại cơ sở quận 7 có: 1 sân tập đa năng diện tích 22m^2 x 22m^2 dành cho học bóng chuyền và bóng rổ, 1 hố nhảy xa, 1 sảnh dưới nhà xe với diện tích khoảng 200m^2 dành cho học võ và bóng bàn; tại cơ sở quận Tân Bình gồm 1 sảnh tập võ thuật và bóng bàn với diện tích khoảng 300m^2. Ngoài ra còn có diện tích các phần phụ xung quanh sân với tổng diện tích khoảng 200m^2.

Với tổng diện tích sân bãi phục vụ cho các hoạt động TDTT của trường là 2.605,36m^2. Nếu tổng diện tích 2.605,36m^2/4.600 SV (số lượng sinh viên tuyển sinh hàng năm) thì bình quân mỗi sinh viên có 0,56m^2 để hoạt động và nếu tổng diện tích này chia cho toàn bộ sinh viên của trường thì trung bình diện tích đất dành cho mỗi sinh viên càng thấp (2.605,36m^2/17.000 SV = 0,153m^2). Hơn nữa, đặc thù Nhà trường có nhiều cơ sở đào tạo, sân bãi ở mỗi cơ sở cũng không giống nhau, nên việc đăng kí môn học, di chuyển đến địa điểm học, tham gia ngoại khóa...là điều rất nan giải.

Bảng 1: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho các hoạt động TDTT của Trường ĐH TCM

Địa điểm	Loại sân	Số lượng	Chất lượng	Diện tích
Cơ sở Quận 9	Nhà tập	1	Trung bình	400 m^2
	Sân bóng chuyền	2	Trung bình	162 m^2
	Sân bóng rổ	1	Trung bình	420 m^2
	Hố nhảy xa	1	Kém	
	Sân chơi bóng đá	1	Kém	800 m^2
Cơ sở Quận 7	Sân đa năng	1	Trung bình	484 m^2
	Sảnh tập bóng bàn và võ	1	Khá	300 m^2
	Hố nhảy xa	1	Kém	
Cơ sở Quận TB	Sảnh tập bóng bàn và võ	1	Khá	300 m^2
Tổng		**12**		2.605,36 m^2

(Nguồn: Tác giả khảo sát)

2.1.3 Đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC

Giảng viên là một bộ phận của Giáo dục và Đào tạo, GDTC luôn tồn tại hai đối tượng chính là thầy và trò. Theo nghĩa rộng, thầy trong GDTC bao gồm giáo viên TDTT (kiêm dạy và chuyên trách), huấn luyện viên, hướng dẫn viên; Trò gồm sinh viên, vận động viên và những cá nhân tự giác tập luyện theo một tổ chức. Giữa hai đối tượng này luôn có mối quan hệ khắng khích với nhau và phải đảm bảo theo một tỷ lệ thích ứng theo quy luật của quá trình giáo dục.

Bảng 2: Thống kê trình độ chuyên môn của giảng viên GDTC Trường ĐHTCM

Môn chuyên sâu	Trình độ chuyên môn						Tổng số GV
	TS	%	ThS	%	CN	%	
Điền kinh	1	0.83	1	0.83	1	0.83	**3**
Bơi lội			1	0.83			**1**
Bóng đá							
Bóng rổ	1	0.83	1	0.83			**2**
Bóng chuyền			3	25			**3**
Cầu lông							

Võ thuật	1	0.83	2	16.6			**3**
Thể dục							
Tổng cộng	**3**	**2.49**	**8**	**44.09**	**1**	**0.83**	**12**

(Nguồn: Khoa GDQP&GDTC-năm 2020)

Qua bảng 2 cho thấy, với số lượng giảng viên 12 người, giảng dạy cho khoảng hơn 9.000 sinh viên (mỗi năm tuyển sinh khoảng 4.600 chỉ tiêu, các em học GDTC trong 4 học kì với 4 tín chỉ). Với số lượng sinh viên và quá trình học như vậy thì 12 giảng viên của trường là không thể nào đáp ứng đủ yêu cầu giảng dạy GDTC cho sinh viên học các môn tự chọn và môn bắt buộc, nên phải mời thỉnh giảng. Hiện tại giảng viên chuyên sâu điền kinh có 3 người, chiếm tỉ lệ 25%; Giảng viên chuyên sâu bóng rổ 2 người, chiếm tỉ lệ 16.67%; Giảng viên chuyên sâu bóng chuyền 3 người, chiếm tỉ lệ 25%; Giảng viên chuyên sâu võ thuật 3 người, chiếm tỉ lệ 25%; Giảng viên chuyên sâu bơi lội 1 người, chiếm tỉ lệ 8.33%. So sánh giữa giảng viên có chuyên sâu phù hợp với môn thể thao mà trường đưa vào giảng dạy cho sinh viên cho thấy có sự không cân đối và thiếu hụt nhiều, thậm chí có môn đưa vào giảng dạy nhưng không có giảng viên nào có chuyên sâu về môn đó, ví dụ như môn bóng đá, cầu lông. Cho nên các giảng viên phải tự học tập bồi dưỡng để mỗi người có thể dạy từ 2 môn thể thao trở lên. Cho nên, muốn tổ chức thành lập câu lạc bộ ngoại khóa cần phải căn cứ vào nguồn nhân lực hiện tại.

2.1.4 Kinh phí dành cho hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên

Đây là vấn đề cần đặc biệt quan tâm, muốn CLB vận hành và hoạt động tốt thi cần phải có kinh phí. Kinh phí có được là nhờ vào các nguồn khác nhau như: Quỹ hoạt động văn thể của trường, các nguồn tài trợ, thu hội phí...Nhưng hiện tại các CLB TDTT ngoại khóa của trường không có bất cứ một khoảng kinh phí nào, chỉ khi có kế hoạch tổ chức các giải thể thao trong trường và các đội tuyển của trường tham gia thi đấu các giải do Hội thể thao ĐH&TCCN, các giải đấu mở rộng hàng năm... Dựa vào các kế hoạch đó mà phòng Công tác sinh viên sẽ lên kế hoạch hoạt động và đề xuất kinh phí với BGH Nhà trường. Trung bình mỗi năm (năm 2017, 2018, 2019) Nhà trường duyệt khoảng 250.000.000 đồng *(hai trăm năm mươi triệu đồng)* cho mọi hoạt động thể thao sinh viên trong một năm. Sinh viên đội tuyển tham gia các giải chỉ được 60.000 đồng tiền nước và ăn trưa cho một ngày thi đấu (không có chế độ tiền công tập luyện và thi đấu).

2.1.5 Thời gian hoạt động

Thời gian tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên là điều hết sức khó khăn, vì các em bận lịch học chính khóa ở trường rất nhiều và còn thêm một số hoạt động đoàn, hội khác. Các em muốn tham gia hoạt động ngoại khóa thì phải hết sức cố gắng và nỗ lực hết mình và phải tự sắp xếp cho mình một kế hoạch học tập và thời gian biểu hợp lý, mới có thể đảm bảo được việc học chính khóa và đảm bảo sức khỏe. Việc lấy ý kiến thăm dò thời gian luyện tập trong ngày, là yếu tố cần thiết và không kém phần quan trọng, đây là cơ sở để dựa vào đó có thể sắp xếp thời gian hoạt động TDTT trong CLB, đồng thời sinh viên cũng tự chủ được thời gian nhàn rỗi của mình cho việc luyện tập trong các CLB TDTT.

Kết quả phỏng vấn 780 sinh viên như sau:

Có 72,53% ý kiến chọn khoảng thời gian từ 17 giờ đến 19 giờ, đây là thời gian có số người lựa chọn nhiều nhất; Đứng thứ 2 là khoảng thời gian từ 19 giờ đến 21 giờ với 14.72% ý kiến lựa chọn. Các khoảng thời gian còn lại trong ngày cũng có những ý kiến lựa chọn nhưng rất thấp chiếm chưa đến 10%.

Trên cơ sở kết quả thăm dò, nghiên cứu đã rút kết được thời gian được cho là hợp lý nhất là khoảng từ 17 giờ đến 19 giờ. Đây là thời gian được nhóm phỏng vấn chọn nhiều nhất và cũng phù hợp với thời gian học tập và nghỉ ngơi của các em.

2.2 Thực trạng cơ cấu tổ chức câu lạc bộ thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường ĐHTCM

Hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTCM thực sự chưa được phát triển đồng bộ và chưa có sự hưởng ứng tích cực từ sinh viên và cán bộ, giảng viên. Thành lập và hoạt động CLB chủ yếu là ở Khoa GDQP&GDTC, một số giảng viên của khoa phụ trách huấn luyện, chưa có sự kết hợp chặt chẽ và hỗ trợ từ các bộ phận đơn vị trong và ngoài trường.

CLB TDTT ngoại khóa cho sinh viên hiện nay chỉ có: CLB võ thuật Vovinam, CLB bóng chuyền, CLB bóng rổ, CLB cầu lông. Các CLB này do Khoa GDQP&GDTC thành lập, có nhiệm vụ chính là huấn luyện các thành viên trong đội tuyển trường nhằm phục vụ thi đấu cho các giải thể thao sinh viên. Số lượng học viên rất ít, tập luyện không thường xuyên và không thu học phí. Các giảng viên tham gia huấn luyện tại các LB ngoại khóa cũng không được hỗ trợ kinh phí. Bên cạnh đó cũng có một số nhóm thể thao tự phát, sinh viên tự tổ chức cùng chơi với nhau các môn yêu thích, không có sự hướng dẫn của huấn luyện viên, hướng dẫn viên.

Sơ đồ 1: Cơ cấu tổ chức quản lí CLB TDTT ngoại khóa

2.3 Hoàn thiện cơ cấu tổ chức hoạt động CLB TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường ĐHTCM

2.3.1 Những yêu cầu khi xây dựng CLB

- Khảo sát, lựa chọn địa điểm nơi thành lập CLB: Khảo sát, lựa chọn địa điểm thành lập CLB là hoạt động có ý nghĩa quan trọng đầu tiên trong quá trình thành lập và đưa CLB đi vào hoạt động. Khảo sát được thực hiện trên cơ sở việc phân tích, đánh giá tình hình kinh tế, chính trị, trật tự an toàn xã hội, điều kiện dân trí, mức độ hiểu biết của từng cá nhân trong một tập thể hay địa bàn cụ thể, vị trí địa lý, sự phân bổ dân cư, lao động, với mục đích sự ra đời của CLB phải phù hợp và thực sự đáp ứng nhu cầu của một bộ phận sinh viên đang cần được quy tụ lại để sinh hoạt và học tập.

- Xây dựng kế hoạch thành lập và hoạt động CLB: Kế hoạch thành lập CLB có ý nghĩa định khung cơ bản, trong đó phác thảo những nội dung chính phục vụ cho việc thành lập CLB. Kế hoạch cần được xây dựng cụ thể, phân định theo các nội dung rõ ràng, chi tiết giúp cho việc thực hiện được thuận lợi. Nội dung, hình thức, thời gian, địa điểm... hoạt động của CLB.

- Xây dựng quy chế tổ chức và hoạt động của CLB: Quy chế tổ chức và hoạt động của CLB cần được xây dựng chi tiết, cụ thể, tuân thủ quy định của pháp luật và nhà trường.

- Căn cứ vào đối tượng, nhu cầu, động cơ tham gia hoạt động CLB TDTT ngoại khóa: Đối tượng tập luyện trong cơ cấu tổ chức CLB TDTT của các trường đại học chủ yếu là cán bộ, giảng viên và sinh viên.

- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất: Điều kiện cơ sở vật chất như sân bãi, phòng tập, các trang thiết bị, dụng cụ...đầy đủ là một trong những yếu tố không kém phần quan trong để thu hút mọi người tham gia tập luyện, tránh được sự ngắt quãng trong quá trình tập luyện gặp điều kiện thời tiết xấu hay hạn chế chấn thương trong quá trình tập luyện... Hiện nay điều kiện cơ sở vật chất cho tập luyện chính khóa cũng như ngoại khóa chưa được đảm bảo, giờ học TDTT chủ yếu là đi thuê sân bãi. Cho nên, việc tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên là rất khó khăn.

- Xây dựng nội dung hoạt động: Nội dung hoạt động của CLB được xác định trên cơ sở nghiên cứu, đánh giá những vấn đề có liên quan để xác định nội dung hoạt động và hoạt động có hiệu quả. Nội dung hoạt động phong phú, phù hợp, nhịp nhàng sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển CLB, thu hút được nhiều người tham gia. Mọi kế hoạch, hình thức, thời gian, phương pháp tổ chức sinh hoạt, tập luyện... phải được sắp xếp một cách khoa học mới mang lại hiệu quả cao.

2.3.2 Thành phần cơ cấu tổ chức CLB TDTT ngoại khóa cho sinh viên

Tùy theo ngành nghề, lĩnh vực hoạt động mà lãnh đạo đơn vị sẽ thành lập cơ cấu tổ chức khác nhau. Trong nghiên cứu đã tham khảo từ các chuyên gia về lĩnh vực TDTT cũng như những nghiên cứu của các nhà khoa học, từ đó xác định cơ cấu tổ chức phù hợp để phát triển CLB TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường ĐHTCM theo quy trình, thành phần cấu trúc và đặc tính cơ bản bao gồm: Mục tiêu xây dựng CLB; Hệ thống quản lý; Đội ngũ HLV, HDV và các bộ phận khác tham gia. Tất cả các thành phần này nếu hoạt động chặt chẽ, gắn kết, cùng vì mục tiêu chung sẽ thúc đẩy các hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường phát triển và đạt được hiệu quả.

2.3.2.1 Mục tiêu và nhiệm vụ xây dựng cơ cấu tổ chức CLB TDTT

- Mục tiêu tổ chức CLB TDTT của Trường ĐHTCM là tăng cường hoạt động ngoại khóa TDTT; Đáp ứng đúng với mục tiêu giáo dục của Đảng và nhà nước, đưa công tác GDTC trong nhà trường ngày càng hoàn thiện hơn, phát triển về số lượng người tham gia cũng như chất lượng đạt được qua quá trình rèn luyện; Tạo thói quen tập luyện TDTT là nếp sống hằng ngày cho sinh viên; Duy trì và nâng cao thể chất phục vụ cho lao động sản xuất; Tạo điều kiện tốt nhất để phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao SV; Thực hiện tốt mục tiêu đào tạo con người toàn diện trong quá trình đào tạo.

- Nhiệm vụ hoạt động của CLB TDTT là cho sinh viên có nhiều lựa chọn các môn thể thao yêu thích; Củng cố, hoàn thiện và nâng cao các kỹ năng, kỹ xảo vận động đáp ứng yêu cầu của giờ học chính khóa; Hướng dẫn, định hướng và phát triển các tài năng thể thao trường học; Tiếp tục hoàn thiện nhân cách, các phẩm chất đạo đức, ý chí cho người tập, đồng thời duy trì, phát triển và hoàn thiện thể chất cho sinh viên đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội phát triển hiện đại.

2.3.2.2 Hệ thống quản lý

- Ban Chủ nhiệm: Ban chủ nhiệm CLB TDTT có chức năng điều hành, chịu trách nhiệm toàn bộ về các hoạt động, nội dung, tổ chức kế hoạch chuyên môn, cơ sở vật chất, y tế, đối ngoại, tạo thành một tổng thể nhịp nhàng, cân đối, điều hòa các hoạt động trong CLB. Dựa vào kế hoạch hoạt động chung của trường cũng như các hoạt động của Hội thể thao ĐH&THCN mà đề ra cho CLB một chương trình kế hoạch hoạt động thật khoa học và hợp lý. Ban chủ nhiệm phải bảo đảm các nguyên tắc làm việc, tạo ra các điều kiện cần thiết để duy trì và phát triển lâu dài hoạt động của CLB. Cho nên, rất cần có những thành viên trong Ban chủ nhiệm phải hội đủ một số năng lực cơ bản như: nhiệt tình, có đầy đủ năng lực điều hành, quản lý, tận tụy với công việc, được tín nhiệm và có trách nhiệm trong công việc được giao. Vì thế, Ban chủ nhiệm thường là đại diện Ban giám hiệu làm Chủ nhiệm, Trưởng Khoa GDQP&GDTC làm Phó chủ nhiệm thường trực kiêm Trưởng tiểu ban chuyên môn, các Trưởng tiểu ban còn lại là đại diện Công đoàn, Đoàn Thanh niên và Hội sinh viên.

- Ban huấn luyện: Đây là thành phần phụ trách chuyên môn và trực tiếp huấn luyện, giảng dạy tại CLB. Có chức năng tổ chức, hướng dẫn tất cả các hoạt động về chuyên môn của CLB, trong đó bao gồm nhiều đơn vị tập luyện khác nhau, như huấn luyện các đội tuyển, hướng dẫn tập luyện các lớp với các trình độ khác nhau. Ban huấn luyện còn có chức năng phối hợp, tổ chức các giải phong trào, các hoạt động thi đấu trong trường cũng như trực tiếp huấn luyện, dẫn đội tham gia các giải do Hội thể thao ĐH&THCN tổ chức.

Dù là CLB ngoại khóa, nhưng khi phỏng vấn các em sinh viên (n=780) về nhu cầu HLV, HDV giảng dạy, huấn luyện thì có đến 86,16% ý kiến có yêu cầu về HLV, HDV; Có 9,3% ý kiến cho rằng có cũng được, không cũng được và chỉ có 4,54% ý kiến cho là không cần người hướng dẫn, huấn luyện.

- Ban cơ sở vật chất: Ban cơ sở vật chất có chức năng cân đối các nguồn thu chi cho tất cả các hoạt động CLB, đồng thời có kế hoạch sử dụng, bảo quản, sửa chữa trang thiết bị luyện tập trong CLB. Hoạt động của ban cơ sở vật chất tuân thủ theo các nguyên tắc tài chính của Nhà trường.

- Ban tuyên truyền: Có chức năng kiểm tra định kỳ hội viên theo kế hoạch chung, tuyên truyền vận động quần chúng tham gia vào các hoạt động CLB TDTT; Ban tuyên truyền có trách nhiệm vận động các phòng, ban chức năng trong trường khuyến khích và ủng hộ các hoạt động CLB, làm cho mọi người hiểu rằng các hoạt động CLB TDTT trong các trường Đại học, là nhiệm vụ không chỉ của riêng ai mà trước hết là các cấp Ủy đảng, chính quyền, các đoàn thể, các phòng ban chức năng; tuyên truyền ý thức tập luyện và tác dụng của việc rèn luyện TDTT đến với mọi sinh viên trong trường.

Qua phỏng vấn 25 cán bộ, giảng viên của trường về vấn đề có cần thiết lập cơ cấu quản lý cho CLB, thì có đến 91,15% ý kiến cho là cần, chỉ có 8,85 ý kiến cho rằng có cũng được, không có cũng được.

Sơ đồ 2: Cơ cấu hoàn thiện tổ chức CLB TDTT ngoại khóa trường ĐHTCM

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu cơ cấu tổ chức hoạt động TDTT ở các đơn vị khác và những điều kiện hiện có của trường hiện nay, nghiên cứu nhận thấy Trường ĐHTCM có nhiều thuận lợi nhưng cũng không ít những khó khăn để phát triển CLB TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

- Thuận lợi: Được sự đồng tình của các cấp lãnh đạo; Nhu cầu thành lập CLB TDTT ngoại khóa của sinh viên và các cán bộ, giảng viên (91,15%); số lượng sinh viên nhiều (khoảng 17.000).

- Khó khăn: Chưa có qui chế cụ thể từ lãnh đạo Nhà trường; Đội ngũ giảng viên thiếu về số luyện và sự phân bổ chuyên môn sâu chưa đồng đều. Có một số CLB được thành lập nhưng không có giảng viên chuyên sâu như CLB cầu lông, bóng đá, bóng bàn; Chưa có sự kết hợp tổ chức từ các đơn vị trong và ngoài trường; Chưa làm tốt công tác tuyên truyền về ý nghĩa và tầm quan trọng của việc rèn luyện TDTT; Chưa thành lập được cơ cấu tổ chức CLB TDTT ngoại khóa hoàn chỉnh.

Từ những thực trạng, nghiên cứu đã đề xuất cơ cấu tổ chức hoàn thiện để phát triển CLB TDTT ngoại khóa bao gồm các thành phần tham gia như sau: Ban Giám hiệu; Ban chủ nhiệm CLB; Ban huấn luyện; Ban cơ sở vật chất; Ban tuyên truyền; HLV, HDV và các hội viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban bí thư Trung ương Đảng (1994), Chỉ thị 36/CP của Ban bí thư TW Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quy định, tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh sinh viên. Theo Quyết định số 72 /2008/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 12 năm 2008 của Bộ trưởng.
4. Dương Trần Kiên (2010), Nghiên cứu xây dựng mô hình hoạt động CLB TDTT trong trường Đại học kiến trúc Hà Nội. Luận văn thạc sĩ.
5. Vũ Đức Thu (2002), khi đề cập đến việc tiếp tục đổi mới công tác giáo dục TDTT trong các trường Đại Học và Cao Đẳng theo nghị quyết Trung ương 2 khoá 8.
6. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), "Giáo trình Đo lường thể thao", NXB TDTT.
7. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2010), "Thống kê học trong TDTT", NXB TDTT.
8. 张书霞，张剑仲. 谈高校本科教育培养模式改革[J]. 高等农业教育, 2001, (1):28 一30,34.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 – 15 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO TỈNH BẮC NINH

TS. Nguyễn Văn Đức[1], ThS. Nghiêm Đình Công[2]

[1] Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

[2] Trung tâm huấn luyện TDTT tỉnh Bắc Ninh

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT, đề tài lựa chọn được 21 test đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 Trung tâm Thể dục Thể thao tỉnh Bắc Ninh. Trên cơ sở kết quả lập test, xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV theo từng lứa tuổi.

Từ khóa: *Tiêu chuẩn, trình độ tập luyện, VĐV Cầu lông, lứa tuổi 14-15, Bắc Ninh.*

SUMMARY

Using the method of scientific research in the sport, the topic selected 21 test evaluation of training level for male athletes ages 14-15 Sports Center of Bac Ninh province. On the basis of the results of the test, the classification criteria, the scoreboard and the scoreboard will be used to assess the level of training for athletes of all ages.

Keywords: *Standard, training level, badminton-specialized athletes, age ranging between 14 and 15, Bac Ninh.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo VĐV các môn thể thao là một quá trình sư phạm bao gồm nhiều mặt, đồng thời các mặt trong quá trình đào tạo này có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Một trong những khâu quan trọng trong quá trình đào tạo VĐV các môn thể thao nói chung và Cầu lông nói riêng chính là việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV qua mỗi giai đoạn tập luyện.

Việc đánh giá trình độ tập luyện được tiến hành bằng các phương pháp khoa học, khách quan, cho phép huấn luyện viên luôn nắm được những thông tin cần thiết để điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện cho phù hợp, đồng thời xác định và dự báo thành tích thể thao của VĐV. Tuy nhiên, trong thực tế huấn luyện nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh, chưa có hệ thống tiêu chí, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV mà chỉ tiến hành đánh giá bằng kinh nghiệm.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra y học; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh theo các bước:

- Lựa chọn test qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn test qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định độ tin cậy của test
- Xác định thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 21 test đủ tiêu chuẩn sử dụng trong đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh, gồm: Kỹ thuật (4 test); chiến thuật (4 test); Thể lực (6 test); Tâm lý (3 test); Sinh lý (4 test).

2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

Để có cơ sở xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích thông qua các test đã lựa chọn, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của VĐV lứa tuổi 14 và lứa tuổi 15. Kết quả cho thấy: Ở cả 21 test đánh giá trình độ tập luyện trên 2 lứa tuổi đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$. Từ đó cho thấy, cần phải tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, xây dựng thang điểm và tiêu chuẩn riêng cho từng độ tuổi.

2.2.1 Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh theo quy tắc 2δ trên cơ sở kết quả lập test thứ nhất. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

2.2.2 Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

Tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Bảng 1: Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

TT	Nhóm test	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1.	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0.4mx2.9m (quả)	>15.56	13.54-15.56	9.5-13.54	7.48-9.5	<7.48
2.		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	>13.99	12.1-13.99	8.32-12.1	6.43-8.32	<6.43
3.		Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 0.8mx6.7m (quả)	>14.58	12.57-14.58	8.55-12.57	6.54-8.55	<6.54
4.		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	>11.49	10.47-11.49	8.43-10.47	7.41-8.43	<7.41
5.	Chiến thuật	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi đập cầu 10 lần (s)	<22.09	22.09-22.65	22.65-23.77	23.77-24.33	>24.33
6.		Di chuyển tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	<32.73	32.73-33.45	33.45-34.89	34.89-35.61	>35.61
7.		Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	<32.17	32.17-32.8	32.8-34.06	34.06-34.69	>34.69
8.		Di chuyển đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	<35.96	35.96-36.54	36.54-37.7	37.7-38.28	>38.28
9.	Thể lực	Nhảy dây 10 giây (lần)	>26.78	24.43-26.78	19.73-24.43	17.38-19.73	<17.38
10.		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	>23.37	21.36-23.37	17.34-21.36	15.33-17.34	<15.33
11.		Chạy 1500m (phút)	<6.19	6.19-6.31	6.31-6.55	6.55-6.67	>6.67
12.		Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	<13.69	13.69-14.9	14.9-17.32	17.32-18.53	>18.53
13.		Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	<16.58	16.58-17.9	17.9-20.54	20.54-21.86	>21.86
14.		Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	<62.91	62.91-65.17	65.17-69.69	69.69-71.95	>71.95
15.	Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	<220.68	220.68-230.93	230.93-251.43	251.43-261.68	>261.68
16.		Phản xạ phức (ms)	<259.2	259.2-271.31	271.31-295.53	295.53-307.64	>307.64
17.		Loại hình thần kinh (điểm)	>4.67	4.44-4.67	3.98-4.44	3.75-3.98	<3.75
18.	Sinh lý	Chiều cao (cm)	>165.81	161.7-165.81	153.48-161.7	149.37-153.48	<149.37
19.		Cân nặng (kg)	>43.71	42.48-43.71	40.02-42.48	38.79-40.02	<38.79
20.		Tần số tim (lần/phút)	<69.19	69.19-71.35	71.35-75.67	75.67-77.83	>77.83
21.		Dung tích sống (lit)	>3.18	2.97-3.18	2.55-2.97	2.34-2.55	<2.34

Bảng 2: Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

TT	Nhóm test	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0.4mx2.9m (quả)	>15.73	13.68-15.73	9.58-13.68	7.53-9.58	<7.53
2		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	>13.75	11.96-13.75	8.38-11.96	6.59-8.38	<6.59
3		Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 0.8mx6.7m (quả)	>14.75	12.64-14.75	8.42-14.75	6.31-8.42	<6.31
4		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	>11.61	10.54-11.61	8.4-10.54	7.33-8.4	<7.33
5	Chiến thuật	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi đập cầu 10 lần (s)	<22.08	22.08-22.7	22.7-23.94	23.94-24.56	>24.56
6		Di chuyển tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	<32.74	32.74-33.5	33.5-35.02	35.02-35.78	>35.78
7		Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	<32.07	32.07-32.76	32.76-34.14	34.14-34.83	>34.83
8		Di chuyển đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	<36.05	36.05-36.57	36.57-37.61	37.61-38.13	>38.13
9	Thể lực	Nhảy dây 10 giây (lần)	>26.31	23.92-26.31	19.14-23.92	16.75-19.14	<16.75
10		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	>23.67	21.55-23.67	17.31-21.55	15.19-17.31	<15.19
11		Chạy 1500m (phút)	<13.64	13.64-14.91	14.91-17.45	17.45-18.72	>18.72
12		Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	<16.45	16.45-17.81	17.81-20.53	20.53-21.89	>21.89
13		Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	<63.05	63.05-65.27	65.27-69.71	69.71-71.93	>71.93
14		Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	<225.03	225.03-235.23	235.23-255.63	255.63-265.83	>265.83
15	Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	<260.08	260.08-272.23	272.23-296.53	296.53-308.68	>308.68
16		Phản xạ phức (ms)	<13.64	13.64-14.91	14.91-17.45	17.45-18.72	>18.72
17		Loại hình thần kinh (điểm)	>4.53	4.32-4.53	3.9-4.32	3.69-3.9	<3.69
18	Sinh lý	Chiều cao (cm)	>23.85	19.72-23.85	11.46-19.72	7.33-11.46	<7.33
19		Cân nặng (kg)	>43.66	42.46-43.66	40.06-42.46	38.86-40.06	<38.86
20		Tần số tim (lần/phút)	<69.19	69.19-71.38	71.38-75.76	75.76-77.95	>77.95
21		Dung tích sống (lit)	>3.29	3.05-3.29	2.57-3.05	2.33-2.57	<2.33

Bảng 3: Bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

TT	Nhóm test	Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0.4mx2.9m (quả)	17	16	15	14	13	12	11	10	8	7
2		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3		Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 0.8mx6.7m (quả)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
4		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5	Chiến thuật	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi đập cầu 10 lần (s)	21.81	22.09	22.37	22.65	22.93	23.21	23.49	23.77	24.05	24.33
6		Di chuyển tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	32.37	32.73	33.09	33.45	33.81	34.17	34.53	34.89	35.25	35.61
7		Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	31.86	32.17	32.49	32.80	33.12	33.43	33.75	34.06	34.38	34.69
8		Di chuyển đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	35.67	35.96	36.25	36.54	36.83	37.12	37.41	37.70	37.99	38.28
9	Thể lực	Nhảy dây 10 giây (lần)	28	27	26	24	23	22	21	20	19	17
10		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
11		Chạy 1500m (phút)	6.13	6.19	6.25	6.31	6.37	6.43	6.49	6.55	6.61	6.67
12		Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	13.09	13.69	14.30	14.90	15.51	16.11	16.72	17.32	17.93	18.53
13		Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	15.92	16.58	17.24	17.90	18.56	19.22	19.88	20.54	21.20	21.86
14		Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	61.78	62.91	64.04	65.17	66.30	67.43	68.56	69.69	70.82	71.95
15	Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	215.56	220.68	225.81	230.93	236.06	241.18	246.31	251.43	256.56	261.68
16		Phản xạ phức (ms)	253.15	259.20	265.26	271.31	277.37	283.42	289.48	295.53	301.59	307.64
17		Loại hình thần kinh (điểm)	4.79	4.67	4.56	4.44	4.33	4.21	4.10	3.98	3.87	3.75
18	Sinh lý	Chiều cao (cm)	168	166	164	162	160	158	156	153	151	149
19		Cân nặng (kg)	44.33	43.71	43.10	42.48	41.87	41.25	40.64	40.02	39.41	38.79
20		Tần số tim (lần/phút)	68.11	69.19	70.27	71.35	72.43	73.51	74.59	75.67	76.75	77.83
21		Dung tích sống (lit)	3.29	3.18	3.08	2.97	2.87	2.76	2.66	2.55	2.45	2.34

Bảng 4: Bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

TT	Nhóm test	Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0.4mx2.9m (quả)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
2		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
3		Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 0.8mx6.7m (quả)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
4		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
5	Chiến thuật	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi đập cầu 10 lần (s)	21.77	22.08	22.39	22.70	23.01	23.32	23.63	23.94	24.25	24.56
6		Di chuyển tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	32.36	32.74	33.12	33.50	33.88	34.26	34.64	35.02	35.40	35.78
7		Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	31.73	32.07	32.42	32.76	33.11	33.45	33.80	34.14	34.49	34.83
8		Đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	35.79	36.05	36.31	36.57	36.83	37.09	37.35	37.61	37.87	38.13
9	Thể lực	Nhảy dây 10 giây (lần)	28	26	25	24	23	22	20	19	18	17
10		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	25	24	23	22	20	19	18	17	16	15
11		Chạy 1500m (phút)	6.19	6.23	6.28	6.32	6.37	6.41	6.46	6.50	6.55	6.59
12		Nhảy dây 10 giây (lần)	13.01	13.64	14.28	14.91	15.55	16.18	16.82	17.45	18.09	18.72
13		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	15.77	16.45	17.13	17.81	18.49	19.17	19.85	20.53	21.21	21.89
14		Chạy 1500m (phút)	61.94	63.05	64.16	65.27	66.38	67.49	68.60	69.71	70.82	71.93
15	Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	219.93	225.03	230.13	235.23	240.33	245.43	250.53	255.63	260.73	265.83
16		Phản xạ phức (ms)	254.01	260.08	266.16	272.23	278.31	284.38	290.46	296.53	302.61	308.68
17		Loại hình thần kinh (điểm)	4.64	4.53	4.43	4.32	4.22	4.11	4.01	3.90	3.80	3.69
18	Sinh lý	Chiều cao (cm)	26	24	22	20	18	16	14	11	9	7
19		Cân nặng (kg)	44.26	43.66	43.06	42.46	41.86	41.26	40.66	40.06	39.46	38.86
20		Tần số tim (lần/phút)	68.10	69.19	70.29	71.38	72.48	73.57	74.67	75.76	76.86	77.95
21		Dung tích sống (lit)	3.41	3.29	3.17	3.05	2.93	2.81	2.69	2.57	2.45	2.33

2.3 Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

Căn cứ vào kết quả ở bảng 3 và bảng 4, đối chiếu với thành tích trong bảng phân loại trình độ tập luyện của VĐV ở bảng 1 và bảng 2. Trên cơ sở đó, chúng tôi xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh

Xếp loại	Điểm đạt
Tốt	≥189
Khá	147 - 188
Trung bình	105 - 146
Yếu	64 - 104
Kém	≤63

Để đánh gia tổng hợp trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh, tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Lập test theo đúng quy chuẩn.

- Bước 2: Đối chiếu kết quả với bảng điểm để xác định điểm đạt được của từng test.

- Bước 3: Tính tổng điểm đạt được của VĐV, sau đó đối chiếu kết quả với mức điểm trong bảng 6 để xác định trình độ tập luyện của VĐV đạt được.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 21 test đủ tiêu chuẩn, đồng thời xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh.

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 (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông,* NXB TDTT, Hà Nội.
4. 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.
5. Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: *"Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Ninh"*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, 2018.

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO VĐV BẮN SÚNG TRẺ TP.HCM SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

TS. Nguyễn Văn Hoàng, TS. Tạ Hoàng Thiện,
ThS. Nguyễn Minh Trí, ThS. Hồ Thái Tâm

TÓM TẮT

Mục đích nghiên cứu là nhằm đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn cho VĐV bắn súng trẻ, bằng việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể thao, để dựa trên kết quả hệ thống các test đã được sử dụng tuyển chọn cho VĐV của các tác giả, Đề tài đã lựa chọn được 7 test có đầy đủ cơ sở khoa học, đảm bảo độ tin cậy nhằm đánh giá thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu bao gồm: 3 test sức bền ưa khí, 4 test sức mạnh bền.

Từ Khóa: *Đánh giá thực trạng, sức bền chuyên môn.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Thể thao hiện nay, trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo VĐV đòi hỏi bên cạnh bài tập phát triển tố chất thể lực, phải đặc biệt chú ý tới những bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn ưu thế, đặc biệt là sức bền chuyên môn. Đây là tố chất có ý nghĩa quyết định vì nó là cơ sở, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tố chất vận động khác, phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao, tạo điều kiện thuận lợi cho tập luyện và thi đấu, Sức bền chuyên môn giúp cho VĐV phát triển khả năng thi đấu, khối lượng tập luyện và thi đấu có hiệu quả trong suất thời gian dài. Nhờ các tố chất này, trong thi đấu đảm bảo cho VĐV giữ được nhịp độ trận đấu với hiệu suất thi đấu ổn định và luôn phát huy được các ưu điểm về kỹ - chiến thuật. Đặc biệt nó đóng vai trò quyết định trong những trận đấu căng thẳng, đồng thời làm cho VĐV không nản chí khi bị đối phương dẫn điểm. Sức bền chuyên môn là một trong những yếu tố quyết định đến sự phát triển toàn diện thể lực cho VĐV trẻ của TP.HCM.

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu 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 và Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Nghiên cứu tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá sức bền chuyên môn VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

Sức bền chuyên môn của VĐV bắn súng được thể hiện qua các mặt sau:

- Sức bền ưa khí: được thể hiện qua khả năng duy hoạt động trong thời gian dài.

- Sức mạnh bền: được thể hiện qua khả năng duy trì tư thế động tác ngắm bắn trong suốt cuộc thi đấu hàng giờ đồng hồ.

Từ phân tích trên, đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu về kiểm tra các tố chất trong các các môn thể thao nói chung và trong môn bắn súng nói riêng của một số tác giả như: Phan Hồng Minh (1979), Nguyễn Duy Phát (1969), Nguyễn Duy Phát (1990), Nguyễn Thế Truyền – Nguyễn Kim Minh – Trần Quốc Tuấn (2002), V.Diatrơcốp (1963) ... [10], [13], [15], [18], [23]. Đề tài lựa chọn được 15 test sau:

Kiểm tra sức bền ưa khí 6 test: *Test Cooper 12p (m), Chạy 2000m (s), Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút), Kiểm tra tần số hô hấp (phút), Chạy 1500m (s), Nhảy dây 2 phút (lần)*

Kiểm tra sức mạnh bền 9 test: *Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần), Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần). Core muscle strength and stability test – Kiểm tra sức mạnh bền tĩnh lực của thân (level), Giữ súng lâu trên tay (s), nằm sấp chống đẩy tối đa (l), Giữ tạ ante (s). Thời gian giữ súng trường ổn định khi ngắm bắn (s), Khả năng thăng bằng tĩnh (s), Đứng bằng 1 chân giữ súng lâu trên tay (s),*

Để có cơ sở khoa học trong việc lựa chọn các test phù hợp với khách thể nghiên cứu là VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng TP.HCM, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia và HLV.

Trước hết, chúng tôi tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn theo 2 mức độ: Đồng ý 1 điểm và không đồng ý 0 điểm. Các test chỉ tiêu sẽ chỉ được lựa chọn nếu có trên 75% ý kiến đồng ý sử dụng của các chuyên gia và huấn luyện viên. Bên cạnh đó, trong mẫu phiếu phỏng vấn cũng có giải thích cách thực hiện test để các chuyên gia và HLV hiểu rõ hơn cách thức thực hiện test và có sự đóng góp ý kiến chính xác hơn.

Đề tài tiến hành thực hiện 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 15 chuyên gia, HLV, giảng viên tại trường và các trung tâm TDTT (Lần 1 phát ra 15, thu về 15 phiếu; lần 2 phát ra 15 thu về 15 phiếu). Đặc điểm khách thể trả lời phỏng vấn như sau:

∗ Về trình độ:

- Tiến sĩ: 4 người, chiếm tỷ lệ 27%
- Thạc sĩ: 8 người, chiếm tỷ lệ 53%
- Cử nhân: 3 người, chiếm tỷ lệ 20%

Biểu đồ 2.1: Trình độ người trả lời phỏng vấn

∗ Về thâm niên công tác:

- Trên 15 năm: 5 người, chiếm tỷ lệ 33%
- Từ 5 đến dưới 15 năm: 7 người, chiếm tỷ lệ 47%
- Dưới 5 năm: 3 người, chiếm tỷ lệ 20%

Biểu đồ 2.2: Thâm niên công tác của người trả lời phỏng vấn

Qua đó, ta có thể thấy trình độ và thâm niên công tác của người trả lời phỏng vấn đảm bảo độ tin cậy và tính khoa học. Kết quả phỏng vấn được trình bày qua bảng 2.1 sau:

Bảng 2.1: Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

TT	Test	Lần 1 (n=15)		Lần 2 (n=15)	
		Tổng điểm	*%*	*Tổng điểm*	*%*
1	***Test Cooper 12p (m)***	12	80%	13	87%
2	*Chạy 1500m (s)*	9	60%	8	53%
3	***Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút)***	14	93%	15	100%
4	***Kiểm tra tần số hô hấp (phút)***	14	93%	15	100%
5	*Chạy 2000m (s)*	10	67%	9	60%
6	*Nhảy dây 2 phút (lần)*	9	60%	11	73%
7	*Đứng bằng 1 chân giữ súng lâu trên tay (s)*	10	67%	10	67%
8	*Khả năng thăng bằng tĩnh (s)*	8	53%	9	60%
9	***Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần)***	15	100%	14	93%
10	*Nằm sấp chống đẩy tối đa (l)*	9	60%	10	67%
11	***Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần)***	12	80%	13	87%
12	*Giữ tạ ante (s)*	9	60%	8	53%
13	***Core muscle strength and stability test (level)***	13	87%	14	93%
14	*Thời gian giữ súng trường ổn định khi ngắm bắn (s)*	11	73%	9	60%
15	***Giữ súng lâu trên tay (s)***	14	93%	15	100%

Đồng thời đề tài cũng tiến hành kiểm định tương quan R giữa kết quả 2 lần phỏng vấn để đảm bảo có sự thống nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2.2 sau:

Bảng 2.2: Kết quả kiểm định tương quan R giữa 2 lần phỏng vấn lựa chọn test

Pearson Correlation	.952**
Sig. (2-tailed)	.000
N	54

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Qua bảng 2.2 ta thấy, tương quan giữa 2 lần phỏng vấn r = 0.952 > 0.8, chứng tỏ có sự tương quan chặt về kết quả lựa chọn giữa 2 lần phỏng vấn ở ngưỡng xác suất P < 0.01 (1/%).

Qua bảng 2.1 và 2.2, theo quy ước chọn các test cho trên 75% (tương ứng với số phiếu tán thành từ 12 phiếu đến 15 phiếu), đề tài đã chọn 7 test có trên 75% ý kiến lựa chọn để đưa vào đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM, bao gồm:

Sức bền ưa khí 3 test: *Test Cooper 12p (m), Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút), Kiểm tra tần số hô hấp (phút)*

Sức mạnh bền 4 test: *Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần), Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần). Core muscle strength and stability test – Kiểm tra sức mạnh bền tĩnh lực của thân (level), Giữ súng lâu trên tay (s).*

Kiểm nghiệm độ tin cậy:

Để sử dụng các chỉ tiêu như là test đánh giá thì đòi hỏi chỉ tiêu phải có đủ độ tin cậy và tính thông báo. Do các chỉ tiêu đề tài tổng hợp được là từ các công trình nghiên cứu khoa học đã công bố, thường được sử dụng để kiểm tra đánh giá thể lực VĐV bắn súng, do dó các chỉ tiêu đã đảm bảo tính thông báo.

Với khách thể nghiên cứu cụ thể là bắn súng trẻ TP.HCM, đề tài tiến hành kiểm định độ tin cậy của kết quả số liệu trong thực hiện test: đề tài tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu đã lựa chọn 2 lần, mỗi lần cách nhau 6 ngày. Điều kiện kiểm tra, thứ tự thực hiện test, cũng như thời gian nghỉ giữa 2 lần thực hiện test là tương đồng nhau giữa các khách thể.

Kết quả kiểm định độ tin cậy của test được trình bày qua bảng 2.3 sau:

Bảng 2.3: Kiểm định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn đội tuyển trẻ bắn súng TP.HCM

TT	Test	R
1	Test Cooper 12p (m)	0.92
2	Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút)	0.85
3	Kiểm tra tần số hô hấp (phút)	0.85
4	Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần)	0.94
5	Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần)	0.94
6	Core muscle strength and stability test (level)	0.87
7	Giữ súng lâu trên tay (s)	0.89

Qua bảng 2.3 ta thấy toàn bộ 7 test được lựa chọn qua phỏng vấn đảm bảo độ tin cậy cần thiết để đánh giá trình độ thể lực cho đội tuyển trẻ bắn súng Tp.HCM (r = 0.85 – 0.92 > 0,80)

2.2 Đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

Đề tài tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra sức bền chuyên môn của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM. Kết quả kiểm tra tổng hợp được trình bày qua bảng 2.4, 2.5 sau:

Bảng 2.4: Kết quả kiểm tra thực trạng sức bền chuyên môn nam VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

TT	Test	ẋ1	δ_1	*Cv%*
1	Test Cooper 12p (m)	2311	182.14	7.9%
2	Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút)	74	6.98	9.4%
3	Kiểm tra tần số hô hấp (phút)	15	1.52	10.1%
4	Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần)	43	6.58	15.3%
5	Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần)	79	7.44	9.4%
6	Core muscle strength and stability test (level)	4	0.73	19.8%
7	Giữ súng lâu trên tay (s)	542	60.48	11.2%

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 2.4, ta thấy:

- *Test Cooper 12p (m):* thành tích trung bình đạt được là 2311m ± 182.14m , hệ số biến thiên Cv% = 7.9% < 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này tương đối đồng đều.

- *Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút):* thành tích trung bình đạt được là 74l ± 6.98l, hệ số biến thiên Cv% = 9.4% < 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này tương đối đồng đều.

- *Kiểm tra tần số hô hấp (phút):* thành tích trung bình đạt được là 15l ± 1.52l, hệ số biến thiên Cv% = 10.1% > 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này không đồng đều.

- *Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần):* thành tích trung bình đạt được là 43l ± 6.58l, hệ số biến thiên Cv% = 15.3% < 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này không đồng đều.

- *Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần):* thành tích trung bình đạt được là 4lv ± 0.73lv, hệ số biến thiên Cv% = 9.4% < 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này tương đối đồng đều.

- *Core muscle strength and stability test (level):* thành tích trung bình đạt được là 79l ± 7.44l, hệ số biến thiên Cv% = 19.8% > 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này không đồng đều.

- *Giữ súng lâu trên tay (s):* thành tích trung bình đạt được là 542s ± 60.48s, hệ số biến thiên Cv% = 11.2% > 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này không đồng đều.

Nhận xét: Sức bền chuyên môn nam VĐV đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM có sự phân tán ở 4 test: Kiểm tra tần số hô hấp (phút), Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần),

Core muscle strength and stability test (level), Giữ súng lâu trên tay (s) chứng tỏ sức bền chuyên môn không đông đều, có sự chênh lệch rất lớn giữa các VĐV, chỉ có 3/7 test: Test Cooper 12p (m), Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút), Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần) là có sự tương đối đồng đều.

Bảng 2.5: Kết quả kiểm tra thực trạng sức bền chuyên môn nữ VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

TT	Test	$\dot{x}1$	δ_1	*Cv%*
1	*Test Cooper 12p (m)*	1831	97.65	5.3%
2	*Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút)*	77	4.88	6.3%
3	*Kiểm tra tần số hô hấp (phút)*	15	1.12	7.3%
4	*Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần)*	26	2.66	10.4%
5	*Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần)*	32	4.77	14.9%
6	*Core muscle strength and stability test (level)*	3	0.60	23.0%
7	*Giữ súng lâu trên tay (s)*	516	49.56	9.8%

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 2.5, ta thấy:

- *Test Cooper 12p (m):* thành tích trung bình đạt được là 1831m ± 97.65m, hệ số biến thiên Cv% = 5.3% < 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này tương đối đồng đều.

- *Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút):* thành tích trung bình đạt được là 77l ± 4.88l, hệ số biến thiên Cv% = 6.3% < 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này tương đối đồng đều.

- *Kiểm tra tần số hô hấp (phút):* thành tích trung bình đạt được là 15l ± 1.12l, hệ số biến thiên Cv% = 7.3% > 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này tương đối đồng đều.

- *Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần):* thành tích trung bình đạt được là 26l ± 2.66l, hệ số biến thiên Cv% = 10.4% > 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này không đồng đều.

- *Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần):* thành tích trung bình đạt được là 32l ± 4.77l, hệ số biến thiên Cv% = 14.9% > 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này không đồng đều.

- *Core muscle strength and stability test (level):* thành tích trung bình đạt được là 3lv ± 0.60lv, hệ số biến thiên Cv% = 23.0% > 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này không đồng đều.

- *Giữ súng lâu trên tay (s):* thành tích trung bình đạt được là 516s ± 49.56s, hệ số biến thiên Cv% = 9.8% < 10% chứng tỏ thành tích của đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM về chỉ tiêu này tương đối đồng đều.

Nhận xét: Sức bền chuyên môn nữ VĐV đội tuyển bắn súng trẻ TP.HCM có sự phân tán ở 3 test: Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần), Nằm sấp duỗi lưng tối đa (lần),Core muscle strength and stability test (level) chứng tỏ sức mạnh bền của nữ không đồng không đông đều, có sự chênh lệch rất lớn giữa các VĐV, Còn lại có 4/7 test: Test Cooper 12p (m), Kiểm tra mạch yên tĩnh (lần/phút), Kiểm tra tần số hô hấp (phút), Giữ súng lâu trên tay (s) cho thấy sức bền ưa khí của nữ VĐV tương đối đồng đều.

3. KẾT LUẬN

Để đảm bảo sử dụng các test, chúng tôi đã phân tích, tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá từ các nguồn tài liệu đã được công bố, các tác giả có uy tín, đảm bảo độ tin cậy cao. Đề tài đã tham khảo các công trình nghiên cứu và tài liệu có liên quan để lựa chọn sơ lược 15 test thường được dùng trong đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV bắn súng.

Để đảm bảo tính khách quan, cũng như tính khoa học khi lựa chọn test. Với mong muốn chọn lọc được hệ thống test dùng đánh thể lực cho VĐV đội tuyển trẻ bắn súng TP. Hồ Chí Minh một cách toàn diện, khách quan và có hệ thống, đề tài lập phiếu phỏng vấn gửi tới 15 chuyên gia, HLV và giảng viên có kinh nghiệm để lựa chọn các test phù hợp nhất. 15 test được chia ra thành 2 nhóm test sức bền ưa khí gồm 6 test, sức mạnh bền 9 test để khách thể trả lời phỏng vấn cân nhắc lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn.

Từ kết quả nghiên cứu của chúng tôi. Đề tài đã lựa chọn được 7 test có đầy đủ cơ sở khoa học, đảm bảo độ tin cậy nhằm đánh giá thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu bao gồm: *3 test sức bền ưa khí, 4 test sức mạnh bền.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Hùng Anh (1991), *"Tình hình dùng test tâm lý ở Việt Nam*", *Tạp chí nghiên* cứu *giáo dục, (10).*
2. Aulic I.V (1982*), Đánh giá trình độ luyện tập thể dục thể thao,* (Phạm Ngọc Tân dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (1987), "*Phương pháp tập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao",* Bản tin KHKT TDTT, (6)
4. Nguyễn Duy Phát (1981), "*Vấn đề tuổi của vận động viên bắn súng*", Bản tin KHKT TDTT số 7, Viện nghiên cứu Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Nguyễn Duy Phát (1990), "*Một số tiêu chuẩn và phương pháp tuyển chọn vận động viên bắn súng cấp cao ở VN*", Thông tin khoa học kỹ thuật thể dục thể thao, số 1, Viện nghiên cứu Khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. V. P Philin (1996), "*Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*". NXB. TDTT.
7. V.Diatrơcốp (1963), "*Rèn luyện thể lực của vận động viên*" (Nguyễn Trình dịch) NXB. TDTT.

THỰC TRẠNG NHU CẦU TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA CÁC MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC MẦM NON TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG NHA TRANG

TS. Nguyễn Hồng Tín

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương Nha Trang

TÓM TẮT

Trên cơ sở phân tích thực trạng về nhu cầu học tập, nội dung chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa tự chọn, cơ sở vật chất và kết quả học tập của sinh viên ngành giáo dục Mầm non trường Cao đẳng sư phạm trung ương Nha Trang. Chúng tôi đề xuất một số môn học theo hướng ngoại khóa tự chọn cho phù hợp với sinh viên từ đó nâng cao chất lượng học tập môn giáo dục thể chất của trường

Từ khóa: *Chương trình đào tạo, nhu cầu học tập, kết quả điều tra, trường Cao đẳng sư phạm Trung ương Nha Trang.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa có vị trí đáng kể trong giáo dục và TDTT trường học. Các hoạt động ngoại khóa cùng với các hoạt động dạy học cấu thành một cấu trúc giáo dục trường học hoàn chỉnh, góp phần hoàn thành mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục. Vì thế hoạt động TDTT ngoại khóa là một bộ phận cấu thành quan trọng của thể dục thể thao trường học, là con đường trọng yếu để thực hiện mục đích, nhiệm vụ TDTT trường học.

Tập luyện TDTT ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố và tăng cường sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và phòng chống bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Hình thức buổi tập này đòi hỏi phát huy được tính tự giác tích cực của cá nhân người tập. Nội dung tập luyện không quy định chặt chẽ mà phù hợp với sở thích, nhu cầu và hứng thú của mỗi người. Hoạt động TDTT ngoại khóa bao gồm các giờ tự học của sinh viên (SV), các buổi tập luyện đội tuyển để tham gia các giải thi đấu. Hoạt động TDTT ngoại khóa là phương tiện nâng cao năng lực hoạt động, học tập của sinh viên trong suốt thời kì học tập trong nhà trường, cũng như đảm bảo chuẩn bị thể lực chung và chuyên môn phù hợp với những điều kiện của nghề nghiệp trong tương lai.

Tuy nhiên, việc tổ chức hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa hiện nay ở Nhà trường còn nhiều hạn chế, chưa phát động được phong trào tự giác tập luyện của SV. Việc tổ chức hoạt động của các câu lạc bộ (CLB) thể thao chưa được coi trọng, số lượng SV tham gia còn hạn chế. Do đó, việc tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Xuất phát từ nhu cầu thực tế đó, bài viết nghiên cứu vấn đề "thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khóa các môn thể thao tự chọn của sinh viên ngành giáo dục mầm non trường CĐSP Trung ương Nha Trang"

CÁCH TIẾP CẬN, PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Đọc sách, nghiên cứu 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 nhu cầu học tập môn giáo dục thể chất và nhu cầu tập luyện các môn thể thao ngoại khóa của sinh viên ngành giáo dục mầm non tại trường CĐSP Trung Ương Nha Trang.

2. NỘI DUNG

2.1 Khái niệm về nhu cầu

Nhu cầu là trạng thái của cá nhân, là một trạng thái của con người cần một cái gì đó cho cơ thể nói riêng, con người nói chung sống và hoạt động. Nhu cầu luôn luôn có đối tượng, đối tượng của nhu cầu có thể là vật chất hoặc tinh thần, chứa đựng khả năng thỏa mãn nhu cầu. Nhu cầu có vai trò định hướng, đồng thời là động lực bên trong kích thích hoạt động của con người.

Nhu cầu là phản ứng của cá thể với các điều kiện khách quan, biểu hiện thành khuynh hướng cá nhân và trạng thái chủ quan của cơ thể. Nhu cầu là động lực ban đầu để nảy sinh hành vi, đồng thời cũng chính là nguồn gốc tính tích cực của cá nhân.

Nhu cầu vừa là tiền đề, vừa là kết quả hoạt động. Nhu cầu vừa có tính vật thể, vừa có tính chức năng. Thỏa mãn nhu cầu thực chất là quá trình con người chiếm lĩnh một hình thức hoạt động nhất định trong xã hội. Nhu cầu thể hiện ở động cơ, cái thúc đẩy con người hoạt động và động cơ trở thành hình thức thể hiện của nhu cầu.

Nhu cầu học tập là đòi hỏi của con người đối với sự lĩnh hội nội dung kiến thức, phương pháp học tập, nhằm làm giàu vốn kinh nghiệm, phát triển và hoàn thiện nhân cách của bản thân; là trạng thái thiếu hụt về kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo mới được phản ánh trong não của người học. Nhu cầu học tập là thành phần cơ bản của động cơ học tập, thúc đẩy tính tích cực và có ảnh hưởng quyết định tới kết quả học tập.

Nhu cầu học tập của sinh viên sư phạm là nhu cầu học tập chuyên nghiệp ở trình độ cao về nghề dạy học là nhu cầu lĩnh hội hệ thống kiến thức khoa học kỹ năng, kỹ xảo mới, cách thức tiếp cận chúng đáp ứng yêu cầu chuyên môn nghiệp vụ sư phạm, hướng tới việc rèn luyện và hoàn thiện nhân cách người giáo viên tương lai. Nó là thành tố cơ bản của động cơ học tập mang tính nghề nghiệp, thúc đẩy sinh viên tích cực học tập, nâng cao kết quả học tập.

2.2 Thực trạng nội dung chương trình môn Giáo dục thể chất trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang

2.2.1 Nội dung chương trình môn Giáo dục thể chất: Chương trình môn Giáo dục thể chất trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang được thực hiện trong 3 học kì tương ứng mỗi học kì là 30 tiết (1 tín chỉ) và sinh viên có thể chọn xuyên suốt một môn thể thao cho cả 3 học kỳ; Trong đó: các môn thể thao được trường ưu tiên lựa chọn phải phù hợp với độ tuổi, giới tính, năng lực thể thao và bổ trợ nghề nghiệp.

với chương trình thể thao tự chọn hiện nay bao gồm: môn Thể dục nhịp điệu; Bơi lội; Cầu lông; Bóng rổ; Môn Bóng chuyền; Bóng đá và võ Vovinam.

2.2.2 Kết quả học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên nữ ngành giáo dục mầm non: Kết quả học tập của sinh viên ngành giáo dục Mầm non tại trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang được chúng tôi tiến hành tổng hợp điểm thi kết thúc học phần môn GDTC năm học 2019 – 2020 đối với sinh viên khóa 2018 (Mầm non khóa 22) và sinh viên khóa 2019 (Mầm non khóa 23). Kết quả được thể hiện thông qua bảng sau:

Bảng 1: Kết quả tổng hợp điểm GDTC 2 Mầm non khóa 22

Khóa/lớp	Sĩ số	Điểm GDTC 3							
		10	**9.0 - 9.9**	**8.0 – 8.9**	**7.0 – 7.9**	**6.0 – 6.9**	**5.0 – 5.9**	**4.0 – 4.9**	**< 4.0**
M22A	51	0	11	14	12	10	4	0	0
M22B	53	0	3	6	8	18	20	0	0
M22C	54	0	10	12	15	14	3	0	0
M22D	54	0	15	11	16	9	3	0	0
M22E	53	2	9	13	18	8	3	0	0
M22G	53	1	7	14	14	16	1	0	0
M22H	51	3	6	9	13	10	10	0	0
M22I	53	1	5	15	17	14	0	0	0
M22K	51	2	9	11	13	15	1	0	0
M22P	51	0	11	8	18	12	2	0	0
Tổng	**524**	**9**	**86**	**113**	**144**	**126**	**47**	**0**	**0**

Bảng 2: Kết quả tổng hợp điểm GDTC 3 Mầm non khóa 22

Khóa/lớp	Sĩ số	Điểm GDTC 1							
		10	**9.0 - 9.9**	**8.0 – 8.9**	**7.0 – 7.9**	**6.0 – 6.9**	**5.0 – 5.9**	**4.0 – 4.9**	**< 4.0**
M23A	43	0	1	15	18	9	0	0	0
M23B	42	0	1	18	14	12	7	0	0
M23C	42	0	0	16	15	7	4	0	0
M23D	45	0	0	12	14	14	15	0	0
M23E	41	0	1	9	12	15	4	0	0
M23G	45	0	1	11	13	14	6	0	0
M23H	45	0	2	17	9	12	5	0	0
M23I	43	0	0	10	8	14	11	0	0
Tổng	**346**	**0**	**6**	**108**	**103**	**97**	**52**	**0**	**0**

Bảng 3: Kết quả tổng hợp điểm GDTC 1 Mầm non khóa 23

Khóa/lớp	Sĩ số	Điểm GDTC 2							
		10	**9.0 - 9.9**	**8.0 – 8.9**	**7.0 – 7.9**	**6.0 – 6.9**	**5.0 – 5.9**	**4.0 – 4.9**	**< 4.0**
M22A	51	0	7	13	17	8	5	0	1
M22B	53	0	3	15	19	13	3	0	0
M22C	54	0	6	18	16	12	2	0	0
M22D	54	0	8	16	17	7	6	0	0
M22E	53	0	3	12	21	14	2	0	1
M22G	53	0	4	9	24	15	1	0	0

M22H	51	0	1	11	16	14	8	0	1
M22I	53	0	4	17	18	12	1	0	1
M22K	51	0	5	10	15	14	3	2	2
M22P	51	0	6	11	23	9	2	0	0
Tổng	**524**	**0**	**47**	**122**	**186**	**118**	**33**	**2**	**6**

Qua bảng tổng hợp kết quả học tập môn Giáo dục thể chất 1 khóa M23 cho thấy đa số sinh viên đạt yêu cầu của môn học, kết quả đạt được từ 8.0 – 8.9 là 108 sinh viên chiếm tỉ lệ 31,2%; từ 7.0 – 7.9 là 103 sinh viên chiếm 29,7% và điểm từ 6.0 – 6.9 là 97 sinh viên chiếm 28%; không có sinh viên dưới 4.

Đối với học phần GDTC 2 và GDTC 3 của khóa M22 cho thấy, kết quả của sinh viên có sự phân hóa rõ rệt có 47 sinh viên đạt từ 9.0 – 9.9 chiếm 8,9% (GDTC2) và 86 sinh viên chiếm 16,4% (GDTC3) và đa số sinh viên đạt kết quả từ 6.0 – 8.9 chiếm tỉ lệ rất cao.

2.2.3 Thực trạng về đội ngũ giáo viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất

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: điền kinh, bóng đá, bóng chuyền, thể dục, 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 4: Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC Trường CĐSP Trung ương – Nha Trang (tính đến tháng 04/2020)

Chỉ số	**Giới tính**		**Trình độ học vấn**		**Chức danh**
	Nam	Nữ	Thạc sĩ	Tiến sĩ	
Số lượng	7	2	8	1	Giảng viên

2.2.4 Thực trạng về cơ sở vật chất, sân bãi

Bảng 5: Thực trạng về sân bãi, dụng cụ học tập GDTC năm học 2018-2019

STT	**Sân bãi dung cụ**	**Số lượng**	**Chất lượng**
1	Nhà tập luyện TDTT đa năng	1	Tốt
2	Nhà thực hành môn thể dục	1	Khá
3	Nhà tập môn bóng bàn	1	Tốt
4	Sân tập môn Điền kinh	1	Kém
5	Sân tập môn bóng đá	3	Trung bình
6	Sân tập môn bóng chuyền	4	Khá
7	Sân tập môn cầu lông, đá cầu	4	Trung bình
8	Sân tập môn bóng rổ	1	Khá
9	Sân tập môn bóng ném	1	Trung bình

Kết quả tìm hiểu cho thấy, cơ sở vật chất của trường đầy đủ, một số hạng mục mới được trang bị như: nhà thi đấu đa năng, phòng tập bóng bàn. Tuy nhiên nhà tập thể dục, sân bóng chuyền, sân điền kinh ngoài trời hiện nay đã xuống cấp trầm trọng ảnh hưởng đến an toàn, vệ sinh học tập.

2.2.5 Thực trạng về tập luyện ngoại khóa theo hình thức tự chọn môn thể dục thể thao yêu thích

Hiện nay Trường có các Câu lạc bộ như: Bóng đá, bóng bàn, cầu lông, bóng chuyền, CLB Võ thuật và đầu năm học sinh viên mới nhập học được bộ môn hướng dẫn trong việc đăng kí tham gia lựa chọn môn thể thao ưa thích để tập luyện, thế nhưng số lượng tập luyện thường xuyên không nhiều, hầu hết các sinh viên chỉ lựa chọn cầu lông và bóng chuyền, bên cạnh đó hằng năm Phòng CTSV phối hợp với tổ bộ môn giáo dục thể chất tổ chức giải thể thao truyền thống HS-SV hàng năm đã thu hút hơn 100 đội bóng đá, bóng chuyền nam, nữ đến từ các lớp trong nhà trường đây cũng là hoạt động thường niên của nhà trường để sinh viên có cơ hội giao lưu, thi đấu với nhau tạo không khí vui tươi phấn khởi trong sinh viên.

2.2.6 Nhu cầu học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang

Qua những kết quả điều tra ban đầu thực trạng nhu cầu học tập môn giáo dục thể chúng tôi đi sâu vào tìm hiểu trực tiếp nhu cầu của sinh viên về việc học tập môn GDTC về nhu cầu học tập của sinh viên. Vấn đề được giải quyết bằng cách tiến hành phỏng vấn trực tiếp giảng viên đang giảng dạy Giáo dục thể chất tại trường và thực hiện lấy phiếu khảo sát 300 sinh viên Mầm non của 3 khóa về việc xây dựng chương trình môn GDTC tại trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang và nhu cầu về học tập môn GDTC của sinh viên theo hướng tự chọn. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn sinh viên

TT	Nội dung phỏng vấn	Ý kiến (%)		
		M22	M23	M24
1	Việc thực hiện nội dung chương trình môn GDTC cho sinh viên trường cần phải:			
	- Nhất thiết theo những quy định khung của Bộ Giáo dục và đào tạo	21	15	09
	- Tùy vào điều kiện cụ thể của nhà trường.	27	22	19
	- Tuân thủ quy định của Bộ GD&ĐT nhưng vận dụng phù hợp và linh hoạt với nhà trường.	52	63	72

Bảng 7: Kết quả khảo sát sinh viên về sự cần thiết xây dựng chương trình tự chọn môn Giáo dục thể chất cho sinh viên trường CĐSP Trung ương – Nha Trang

TT	Nội dung phỏng vấn	Ý kiến (%)		
		M22	M23	M24
1	Sự cần thiết phải xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa tự chọn nhằm đáp ứng nhu cầu đối với sinh viên trong giai đoạn hiện nay:			
	- Rất cần thiết	53	58	75
	- Cần thiết	23	37	24
	- Chưa cần thiết	14	05	01
	- Không cần thiết	10	0	0

Từ kết quả bảng phỏng vấn trên cho thấy rằng phần lớn sinh viên (trên 50% ý kiến sinh viên đồng ý) việc thực hiện nội dung chương trình môn GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang cần phải tuân thủ quy định của Bộ GD&ĐT nhưng vận dụng phù hợp và linh hoạt với nhà trường. Thấy được sự cần thiết phải xây dựng chương trình mới môn GDTC (thể hiện sinh viên năm thứ nhất M24; có 24% sinh viên cho rằng việc xây dựng chương trình tự chọn môn GDTC cần thiết, trong đó có 75% là rất cần thiết; sinh viên năm thứ hai M23 có 37% sinh viên cho rằng việc xây dựng chương trình tự chọn môn GDTC cần thiết, trong đó có 58% là rất cần thiết; sinh viên năm thứ ba đã học kết thúc chương trình môn GDTC có 23% sinh viên cho rằng việc xây dựng chương trình tự chọn môn GDTC cần thiết, trong đó có 53% là rất cần thiết). Tuy nhiên vẫn còn có sinh viên (10% sinh viên năm thứ ba cho rằng việc xây dựng chương trình tự chọn môn GDTC là không cần thiết. Những con số đó phản ánh một phần thực trạng những sinh viên chưa nhận thức được vai trò và tầm quan trọng môn giáo dục thể chất trong trường học.

Để tìm hiểu rõ thực trạng nhu cầu học tập các môn thể thao của sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang theo hướng tự chọn, vấn đề này tiếp tục được thực hiện điều tra cụ thể nhu cầu sinh viên về nội dung môn học phù hợp với sinh viên sư phạm trong giai đoạn hiện nay.

Bảng 8: Khảo sát ý kiến của sinh viên về việc lựa chọn các môn Giáo dục thể chất phù hợp với sinh viên trường CĐSP Trung ương Nha Trang trong giai đoạn hiện nay

NỘI DUNG MÔN HỌC	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Không có ý kiến	Tổng phiếu	Điểm	Sắp xếp TT
Thể dục nhịp điệu	189	87	9	5	10	300	**1.340**	**1**
Cầu lông	170	98	23	6	3	300	**1.326**	**2**
Bóng chuyền	150	64	75	5	6	300	**1.247**	**3**
Bóng bàn	95	67	86	37	15	300	**1.090**	**6**
Đá cầu	110	49	78	46	17	300	**1.089**	**7**
Võ Vovinam	63	67	58	88	24	300	**957**	**9**
Bơi lội	135	58	49	40	18	300	**1.152**	**5**
Bóng rổ	148	45	83	10	14	300	**1.203**	**4**
Bóng đá	83	96	79	23	19	300	**1.101**	**8**

(*) Rất phù hợp: 5 điểm; Phù hợp: 4 điểm; Bình thường: 3 điểm; Không phù hợp: 2 điểm; Không có ý kiến: 1 điểm

Qua kết quả khảo sát trên cho thấy các nội dung học giáo dục thể chất tự chọn theo nhu cầu của sinh viên sắp xếp theo thứ tự từ thấp đến cao là: Thể dục nhịp điệu, Cầu lông, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bơi lội, bóng bàn, Đá cầu, bóng đá và Võ. Với kết quả này việc lựa chọn các học phần thể thao ngoại khóa cho sinh viên ngành Giáo dục mầm non của trường là rất phù hợp vì sinh viên chiếm 99,9% là sinh viên nữ đây cũng là một căn cứ để xây dựng chương trình thể thao tự chọn cho những năm tiếp theo.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả điều tra thực trạng về nhu cầu học môn GDTC trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang, chúng ta nhận thấy điểm trung bình chung học tập

các học phần GDTC nhiều sinh viên có kết quả học tập chưa cao. Nhu cầu cần thiết phải xây dựng một chương trình thể thao ngoại khóa tự chọn nhằm đáp ứng nhu cầu học tập của sinh viên thông qua kết quả điều tra số lượng môn học sinh viên đã lựa chọn qua đó mới thật sự nâng cao chất lượng dạy và học môn giáo dục thể chất tại nhà trường hiện nay.

Từ việc nghiên cứu thực trạng nhu cầu học tập môn GDTC, trình độ đội ngũ giảng viên hiện có và với điều kiện cơ sở vật chất của trường làm cơ sở cho nhà quản lý, giáo viên bộ môn của khoa cần xây dựng chương trình môn Giáo dục thể chất cho sinh viên ngành giáo dục mầm non một cách phù hợp với thực tế tại trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang trong những năm tiếp theo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS-TS Vũ Dũng (2006), *Giáo trình tâm lý học quản lý*, Nxb Hà Nội.
2. Phạm Đình Bẩm (2003), Giáo trình Quản lý TDTT, Nxb Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (1998), Phương pháp toán học thống kê, Nxb TDTT Hà Nội
4. Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang (2019), *Báo cáo tổng kết năm học 2018 – 2019.*
5. Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương Nha Trang (2019), *Báo cáo tổng kết 3 năm đào tạo theo hệ thống tín chỉ giai đoạn 2017 - 2019.*

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHỐI HỢP VỚI BÓNG TRONG MÔN BÓNG RỔ NHẰM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Thanh Nguyên, TS. Nguyễn Thế Tình,
ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo, CN. Nguyễn Thanh Sơn
Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Bằng phương pháp đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê chúng tôi đã lựa chọn được các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên có đủ cơ sở khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn ở Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) - Đại học (ĐH) Huế để ứng dụng vào quá trình dạy cho môn học Bóng rổ cho sinh viên không chuyên, góp phần phát triển thể lực cũng như nâng cao chất lượng đào tạo cho sinh viên không chuyên ĐH Huế.

Từ khóa: *Bài tập, Thể lực, Giáo dục Thể chất, bóng rổ, Đại học Huế*

SUMARY

By using reading, referring, interviewing and statistics methods, we chose the physical exercises with the ball in basketball to develop expertise which had sufficient scientific basis and suitabled for practical conditions in Hue University faculty of physical education to put into the subject of teaching and learning Basketball, contributing to improve the quality of professional training in Hue University

Keywords: *Exercises, physical, physical education, basketball, Hue University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn học trong chương trình GDTC do Khoa GDTC xây dựng theo chương trình khung đã được ĐH Huế 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 sử dụng các bài tập kỹ thuật trong giảng dạy môn học Bóng rổ cho sinh viên còn chưa mang tính hệ thống, dựa theo kinh nghiệm là chủ yếu. Mặt khác, quỹ thời gian dành cho giảng dạy môn bóng rổ tại ĐH Huế hiện nay rất ít. Đối với chương trình GDTC cơ bản thì sinh viên chỉ học 30 tiết, còn đối với chương trình GDTC theo mô hình CLB thì nhiều hơn với 90 tiết (3 học phần).

Qua thực tế, tình hình tập luyện các bài tập còn mang tính đơn điệu. Nhằm nâng cao hiệu quả học trên hai phương diện. phát triển kỹ năng kỹ xảo song song với nền tảng thể lực dựa trên các bài tập phối hợp với bóng có tính khả thi cao. Xuất phát từ hiện tượng nhàm chán trong quá trình học tập của sinh viên khi giáo viên tiến hành triển khai các nội dung trong giờ học cũng như thể lực của sinh viên còn hạn chế. Đề tài tiến hành ***"Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phối hợp với bóng trong môn***

Bóng rổ nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên không chuyên Đại học Huế" thay thế các bài tập thể lực cuối giờ, từ đó kích thích sự hứng thú cho người học mang lại hiệu quả cao trong công tác giảng dạy và phát huy hết tính tích cực và tự giác cho người học.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Cơ sở lựa chọn các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế

Để có căn cứ lựa chọn các bài tập với bóng trong môn Bóng rổ phù hợp để ứng dụng vào quá trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên Đại học Huế nhằm phát triển thể lực trong suốt quá trình học môn Bóng rổ, cần thiết phải đánh giá được thực trạng thể lực trước và sau khi học môn Bóng rổ của sinh viên không chuyên Đại học Huế, tiếp đến đánh giá thực trạng nội dung chương trình học, thực trạng cơ sở vật chất tại Khoa GDTC - Đại học Huế đảm bảo cho môn học, đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy môn Bóng rổ tại Khoa GDTC - Đại học Huế và thực trạng sử dụng các bài tập ảnh hưởng đến các tố chất thể lực, phương pháp giảng dạy nâng cao hiệu quả học tập môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên Đại học Huế.

Qua các số liệu khảo sát từ các phương pháp nghiên cứu, đề tài dựa trên các kết quả đánh giá thực trạng nêu trên và dựa trên các cơ sở khoa học từ đó đề tài đưa ra một số bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ để đánh giá tính hiệu quả về mặt thể lực trong suốt quá trình học cho sinh viên không chuyên Đại học Huế.

3.2 Kết quả lựa chọn các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế

Với mục đích lựa chọn một số bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, bằng phương pháp phỏng vấn: Đối tượng phỏng vấn là 15 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giáo dục thể chất. Trong đó, Tiến sĩ là 05 người, chiếm 33,33%, Thạc sĩ là 10 người, chiếm 66,67%. Nội dung và kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về việc lựa chọn bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế (n=15)

TT	Bài tập	Kết quả trả lời			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m_i	%	m_i	%
1	**Dẫn bóng tốc độ 30m x 3 lần**	15	100		
2	Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần	6	40	9	60
3	Dẫn bóng bắt bóng 2 người song song	3	20	12	80
4	**Chạy chuyền bóng 2 người**	13	86.67	2	13.33

5	**Chạy chuyền bóng tứ trụ**	12	80	3	20
6	Dẫn bóng di chuyển tứ trụ	8	53.33	7	46.67
7	Dẫn bóng kết hợp di chuyển không bóng	4	26.67	11	73.33
8	**Bài tập bắt bóng bật bảng**	15	100		
9	**Ném rổ tại vị trí ném phạt 2 phút**	6	40	9	60
10	Ném rổ góc không độ 2 phút	3	20	13	80
11	**Ném rổ di chuyển theo hình thang**	8	53.33	7	46.67
12	**Ném rổ tựa bảng cự ly gần luân phiên trái và phải**	14	93.33	1	6.67
13	**Dẫn bóng biến tốc theo hiệu lệnh**	12	80	3	20
14	Ném rổ tại chỗ góc 90 độ ở vạch 3 điểm	8	53.33	7	46.67
15	**Dẫn bóng luồn cọc kết hợp 2 bước lên rổ 1 tay trên cao**	14	93.33	1	6.67
16	**Dẫn bóng qua 3 vòng tròn thực hiện 2 bước lên rổ 1 tay trên cao**	13	86.67	2	13.33
17	Chuyền bắt bóng thực hiện kỹ thuật lên rổ 1 tay trên cao	8	53.33	7	46.67
18	**Dẫn bóng kết hợp di chuyển tốc độ không bóng**	13	86.67	2	13.33
19	Bài tập tấn công 2 vs 1	10	66.67	5	33.33
20	**Chạy chuyền bóng 3 người**	11	73.33	4	26.67

Như vậy trong 20 bài tập mà đề tài phân tích, tổng hợp để đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập có sự tán đồng cao, với 70% sự đồng ý trở lên. Vì vậy đề tài tiến hành xây dựng nội dung cho 12 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng trong quá trình thực nghiệm để kiểm nghiệm tính ưu việt của chúng. Các bài tập cụ thể như sau:

a. Các bài tập phát triển sức nhanh

Bài tập 1. Dẫn bóng tốc độ 30m x 3: Sinh viên dẫn bóng với tốc độ nhanh trên quãng đường 30m.

Yêu cầu: Khi dẫn bóng không nhìn bóng và lặp lại 3 lần với quãng nghỉ giữa các lần dẫn bóng là 1 phút.

Bài tập 2. Dẫn bóng biến tốc theo hiệu lệnh: Sinh viên dẫn bóng theo đường biên dọc, vạch giữa sân và đường biên ngang của sân.

Yêu cầu: thực hiện dẫn bóng tăng giảm tốc độ theo hiệu lệnh còi của giảng viên, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

Bài tập 3. Dẫn bóng kết hợp di chuyển tốc độ không bóng: sinh viên dẫn bóng di chuyển đến 1 điểm cố định và đặt bóng xuống sau đó tiếp tục di chuyển tốc độ không bóng đến 1 điểm cố định khác để lấy bóng tiếp tục thực hiện đến điểm cố định tiếp theo.

Yêu cầu: Sinh viên không được nhìn bóng khi dẫn bóng, chạy tốc độ nhanh không bóng, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

b. Các bài tập phát triển sức mạnh

Bài tập 4. Bài tập bắt bóng bật bảng: Sinh viên xếp theo 1 hàng dọc từ 10-15 người, từng người thực hiện động tác bật nhảy đồng thời bật bóng vào bảng, người sau nhận bóng bật bảng của người trước và thực hiện liên tục, người thực hiện xong chạy về xếp cuối hàng để tiếp tục thực hiện những lần tiếp theo.

Yêu cầu: Mỗi thành viên tiến hành thực hiện động tác xong, sau đó chạy nhanh về cuối hàng, cứ liên tục thực hiện bắt bóng bật bảng và không để bóng rơi, thực hiện 2 tổ với quãng nghỉ giữa 2 tổ là 5 phút.

Bài tập 5. Ném rổ di chuyển theo hình thang: Sinh viên thực hiện ném rổ liên tục ở các vị trí tiến lên trong hình thang ở khu vực 3 giây dưới rổ.

Yêu cầu: Thực hiện đúng động tác ném rổ tại chỗ 1 tay trên cao, thực hiện 2 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 5 phút.

Bài tập 6. Ném rổ tựa bảng cự ly gần luân phiên trái và phải: Sinh viên thực hiện ném rổ ở cự ly gần ngay dưới bảng rổ và thực hiện liên tục luân phiên 1 quả trái rồi 1 quả phải rồi ngược lại.

Yêu cầu: Thực hiện đúng động tác ném rổ 1 tay trên cao, thực hiện liên tục bóng vào rổ 20-30 lần, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

c. Các bài tập phát triển sức bền

Bài tập 7. Chạy chuyền bóng 2 người: Hai sinh viên đứng đối diện nhau, cùng lúc 2 người di chuyển ngang chuyền bóng trước ngực cho người kia, thực hiện liên tiếp sau khi đã nhận bóng và di chuyển, thực hiện từ đầu sân đến cuối sân và quay trở lại.

Yêu cầu: Thực hiện đúng động tác chuyền bóng, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 2 phút.

Bài tập 8. Chạy chuyền bóng 3 người: Ba sinh viên đứng thành hình tam giác, thực hiện kỹ thuật chuyền bóng trước ngực rồi di chuyển đến vị trí người mình đã chuyền bóng, thực hiện từ đầu sân đến cuối sân.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng trước ngực đồng thời phải di chuyển đúng vị trí, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 2 phút.

Bài tập 9. Chạy chuyền bóng tứ trụ: Sinh viên xếp hàng thành 4 hàng dọc ở 4 góc giữa sân, mỗi hàng 4-5 sinh viên, sinh viên thực hiện chuyền bóng trước ngực sang hàng bên cạnh sau đó di chuyển về cuối hàng đó, sau 10-15 đường chuyền của mỗi người thì đổi hướng di chuyển ngược lại.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng trước ngực, chú ý di chuyển và quan sát tránh va chạm, thực hiện 3 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

Bài tập 10. Ném rổ tại vị trí ném phạt 2 phút: Sinh viên thực đứng tại chỗ tại vạch ném phạt thực hiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao liên tục trong 2 phút.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật và thực hiện nhanh liên tục, thực hiện 3 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

d. Các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo

Bài tập 11. Dẫn bóng luồn cọc kết hợp 2 bước lên rổ 1 tay trên cao: Sinh viên xuất phát từ cuối sân, dẫn bóng luồn qua 9 cọc, mỗi cọc cách nhau 2m, kết thúc quá trình dẫn bóng luồn cọc thì thực hiện kỹ thuật 2 bước lên rổ 1 tay trên cao.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật lên rổ 1 tay trên cao, khéo léo di chuyển để bóng và người không chạm cọc, thực hiện 2 lần x 3 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện từ 2-3 phút.

Bài tập 12. Dẫn bóng qua 3 vòng tròn kết hợp 2 bước lên rổ 1 tay trên cao: Sinh viên bắt đầu dẫn bóng từ vạch cuối sân di chuyển qua 3 vòng tròn ở trên sân sang phía sân trên rồi thực hiện 2 bước lên rổ 1 tay trên cao để kết thúc 1 lần thực hiện, sau khi ném rổ xong sinh viên bắt bóng rồi thực hiện di chuyển tương tự về vị trí xuất phát ban đầu.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật và dẫn bóng tốc độ nhanh, thực hiện 3 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 2 phút.

4. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài đã tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giáo dục thể chất để lựa chọn được 12 bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ đảm bảo được các yêu cầu lý luận và thực tiễn đặt ra để áp dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy và tập luyện nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006)*, Lý luận và phương pháp TDTT,* Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (2004) Đo lường TDTT NXB TDTT, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí - Nguyễn Danh Thái (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam 6- 20 tuổi NXB TDTT, Hà Nội.
5. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Thị Huệ (2000), *thực trạng phát triển thể chất học sinh sinh viên Việt Nam trước thềm thế kỷ XXI,* nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Hiệp hội HLV bóng rổ Thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, dịch: Hữu Hiền, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên không chuyên Đại học Huế". Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế.

NGHIÊN CỨU YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI ĐỘNG CƠ, HỨNG THÚ TẬP LUYỆN TDTT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI

TS. Dương Thanh Tùng, ThS. Lý Văn Tuấn

Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

TÓM TẮT

Việc khảo sát và nghiên cứu yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội nhằm rút ra những kết luận khách quan nhất về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới vấn đề nghiên cứu, từ đó lựa chọn những biện pháp kích thích động cơ và tạo hứng thú tập luyện góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường.

Từ khóa: *Yếu tố ảnh hưởng, động cơ, hứng thú, TDTT, trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nâng cao chất lượng và hiệu quả GDTC nói chung và GDTC cho sinh viên đại học nói riêng là một đòi hỏi từ thực tiễn giáo dục nước ta. Đáp ứng được yêu cầu này một trong những vấn đề quan trọng, cần phải tìm hiểu những yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên. Từ đó có những biện pháp phù hợp, nhằm khơi gợi hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên góp phần phát triển phong trào TDTT và nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường. Để có cái nhìn khách quan và chính xác về vấn đề quan tâm trên chúng tôi nghiên cứu đề tài: ***"Nghiên cứu yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú tập luyện thể dục thể thao của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội".***

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá khách quan về thực trạng động cơ, hứng thú và các yếu tố ảnh hưởng đến động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, đề tài đã tiến hành nghiên cứu và nắm bắt thực trạng nhu cầu, hứng thú, động cơ tập luyện TDTT của sinh viên và các yếu tố ảnh hưởng. Kết quả nghiên cứu như sau:

Bảng 1: Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội (n = 229)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		SL	%
1	**Nhu cầu tham gia tập luyện thể thao của em như thế nào?**		
	- Rất cần thiết	61	**26.64**
	- Cần thiết	127	**55.45**
	- Bình thường	40	**17.47**
	- Không có nhu cầu	1	**0.44**
2	**Thời lượng một lần em tập thể thao là bao nhiêu?**		
	- 30 phút	116	**50.66**
	- 60 phút	74	**32.31**
	- 90 phút	30	**13.1**
	- Không tập	9	**3.93**
3	**Em có mong muốn trường mình mở câu lạc bộ một số môn thể thao không?**		
	- Có	203	**88.65**
	- Không	26	**11.35**

Qua bảng 1 cho thấy quan điểm về nhu cầu tham gia tập luyện TDTT của các em tương đối rõ ràng, điều này ta thấy rõ có 82.09% các em nhận định nhu cầu tham gia tập luyện thể thao của mình là rất cần thiết và cần thiết; 17.47% coi là bình thường. Đa số thời gian mỗi lần tập là 30 phút chiếm tỷ lệ 50.66%; 60 phút chiếm tỷ lệ 32.31%; 90 phút đạt 13.10%. Như vậy, thông qua kết quả này ta có thể đánh giá mức độ hăng say tập luyện của các em là cao bởi thời gian khi tập luyện tương đối lâu.

Bảng 2: Thực trạng hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội (n = 229)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		SL	%
1	**Mức độ tham gia các buổi học chính và ngoại khóa môn thể dục của em?**		
	- Đầy đủ	145	**63.32**
	- Thỉnh thoảng vắng	82	**46.29**
	- Vắng thường xuyên	2	**0.87**
2	**Em có thích tự mình tham gia tập luyện TDTT trong giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa không?**		
	- Rất thích	112	**48.91**
	- Thích bình thường	106	**46.29**
	- Không thích	11	**4.8**
3	**Em có hay tham gia luyện tập thể thao không?**		
	- Thường xuyên (từ 3 buổi/tuần trở lên)	83	**36.24**
	- Thỉnh thoảng (1 buổi/tuần hoặc vài buổi/tháng)	137	**59.83**
	- Không bao giờ (không tập)	9	**3.93**
4	**Trong giờ học chính khóa môn thể dục em có thường xuyên tập luyện không?**		
	- Có	167	**72.93**
	- Thỉnh thoảng	62	**27.07**
	- Không bao giờ	0	**0**

Kết quả trên cho thấy, đa số các em tham gia các buổi học chính khóa và ngoại khóa bắt buộc của nhà trường là đầy đủ chiếm 63.32%; 46.29% sinh viên thỉnh thoảng vắng. Mức độ tập luyện TDTT thường xuyên đạt tỷ lệ 36.24%; thỉnh thoảng tập chiếm 59.83%. Mức độ thích thú trong giờ học chính khóa và ngoại khóa tỷ lệ "Rất thích" chiếm 48.91%; mức độ thích bình thường chiếm 46.29% và vẫn còn 4.8% là các em không hứng thú với việc tập luyện trong giờ học nội khóa cũng như ngoại khóa. Về ý thức tự giác trong giờ học chính khóa 72.93% các em sinh viên tích cực tự giác tham gia tập luyện; 27.07% thỉnh thoảng tập và mặc dù có một số em không thích tập luyện ngoại khóa nhưng khi học chính khóa vì quy định bắt buộc nên 100% các em phải tham gia tập luyện.

Bảng 3: Thực trạng động cơ tham gia tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội (n = 229)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		SL	%
1	**Em hãy cho biết động cơ tập luyện TDTT của em là gì?**		
	- Ham thích, tập luyện thể thao để giải trí, nâng cao sức khỏe, thư giãn, hồi phục	199	**86.90**
	- Tập luyện theo bạn bè	26	**11.35**
	- Bị gia đình ép buộc	26	**11.35**
	- Để đối phó trong thi, kiểm tra	1	**0.44**
	- Không ham thích	3	**1.31**
2	**Điều gì đã khích lệ em tham gia tập luyện TDTT tích cực đến vậy?**		
	- Do bạn bè tham gia nhiều	22	**9.61**
	- Do sở thích và có nhu cầu	21	**9.17**
	- Tham gia để giải trí, tăng cường sức khỏe	72	**31.00**
	- Cả 3 ý trên	115	**50.22**
3	**Em có mơ ước mình sẽ trở thành VĐV thể thao chuyên nghiệp không?**		
	- Có	141	**61.57**
	- Không	88	**38.43**
4	**Tương lai em có dự định thi vào trường thể thao không?**		
	- Có	62	**27.07**
	- Chưa xác định	144	**62.88**
	- Không	23	**10.05**

Kết quả phỏng vấn cho thấy: Hầu hết các em sinh viên tham gia tập luyện là do ham thích; tập luyện thể thao để giải trí, nâng cao sức khỏe, thư giãn, hồi phục. Động cơ này có đến 199/229 phiếu chiếm tỷ lệ 86.90%. Có 61.57% các em có động cơ tập luyện TDTT do có mơ ước trở thành VĐV thể thao chuyên nghiệp; 27.07% có dự định thi vào trường thể thao, tuy nhiên vẫn có một lượng lớn các em sinh viên "chưa xác định" dứt khoát về vấn đề này chiếm tỷ lệ 62.88%. Mặt khác, có 11.35% số sinh viên có động cơ tập luyện là bị ảnh hưởng bởi bạn bè tham gia nhiều và bị gia đình ép buộc; có 1.31% không ham thích và 0.44% tập là để đối phó trong thi, kiểm tra.

Để xác định các yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội, đề tài tiến hành nghiên cứu tài liệu và tham khảo ý kiến các chuyên gia lựa chọn được 12 yếu tố. Nhằm lựa chọn các yếu tố

một cách khách quan đề tài tiến hành phỏng vấn các cán bộ, giáo viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội. Kết được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn cán bộ giáo viên về mức độ quan trọng của các yếu tố ảnh hưởng đến động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội (n = 18)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (%)		
		Rất quan trọng	Quan trọng	Không quan trọng
1	Không yêu thích môn thể thao nào	16.66	27.78	55.56
2	Thời gian học tập không hợp lý	0	0	100
3	Thời gian tập luyện TDTT bị hạn chế do phải học văn hóa nhiều	**100**	0	0
4	Không được sự ủng hộ của gia đình	**100**	0	0
5	Thiếu điều kiện cơ sở vật chất	**50**	**50**	0
6	Trình độ giảng dạy của giáo viên còn kém và không có giáo viên hướng dẫn	**38.89**	**44.44**	16.67
7	Nhà trường ít quan tâm tuyên truyền và tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên	**33.33**	**50**	16.67
8	Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho sinh viên ít	**50**	**50**	0
9	Các cấp lãnh đạo và giáo viên chưa thực sự tâm huyết với nghề	**33.33**	**50**	16.67
10	Chưa có hình thức tuyên dương khen thưởng hợp lý đối với sinh viên đạt thành tích khi tham gia thi đấu các giải thể thao	**66.67**	**33.33**	0
11	Sinh viên chưa nhận thức được vai trò của việc học và tập luyện TDTT	11.11	27.78	61.11
12	Do thời tiết không thuận lợi	0	0	100

Qua kết quả bảng 4 đề tài đã lựa chọn 8/12 yếu tố có số phiếu cho rằng *"Rất quan trọng và quan trọng"* đạt từ 83.33% đến 100%.

Sau khi lựa chọn được 8 yếu tố được coi là quan trọng nhất chúng tôi tiến hành phỏng vấn các đối tượng giáo viên, sinh viên nhằm xác định khách quan hơn các yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của các em sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 5:

Bảng 5: Yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú, động cơ tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

TT	Các yếu tố ảnh hưởng	Sinh viên (n = 229)		Giáo viên (n = 38)		Phụ huynh (n = 72)	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Thời gian tập luyện TDTT bị hạn chế do phải học văn hóa nhiều	186	**81.22**	29	**76.31**	54	**75.00**
2	Không được sự ủng hộ của gia đình	47	**20.52**	10	**26.32**	11	**15.27**
3	Trình độ giảng dạy của giáo viên còn hạn chế và không có giáo viên hướng dẫn	93	**40.61**	16	**42.10**	28	**38.88**
4	Thiếu điều kiện cơ sở vật chất	173	**75.54**	32	**84.21**	43	**59.72**

5	Nhà trường ít quan tâm tuyên truyền và tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên	169	**73.79**	25	**65.78**	38	**52.77**
6	Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho sinh viên ít	170	**74.23**	33	**86.84**	45	**62.50**
7	Chưa có hình thức tuyên dương khen thưởng hợp lý đối với sinh viên đạt thành tích khi tham gia thi đấu các giải thể thao	168	**73.36**	28	**73.68**	49	**68.05**
8	Các cấp lãnh đạo và giáo viên chưa thực sự tâm huyết với nghề	108	**47.16**	15	**39.47**	20	**27.77**

Qua bảng 5 cho thấy các yếu tố ảnh hưởng nhiều tới động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên THCS là: Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho sinh viên ít; Thiếu điều kiện cơ sở vật chất; Thời gian tập luyện TDTT bị hạn chế do phải học văn hóa nhiều; Nhà trường ít quan tâm tuyên truyền và tổ chức các giải thi đấu thể thao; Chưa có hình thức tuyên dương khen thưởng hợp lý đối với sinh viên đạt thành tích khi tham gia thi đấu. Những yếu tố có tỷ lệ cao theo quan điểm của cả 3 đối tượng được phỏng vấn cũng là yếu tố chính gây cản trở việc tập luyện TDTT của các em đồng thời là nguyên nhân kìm hãm động cơ và hứng thú của các em.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài đi đến các kết luận sau:

Mức độ hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội chưa cao, động cơ chủ yếu là ham thích chơi, tập luyện thể thao để giải trí, nâng cao sức khỏe, thư giãn, hồi phục. Việc xác định cho học tập và nghề nghiệp tương lai thì chưa rõ ràng.

Đề tài đã xác định được 5 yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú của sinh viên trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội là: Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho sinh viên còn ít; Thiếu điều kiện cơ sở vật chất; Thời gian tập luyện TDTT bị hạn chế do phải học văn hóa nhiều; Nhà trường ít quan tâm tuyên truyền và tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên; Chưa có hình thức tuyên dương khen thưởng hợp lý đối với sinh viên đạt thành tích khi tham gia thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí Thư Trung Ương Đảng Cộng Sản Việt Nam (1994), *Chỉ thị số 36-CT/TW về công tác TDTT Trong giai đoạn mới,* Nxb Sự Thật, Hà Nội.
2. Trần Thanh Tùng (2007), "*Nghiên cứu một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC chính khóa của sinh viên trường Đại học Hà Nội".*
3. Hội Đồng Thẩm Định Khoa Học (Số 2 và 3/2012), *Tạp chí khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao,* Nxb Công ty TNHH kỹ nghệ in Ngôi Sao, Hà Nội.
4. Hội đồng phản biện khoa học (2009), *Hội nghị khoa học quốc tế "Nghiên cứu khoa học phục vụ phát triển văn hóa, thể thao và du lịch", Kỷ niệm 50 năm thành lập trường Đại Học Thể Dục Thể Thao Bắc Ninh (1959-2009),* Nxb TDTT, Hà Nội.

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO TÍNH TÍCH CỰC TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ TP.HCM PHÂN HIỆU TẠI TỈNH VĨNH LONG

ThS. Nguyễn Đại Sơn

Trường ĐH KT TP.HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long

TÓM TẮT

Trên cơ sở nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng tính tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất (GDTC) của sinh viên trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long. Đồng thời thông qua phỏng vấn các cán bộ quản lý, giảng viên GDTC, chuyên gia thể dục thể thao (TDTT), đề tài đã lựa chọn được các giải pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC của SV trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác GDTC trong Nhà trường.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC là một quá trình sư phạm nhằm bảo vệ, tăng cường sức khỏe, hoàn thiện thể chất, rèn luyện nhân cách và trang bị những kỹ năng vận động cần thiết cho mỗi cá nhân trong cuộc sống. Thể chất và sự phát triển thể chất là một bộ phận quan trọng của giáo dục sức khỏe. Thể chất phát triển theo quy luật tự nhiên và chịu ảnh hưởng rất lớn của giáo dục. Trong đó GDTC đóng vai trò quyết định đến quá trình phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe cho con người.

Hiệu quả của giờ học môn GDTC phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó tính tích cực của SV là một trong những yếu tố tác động rất lớn đến chất lượng giờ học. Tính tích cực giúp SV chủ động, sáng tạo trong quá trình học tập, từ đó dễ dàng đạt được nhiều tiến bộ và đạt kết quả cao trong môn học GDTC. Do vậy, hình thành và phát huy tính tích cực của SV trong giờ học là một nhiệm vụ quan trọng, chủ yếu của giảng viên giảng dạy môn GDTC.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Một số giải pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC của SV trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long.

Khách thể nghiên cứu: Giảng viên, sinh viên trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng tính tích cực trong giờ học GDTC của sinh viên trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long.

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 281 SV ở học kì I năm học 2020-2021. Sau khi thu phiếu về, chúng tôi thực hiện thống kê và xử lí số liệu. Kết quả thu được như sau:

2.1.1 Nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của tính tích cực

Bảng 1: Nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của tính tích cực

Mức độ / Năm	Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường	
	SL	%	SL	%	SL	%
K46 ĐH (n=240)	75	31.25	125	52.08	40	16.67
K15 CĐ (n=41)	12	29.27	21	51.22	8	19.51
Tổng	**87**	**30.96**	**146**	**51.96**	**48**	**17.08**

Kết quả bảng 1 cho thấy, 82.92 % SV nhận thức được tầm quan trọng của tính tích cực trong việc nâng cao hiệu quả giờ học GDTC. Trong đó, 30.96 % SV nhận thức tính tích cực rất quan trọng để nâng cao hiệu quả giờ học GDTC và 51.96 % SV nhận thấy quan trọng. Chỉ có 17.08 % SV nhận thức bình thường với tính tích cực ảnh hưởng đến hiệu quả học tập.

2.1.2 Thái độ học tập của sinh viên

2.1.2.1 Hứng thú học tập của sinh viên

Bảng 2: Hứng thú học tập của sinh viên

Mức độ / Năm	Hứng thú		Bình thường		Không hứng thú	
	SL	%	SL	%	SL	%
K46 ĐH (n=240)	51	21.25	135	56.25	54	22.50
K15 CĐ (n=41)	05	12.20	24	58.54	12	29.27
Tổng	**56**	**19.93**	**159**	**56.58**	**66**	**23.49**

Kết quả bảng 2 cho thấy, 19.93 % SV trả lời có hứng thú với giờ học GDTC, có 56.58 % SV thấy bình thường với giờ học GDTC, số SV không có hứng thú với giờ học GDTC là 23.49 %. Điều này thể hiện còn một bộ phận các em SV chưa có hứng thú với giờ học GDTC.

2.1.2.2 Động cơ học tập của sinh viên

Bảng 3: Động cơ học tập môn GDTC của sinh viên

Mức độ / Năm	Rất thích		Thích		Không thích	
	SL	%	SL	%	SL	%
K46 ĐH (n=240)	27	11.25	126	52.50	87	36.25
K15 CĐ (n=41)	04	9.76	20	48.78	17	41.46
Tổng	**31**	**11.03**	**146**	**51.96**	**104**	**37.01**

Kết quả bảng 3 cho thấy, 11.93 % SV trả lời rất thích với giờ học GDTC. Có 51.96 % SV thích với giờ học GDTC. Số sinh viên không thích với giờ học GDTC là 37.01 %. Điều này thể hiện một bộ phận các em SV chưa có động cơ học tập với giờ học GDTC.

2.1.3 Hành động học tập của sinh viên:

Bảng 4: Hành động học tập môn GDTC của sinh viên

TT	Hành động	Khóa 46 ĐH (n = 240)		Khóa 15 CĐ (n = 41)		Tổng (n=281)	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Học tập chuyên cần tích cực trong giờ học nội khoá và thường xuyên tập luyện ngoại khoá	12	5.00	2	4.88	14	4.98
2	Đi học đúng giờ quy định, thỉnh thoảng có tập luyện ngoại khoá	48	20.00	6	14.63	54	19.22
3	Đi học đúng giờ quy định nhưng không tập luyện ngoại khoá	87	36.25	14	34.15	101	35.94
4	Đi học trễ giờ quy định, không tập luyện ngoại khoá	62	25.83	11	26.83	73	25.98
5	Học đối phó hay nghỉ học	31	12.92	8	19.51	39	13.88

Kết quả bảng 4 cho thấy, số SV học tập chuyên cần tích cực là 4.98 %. Trong khi đó số SV đi học trễ giờ quy định, không tập luyện ngoại khoá chiếm tỉ lệ 25.98 %; số SV học đối phó hay nghỉ học chiếm tỉ lệ 13.88 %. Điều này thể hiện tính tích cực học tập trong giờ học GDTC của sinh viên chưa cao.

2.2 Lựa chọn giải pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long

Trên cơ sở các vấn đề thực tiễn, đề tài tổng hợp tài liệu và phân tích, tham khảo ý kiến của các chuyên gia từng bước hoàn thiện và đề xuất các giải pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC cho SV trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long gồm 08 giải pháp:

- Tuyên truyền giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC.

- Xây dựng quy định đào tạo môn học GDTC trong nhà trường.

- Định kỳ tổ chức các Hội thao, cuộc thi tìm hiểu về TDTT, các hoạt động thể thao cộng đồng.

- Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giảng viên trong giờ dạy GDTC.

- Cải tiến nội dung chương trình môn học GDTC.

- Thành lập các câu lạc bộ TDTT để sinh viên có điều kiện tham gia tập luyện các môn TDTT mà sinh viên yêu thích.

- Đổi mới phương pháp giảng dạy để nâng cao tính tích cực trong giờ học của SV.

- Sửa chữa, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy.

Từ 08 giải pháp trên, chúng tôi tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn theo thang đo 5 mức độ - thang đo Linkert để lựa chọn giải pháp phù hợp, tương ứng với số điểm như sau:

Điểm	1	2	3	4	5
Mức độ đánh giá	Rất không cần thiết	Không cần thiết	Bình thường	Cần thiết	Rất cần thiết

Bảng 5: Kết quả lựa chọn các giải pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC cho SV trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long

TT	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn (n = 15)					Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
		1	2	3	4	5		
1	Tuyên truyền giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC			1	2	12	71	100
2	Xây dựng quy định đào tạo môn học GDTC trong nhà trường	1	3	7	2	2	46	64.79
3	Định kỳ tổ chức các Hội thao, cuộc thi tìm hiểu về TDTT, các hoạt động thể thao cộng đồng		3	8	3	1	47	66.20
4	Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giảng viên trong giờ dạy GDTC			3	8	4	61	85.92
5	Cải tiến nội dung chương trình môn học GDTC			2	5	8	66	92.96
6	Thành lập các câu lạc bộ TDTT để sinh viên có điều kiện tham gia tập luyện các môn TDTT mà sinh viên yêu thích.	1	3	6	4	1	46	64.79
7	Đổi mới phương pháp giảng dạy để nâng cao tính tích cực trong giờ học của SV				4	11	71	100
8	Sửa chữa, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy			1	4	10	69	97.18

Từ kết quả thu được ở bảng 5 chúng tôi tiến hành lựa chọn các giải pháp có trên 85% tổng điểm tối đa để đề xuất giải pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC cho SV trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long, bao gồm:

- Giải pháp 1: Tuyên truyền giáo dục ý nghĩa mục đích của môn học GDTC.

- Giải pháp 2: Nâng cao tinh thần trách nhiệm của giảng viên trong giờ dạy GDTC.

- Giải pháp 3: Cải tiến nội dung chương trình môn học GDTC

- Giải pháp 4: Đổi mới phương pháp giảng dạy để nâng cao tính tích cực trong giờ học của SV.

- Giải pháp 5: Sửa chữa, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy.

3. KẾT LUẬN

- Thực trạng tính tích cực học tập giờ học GDTC của SV trường Đại học Kinh tế TP.HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long chỉ đạt ở mức bình thường, sinh viên chưa tích cực tham gia học tập môn GDTC, chưa có sự thống nhất giữa nhận thức, thái độ

và hành động học tập. SV nhận thức rất tốt về tính tích cực với nâng cao hiệu quả học tập chiếm 82.92% nhưng hành động thể hiện tính tích cực trong học tập còn hạn chế chỉ đạt 24.20% SV rất tích cực và tích cực tham gia các hoạt động nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC.

- Đề tài đã lựa chọn được 05 giải pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học GDTC của SV trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác GDTC trong Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Huyền, "*Thực trạng tính tích cực học tập của SV trường ĐH Kinh Tế Quốc Dân"*, Tạp chí Giáo dục, Số 437 (Kì 1 - 9/2018), tr.23-27.
2. Nguyễn Xuân Thiết (2017), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân*, Luận Văn Thạc sĩ.
3. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.
4. 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.
5. 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.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH MARKETING

ThS. Hồ Văn Cương, TS. Phan Thanh Mỹ, TS. Phạm Thanh Giang

Trường Đại học Tài chính – Marketing

TÓM TẮT

Hoàn thiện và phát triển thể chất cho sinh viên là một trong những yêu cầu của mục tiêu phát triển toàn diện trong giáo dục, nhằm đáp ứng nhu cầu nguồn lao động ngày càng cao của xã hội và trong thời kì hội nhập quốc tế. Việc tạo ra lực lượng lao động vừa có kiến thức chuyên môn vững vàng, có kỹ năng tay nghề cao, có tư cách đạo đức tốt và đặc biệt là có sức khỏe là yêu cầu cấp thiết góp phần phát triển đất nước. Vì vậy, nghiên cứu đánh giá thực trạng phát triển thể chất cho sinh viên cũng là một trong những vấn đề quan trọng trong mục tiêu chung của nền giáo dục đất nước. Cho nên, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 tiêu chí đánh đánh giá thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing; So sánh, đánh giá thực trạng thể chất giữa sinh viên năm thứ nhất và năm thứ 2 với tiêu chuẩn thể chất của người Việt Nam. Đây là cơ sở quan trọng để có những giải pháp, biện pháp nâng cao thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing nói riêng và sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng trên cả nước nói riêng.

Từ khóa: *Đánh giá thể chất; Thực trạng thể chất sinh viên; Trường Đại học Tài chính – Marketing.*

1. PHẦN MỞ ĐẦU

Với sự phát triển của đất nước ta hiện nay về mọi mặt kinh tế, chính trị, văn hóa, thể thao và du lịch… thì yếu tố con người cần được chú trọng, đầu tư đúng mức, cần xây dựng, phát triển con người toàn diện về các mặt trí dục, đức dục và thể dục. Có nghĩa là con người vừa giỏi về trí tuệ, vừa có tư cách phẩm chất đạo đức tốt đồng thời phải có sức khỏe.

Đối với TDTT trường học thì GDTC là một trong những phương cách hữu hiệu để tăng cường sức khỏe, hoàn thiện thể chất, rèn luyện nhân cách, và trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản cần thiết cho mỗi cá nhân trong sinh hoạt, lao động sản xuất, sẵn sang chiến đấu bảo vệ lãnh thổ, góp phần xây dựng đất nước ngày càng phồn vinh, giàu mạnh một xã hội văn minh có thể sánh vai với các cường quốc năm châu.

Do những điều kiện thuận lợi và đặc trưng của ngành giáo dục và đào tạo (giáo dục tập trung, có hệ thống, thời gian dài…) GDTC trong nhà trường các cấp còn giữ vị trí quan trọng và then chốt trong sự nghiệp phát triển TDTT của cả nước. Chính vì vậy công tác GDTC đã được Đảng và Chính phủ đặc biệt quan tâm và sớm quyết định đưa vào chương trình giảng dạy trong nhà trường các cấp từ 1957 nhằm giáo dục, đào tạo những lớp người phát triển toàn diện. Vấn đề này đã được khẳng định trong văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ VII: *"Sự cường tráng về thể lực là nhu cầu của bản thân con người, đồng thời là vốn quí để tạo ra tài sản trí tuệ và vật chất cho xã hội. Chăm lo con người về thể chất là trách nhiệm của các cấp, các ngành, đoàn thể và toàn xã hội".*

Giáo dục Đại học ngày nay không những trang bị khối lượng kiến thức đơn thuần mà còn phải có sự quan tâm đúng mức để phát triển thể chất, và nhân cách cho sinh viên. Việc vận dụng chương trình GDTC vào chương trình đào tạo chung của nhà trường là một vấn đề quan trọng cần thiết và đòi hỏi tính khoa học. Tuy nhiên, hiện nay việc vận dụng chương trình bắt buộc và tự chọn còn nhiều bất cập, lệ thuộc vào đội ngũ giảng viên cùng cơ sở vật chất.

Từ những yêu cầu cấp thiết như trên, nghiên cứu bước đầu tiến hành đánh giá thể chất của sinh viên sau khi tham gia học tập GDTC qua mỗi học phần và qua cả chương trình để làm cơ sở khoa học cho những nghiên cứu kế thừa, góp phần vào việc nâng cao chất lượng công tác GDTC cho trường và phát triển thể chất cho sinh viên.

Mục đích nghiên cứu: Đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ I và năm thứ II tại Trường Đại học Tài chính – Marketing (ĐHTCM) *(chỉ có sinh viên năm thứ I và năm thứ II học GDTC)*, nhằm góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên của trường.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra hình thái, chức năng; Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Thể chất của nam, nữ sinh viên năm thứ I và năm thứ II đang theo học tại Trường ĐHTCM.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn tiêu chí đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ I và năm thứ II Trường ĐHTCM

Cơ sở để lựa chọn tiêu chí là căn cứ vào ý kiến của các chuyên gia, các nhà chuyên môn, các giảng viên GDTC; Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ của vấn đề nghiên cứu, tình hình thực tế của trường, đặc điểm sinh viên; Căn cứ theo tiêu chuẩn đánh giá *"Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi"* (thời điểm năm 2001) của Viện Khoa học TDTT. Nghiên cứu đã chọn được các tiêu chí đánh giá thể chất cho sinh viên năm thứ I và năm thứ II của Trường ĐHTCM gồm: Chạy 30m xuất phát cao(s); Bật xa tại chỗ (cm); Lực bóp tay (kg); Đứng dẻo gập thân (cm); Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy 5 phút tùy sức(m); Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg); Công năng tim (Hw).

2.2 Thực trạng thể chất của sinh viên năm thứ I và năm thứ II Trường ĐHTCM

2.2.1 Thực trạng thể chất của nam sinh viên năm thứ I và năm thứ II Trường ĐHTCM

Bảng 1: So sánh thể chất giữa nam sinh viên năm thứ I và năm thứ II Trường ĐHTCM (n1, n2 = 135)

TT	CHỈ TIÊU	$\overline{X}_1 \pm \delta_2$	Cv	$\overline{X}_2 \pm \delta_2$	Cv	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	166.20±5.42	3.26	168.24±6.31	3.75	3.76	**<0.05**
2	Cân nặng (kg)	58.12±5.49	9.45	59.01±5.65	9.57	1.83	>0.05
3	Công năng tim (Hw)	9.92±0.87	8.77	9.85±**0.93**	9.44	0.87	>0.05
4	Lực bóp tay thuận (kg)	44.08±4.34	9.85	44.76±4.01	8.96	1.97	>0.05
5	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.35±1.8	9.81	20.02±1.99	9.94	9.75	**<0.05**
6	Chạy 30m XPC(s)	4.70±0.38	8.09	4.41±0.42	9.52	8.02	**<0.05**
7	Bật xa tại chỗ(cm)	208.52±19.5	9.35	220.45±21.05	9.55	6.58	**<0.05**
8	Dẻo gập thân(cm)	15.30±1.5	9.8	16.02±1.35	8.43	6.2	**<0.05**
9	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.20±1.08	8.85	11.82±1.1	9.31	4.01	**<0.05**
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	956.78±98	10.24	1057.82±102	9.64	11.51	**<0.05**

Qua bảng 1 cho thấy thể chất của nam sinh viên năm thứ I và năm thứ II cho thấy có sự khác biệt ở 7 tiêu chí là chiều cao đứng, nằm ngửa gập bụng, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4 x10m, dẻo gập thân và chạy tùy sức 5 phút là sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, cụ thể:

- Về chỉ tiêu chiều cao đứng: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 166.20±5.42cm, còn sinh viên năm thứ II trung bình là 168.24±6.31cm với $t_{tính} = 3.76 > t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu cân nặng: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 58.12±5.49kg, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 59.01±5.65kg với $t_{tính} = 1.83 < t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$;

- Về chỉ tiêu công năng tim: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 9.92±0.87, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 9.85±0.93 với $t_{tính} = 0.87 < t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu lực bóp tay thuận: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 44.08± 4.34kg, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 44.76±4.01kg với $t_{tính} = 1.97 < t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$;

- Về chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (s) Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 18.35 ± 1.8 lần, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 20.02±1.99 lần với $t_{tính} = 9.75 > t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 4.70± 0.38s, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 4.41± 0.42 s với $t_{tính} = 8.02 > t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu bật xa tại chỗ: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 208.52± 19.5cm, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 220.45±21.05cm với $t_{tính} = 6.58 > t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu dẻo gập thân: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 15.30 ±1.5cm, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 16.02 ±1.35 cm với $t_{tính} = 6.2 > t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu chạy con thoi 4x10m: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 12.20± 1.08 s, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 11.82± 1.1 s với $t_{tính} = 4.01 > t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 956.78±98m, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 1057.82±102m với $t_{tính} = 11.52 > t_{bảng} = 2.0$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

Các chỉ số có độ đồng nhất cao với C_v đều nhỏ hơn 10 %, cho thấy mẫu nghiên cứu có độ phân tán nhỏ.

Bảng 2: So sánh mức chênh lệch tương đối giữa các nhóm (nam)

Chỉ tiêu	TBTCVN (1)		Năm I (3)		Năm II (4)		
	19 tuổi (1)	20 tuổi (2)	$\overline{X}$	D_{1-3}	$\overline{X}$	D_{2-4}	D_{3-4}
Chiều cao đứng (cm)	164.87	165.14	166.20	-0.80	168.24	-1.84	-1.21
Cân nặng (kg)	53.16	53.16	58.12	-8.53	59.01	-9.91	-1.51
Công năng tim (Hw)	13.2	12.95	9.92	33.06	9.85	31.47	0.71
Lực bóp tay thuận (kg)	44.44	44.57	44.08	0.82	44.76	-0.42	-1.52
Nằm ngửa gập bụng (lần)	20	20	18.35	8.99	20.02	-0.10	-8.34
Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.85	4.85	4.70	3.19	4.41	9.98	6.58
Bật xa tại chỗ (cm)	218	220	208.52	4.55	220.45	-0.20	-5.41
Dẻo gập thân (cm)	13	14	15.30	-15.03	16.02	-12.61	-4.49
Chạy con thoi 4x10m (s)	10.59	10.61	12.20	-13.20	11.82	-10.24	3.21
Chạy 5 phút tùy sức (m)	954	942	956.78	-0.29	1057.82	-10.95	-9.55

Kết quả so sánh mức chênh lệch tương đối ở các nhóm cho thấy:

- So sánh mức chênh lệch tương đối giữa nhóm TBTCVN lứa tuổi 19 với sinh viên năm thứ I thì chỉ có 4 chỉ tiêu lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ và chạy con thoi 4 x10m của nhóm TBTCVN có chỉ số tốt hơn sinh viên năm thứ I với mức chênh lệch tương đối từ 0.82% - 13.20%. Còn tất cả các chỉ tiêu còn lại thì nhóm sinh viên năm thứ I có chỉ số phát triển tốt hơn, với mức chênh lệch tương đối từ 0.29% - 33.06%.

- So sánh mức chênh lệch tương đối giữa nhóm TBTCVN lứa tuổi 19 với sinh viên năm thứ II thì chỉ có 1 chỉ tiêu chạy con thoi 4 x10m của nhóm TBTCVN có chỉ số tốt hơn sinh viên năm thứ II với mức chênh lệch tương đối là 10.24%. Còn tất cả các chỉ tiêu còn lại thì nhóm sinh viên năm thứ II có chỉ số phát triển tốt hơn, với mức chêng lệch tương đối từ 0.20% - 31.47%.

- So sánh mức chênh lệch tương đối giữa nhóm sinh viên năm thứ I với nhóm sinh viên năm thứ II thì cho thấy tất các chỉ số thể chất của sinh viên năm thứ II đều phát triển cao hơn sinh viên năm thứ I, mức chênh lệch tương đối thấp nhất là chỉ tiêu

công năng tim (0.71%) và mức chênh lệch cao nhất là chỉ tiêu chạy tùy sức 5 phút (9.55%).

Bảng 3: Thực trạng thể chất của nữ sinh viên năm thứ I và năm thứ II Trường ĐHTCM (n1, n2 = 350)

TT	CHỈ TIÊU	$\overline{X}_1 \pm \delta_1$	Cv	$\overline{X}_2 \pm \delta_1$	Cv	t	p
1	Chiều cao đứng (cm)	157.14±5.61	3.57	157.35±5.04	3.20	0.78	>0.05
2	Cân nặng (kg)	48.28±3.12	6.46	50.62±3.98	7.86	11	**<0.05**
3	Công năng tim (Hw)	11.24±0.95	8.45	11.16±1.02	9.14	1.47	>0.05
4	Lực bóp tay thuận (kg)	27.12±2.5	9.22	29.04±2.7	9.30	13.30	**<0.05**
5	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.2±1.5	9.87	16.4±1.55	9.45	14.48	>0.05
6	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.2±0.51	8.23	5.89±0.45	7.64	12.89	**<0.05**
7	Bật xa tại chỗ (cm)	163.27±16	9.81	167.02±2.1	9.25	5.09	>0.05
8	Dẻo gập thân (cm)	16.02±2.1	13.11	17.02±2.5	14.69	7.48	**<0.05**
9	Chạy 4x10m (giây)	12.58±0.97	7.71	12.31±0.81	6.58	6.24	**<0.05**
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	885±14.29	8.39	897±76.28	8.50	2.94	**<0.05**

Qua bảng 3 cho thấy thể chất của nữ sinh viên năm thứ I và năm thứ II cho thấy có sự khác biệt ở 8 tiêu chí là chiều cao đứng, cân nặng, nằm ngửa gập bụng, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy con thoi 4 x10m, dẻo gập thân và chạy tùy sức 5 phút là sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, cụ thể:

- Về chỉ tiêu chiều cao đứng: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 157.14±5.61cm, còn sinh viên năm thứ II trung bình là 157.35±5.04cm với $t_{tính} = 0.78 < t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu cân nặng: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 48.28±3.12kg, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 50.62±3.98kg với $t_{tính} = 11 > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$;

- Về chỉ tiêu công năng tim: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 11.24±0.95, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 11.16±1.02 với $t_{tính} = 1.47 < t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu lực bóp tay thuận: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 27.12±2.5kg, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 29.04±2.7kg với $t_{tính} = 13.30 > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$;

- Về chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (s) Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 15.2±1.5 lần, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 16.4±1.55 lần với $t_{tính} = 14.48 > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chạy 30m xuất phát cao: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 6.2±0.51s, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 5.89±0.45s với $t_{tính} = 12.89 > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu bật xa tại chỗ: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 163.27±16cm, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 167.02±2.1cm với $t_{tính} = 5.09 > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu dẻo gập thân: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 16.02±2.1cm, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 17.02±2.5cm với $t_{tính} = 7.48 > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu chạy con thoi 4x10m: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 12.58±0.97s, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 12.31±0.81s với $t_{tính} = 6.24 < t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

- Về chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức: Sinh viên năm thứ I đạt trung bình là 885±14.29m, còn sinh viên năm thứ II đạt trung bình là 897±76.28m với $t_{tính} = 2.94 > t_{bảng} = 1.96$, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

Các chỉ số có độ đồng nhất cao với C_v đều nhỏ hơn 10 %, cho thấy mẫu nghiên cứu có độ phân tán nhỏ. Chỉ có chỉ tiêu dẻo gập thân là có Cv >10%.

Bảng 4: So sánh mức chênh lệch tương đối giữa các nhóm (nữ)

Chỉ tiêu	TBTCVN (1)		Năm I (3)		Năm II (4)		
	19 tuổi (1)	20 tuổi (2)	$\overline{X}$	D_{1-3}	$\overline{X}$	D_{2-4}	D_{3-4}
Chiều cao đứng (cm)	153.6	153.88	157.14	-2.25	157.35	-2.21	-0.13
Cân nặng(kg)	45.77	45.77	48.28	-5.20	50.62	-9.58	-4.62
Công năng tim (Hw)	14.04	14.13	11.24	24.91	11.16	26.61	0.72
Lực bóp tay thuận (kg)	19.15	28.83	27.12	-29.39	29.04	-0.72	-6.61
Nằm ngửa gập bụng (lần)	12	12	15.2	-21.31	16.4	-26.83	-7.01
Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.19	6.22	6.2	-0.16	5.89	5.60	5.26
Bật xa tại chỗ (cm)	159	157	163.27	-2.62	167.02	-6.00	-2.25
Dẻo gập thân (cm)	13	12	16.02	-18.85	17.02	-29.49	-5.88
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.62	12.62	12.58	0.32	12.31	2.52	2.19
Chạy 5 phút tùy sức (m)	729	721	885	-17.63	897	-19.62	-1.34

Kết quả so sánh mức chênh lệch tương đối ở các nhóm cho thấy (bảng 4):

- So sánh mức chênh lệch tương đối giữa nhóm TBTCVN lứa tuổi 19 với sinh viên năm thứ I thì chỉ đa số các chỉ tiêu đều không tốt bằng, mức chênh lệch tương đối từ 0.32 – 29.39%. Chỉ có chỉ tiêu chạy 30XPC thì TBTCVN tốt hơn sinh viên năm nhất Trường ĐHTCM, mức chênh lệch tương đối là 0.16.

- So sánh mức chênh lệch tương đối giữa nhóm TBTCVN lứa tuổi 20 với sinh viên năm thứ II thì tất cả các chỉ tiêu của nhóm sinh viên năm thứ II đều có chỉ số cao hơn nhóm TBTCVN, mức chênh lệch trung bình đạt từ 0.7229.49%.

- So sánh mức chênh lệch tương đối giữa nhóm sinh viên năm thứ I với nhóm sinh viên năm thứ II thì cho thấy tất các chỉ số thể chất của sinh viên năm thứ II đều phát triển cao hơn sinh viên năm thứ I, mức chênh lệch tương đối thấp nhất là chỉ tiêu công năng tim (0.72%) và mức chênh lệch cao nhất là chỉ tiêu dẻo gập thân (5.88%).

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả đánh giá và so sánh, nghiên cứu có những kết luận sau:

- Thể chất nam, nữ sinh viên Trường ĐHTCM tương đương tốt hơn thể chất của người Việt Nam cùng độ tuổi (TBTCVN) và có sự phát triển tương đối đồng đều ở các cá thể nghiên cứu (Cv <10%)

- Nghiên cứu cũng cho thấy các chỉ số thể chất của nhóm sinh viên năm thứ II đều tốt hơn nhóm sinh viên năm thứ I. Đều này cũng tương đối phù hợp với qui luật rèn luyện trong thể thao, bởi vì sinh viên năm thứ 2 được học tập GDTC nhiều hơn sinh viên năm thứ I, hơn nữa các em ở lứa tuổi 18, 19 vẫn còn đang phát triển.

Từ kết quả đánh giá thực trạng thể chất là cơ sở để xây dựng thang điểm đánh giá riêng cho sinh viên Trường ĐHTCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*. Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Hoàng Hà (2005), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên Trường ĐHKHXH&NV – Đại học Quốc gia TP.HCM*, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
3. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Huỳnh Trọng Khải (2000), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (từ 7 đến 11 tuổi) ở TP.HCM*, luận án tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội.
5. Huỳnh Trọng Khải, Lê Quang Anh (2005), "Đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ", *Tạp chí khoa học thể thao*, Viện khoa học TDTT số 1/2005.
6. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẰM GÓP PHẦN NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ, ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Văn Lợi, ThS. Cao Thái Ngọc, ThS. Nguyễn Khắc Trung

Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao (TDTT) thường quy như phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê... đề tài đã lựa chọn được một số bài tập trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHKT, ĐHH, đồng thời kiểm nghiệm hiệu quả ứng dụng các bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực trong quá trình giảng dạy các môn học giáo dục thể chất.

Từ khóa: *Bài tập; Trò chơi vận động; Thể lực; Đại học Kinh tế, Đại học Huế*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nội dung môn học GDTC của Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế bao gồm: Điền kinh lý luận, Thể dục tay không và 2 môn tự chọn được tiến hành ở năm học thứ 1 và thứ 2. Qua thực tiễn công tác giảng dạy, các giờ lên lớp phần nhiều các giảng viên để phát triển thể lực cho sinh viên chỉ chú trọng các bài tập thể lực chung và chuyên môn vẫn thường áp dụng do đó chưa tạo được hứng thú trong giờ học. Do đó việc cần thiết nên sử dụng các phương tiện bổ trợ để nâng cao hiệu quả giảng dạy trong GDTC là các trò chơi vận động. Bên cạnh đó từ điều kiện thực tế nên các phương tiện chuyên môn đảm bảo cho việc thực hiện nội dung chương trình còn thiếu và bất cập chưa phù hợp với đặc thù sinh viên. Nên đây là một trong những nguyên nhân quan trọng làm hạn chế sự phát triển thể lực của nữ sinh viên cũng như chất lượng và hiệu quả của môn học GDTC ở Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế**.** Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành: *"Nghiên cứu ứng dụng bài tập trò chơi vận động nhằm góp phần nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế".*

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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 phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập trò chơi vận động phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

3.1.1 Cơ sở thực tiễn lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Kinh tế - Đại học Huế.

+ Những nội dung cần thiết và quan trọng áp dụng bài tập trò chơi vận động để nâng cao TL cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

+ Lựa chọn những bài tập trò chơi vận động nhằm nâng cao TL cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế.

3.1.1.1 Những nội dung cần thiết và quan trọng áp dụng bài tập trò chơi vận động để nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

Để giải quyết vấn đề nêu trên phiếu hỏi được soạn thảo với 5 câu hỏi và yêu cầu trả lời theo hình thức phủ định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các yếu tố quan trọng nhằm nâng cao TL và áp dụng bài tập trò chơi vận động cho nữ sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế (n=20)

TT	Nội dung câu hỏi	Kết quả trả lời	
		Số người	Tỷ lệ %
1	***Việc rèn luyện TL với thành tích học tập môn GDTC có tầm quan trọng như thế nào?***		
	+ Rất quan trọng	**20**	**100**
	+ Quan trọng	**0**	**0**
	+ Không cần	0	**0**
2	***Nên phát triển TL cho sinh viên từ năm thứ mấy là phù hợp***?		
	+ Năm thứ nhất	14	80.0%
	+ Năm thứ hai	3	10.0%
	+ Năm thứ ba	0	0
	+ Cả 3 năm	3	10.0%
3	***Nâng cao TL cho sinh viên nên xếp và thời gian nào là phù hợp?***		
	+ Chính khóa	3	15.0%
	+ Ngoại khóa	1	5.0%
	+ Cả 2 phần trên	16	80.0%
4	***Thời gian dành cho nâng cao TL cho sinh viên bao nhiêu là đủ?***		
	+ Từ 26 - 30’	3	15.0%
	+ Từ 31 -45’	17	85.0%
	+ Từ 46 - 60’	0	**0**
	+ Các phương án khác	0	**0**
5	***Thời gian tập luyện trò chơi vận động trong nâng cao thể lực cho sinh viên mỗi buổi tập là bao nhiêu***?		
	+ < 10’	0	0.00%
	+ Từ 10 -15’	1	5.0%
	+ Từ 16 - 20’	3	15.0%
	+ Từ 21 – 25’	**15**	**75.0%**
	+ Từ 26 – 30’	1	5.0%
	+ > 30’	0	0.00%
	Nên sử dụng các phương pháp nào để nâng cao TL sinh viên?		

6	**+ Phương pháp đồng đều liên tục**	12	60.0%
	+ Phương pháp lặp lại	8	40.0%
	+ Phương pháp biến đổi	0	0

Qua bảng 1 cho thấy: Hầu hết các giảng viên và chuyên gia đều đồng ý quan điểm cho rằng: Đối với sinh viên việc rèn luyện TL là rất quan trọng chiếm 100%, 80.0 % cho rằng đối với sinh viên nên phát triển TL bắt đầu ngay từ năm thứ nhất là phù hợp, Để nâng cao TL cho sinh viên cần thiết phải chú trọng cả hoạt động nội ngoại khóa và ngoại khóa là phù hợp chiếm 80.0 %, 75.0 % đều khẳng định thời gian sử dụng bài tập trò chơi vận động để nâng cao TL cho sinh viên 21 đến 25 phút là hợp lý, 60.0 % đều cho rằng nên sử dụng phương pháp đồng đều liên tục và 40.0% nên sử dụng phương pháp lặp lại để nâng cao TL cho sinh viên.

3.1.1.2 Nghiên cứu xác định nguyên tắc trong lựa chọn các bài tập trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

Đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia để có tính khách quan và tin cậy. Đối tượng được phỏng vấn gồm 20 giảng viên trực tiếp tham gia giảng dạy tại các bộ môn GDTC của các Trường Đại học. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các nguyên tắc lựa chọn bài tập nhằm phát triển TL cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế (n=20)

TT	**Các yêu cầu**	**Kết quả trả lời**	
		Số người	**Tỷ lệ %**
1	Các bài tập TL được xây dựng với nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu.	20	100
2	Các bài tập TL được sử dụng một cách khoa học để phát triển những tố chất cần thiết cho sinh viên và các phương pháp và hình thức tập luyện phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn.	16	80.0
3	Các bài tập được lựa chọn phải được thực hiện theo nguyên tắc: động tác từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, lượng vận động tăng từ ít đến nhiều, từ nhẹ đến nặng.	18	90.00
4	Khối lượng và cường độ vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng tập luyện và điều kiện thực tiễn.	14	70,00

Qua bảng 2. cho thấy: Cả 4 nguyên tắc mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều được các giảng viên tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 70.0 % đến 100%.

3.1.2 Lựa chọn các bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế.

Để có các bài tập trò chơi vận động cho đối tượng nghiên cứu, đề tà đã tiến hành phân tích, tổng hợp các tài liệu và thống kê được 20 bài tập phù hợp thực tiễn. Đề tài lựa chọn những bài tập trò chơi vận động có ý kiến tán thành từ 75% tổng ý kiến trả lời để phát triển TL cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập TL cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế (n=20)

TT	Bài tập	Kết quả trả lời			
		Tán thành		Không tán thành	
		m_i	%	m_i	%
1	**Nhảy dây**	**18**	**90.0**	**2**	**10.0**
2	Bật với cao liên tục trong vòng 30s	11	55.0	9	45.0
3	**Chạy ziczắc**	**17**	**85.0**	**7**	**35.0**
4	**Trò chơi cướp bóng**	**15**	**75.0**	**8**	**40.0**
5	Ngồi ép dẻo thân	12	60.0	4	20.0
6	Mèo đuổi chuột	14	70.0	6	30.0
7	Bóng đá mini	10	50.0	8	40.0
8	**Chạy con thoi**	**16**	**80.0**	**10**	**50.0**
9	**Công an bắt gián điệp**	**16**	**80.0**	**4**	**20.0**
10	Trò chơi tôi làm vua	14	70.0	6	30.0
11	**Giăng lưới bắt cá**	**15**	**75.0**	**5**	**25.0**
12	Lăn bóng tiếp sức	**18**	**90.0**	**9**	**45.0**
13	**Người thừa thứ 3**	**15**	**75.0**	**5**	**25.00**
14	**Bịt mắt bắt dê**	**15**	**75.0**	**5**	**25.0**
15	Nhảy chữ thập	8	40	12	60.0
16	**Bật xa**	**17**	**85.0**	**3**	**15.0**
17	Trò chơi bóng chuyền sáu	14	70.0	6	30.0
18	Cua đá bóng	8	40.0	12	60.0
19	**Cướp cờ**	**16**	**80.0**	**4**	**20.0**

Như vậy trong 19 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập có sự tán đồng cao, với 70% số phiếu tán thành trở lên. Vì vậy đề tài sẽ đưa ra 10 bài tập có mức độ ưu tiên cao để ứng dụng vào quá trình thực nghiệm.

3.2 Ứng dụng bài tập trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế.

3.2.1 Xây dựng tiến trình tập luyện phát triển thể lực cho nhóm nghiên cứu

Trong quá trình tổ chức thực nghiệm đề tài ứng dụng xen kẽ các bài tập trò chơi vận động trong quá trình học tập (2 tiết/tuần) nhằm kiểm tra hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn. Đề tài được tiến hành thực nghiệm với 15 giáo án mỗi giáo án 2 tiết/tuần, thời gian ứng dụng trò chơi 21 - 25 phút/1 giáo án.

Bảng 4: Tiến trình tập luyện phát triển TL nữ sinh viên nhóm TN

TT	Các bài tập	Giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Nhảy dây	x		x		x		x		x		x		x		x
2	Chạy ziczắc		x		x		x		x		x		x		x	
3	Trò chơi cướp bóng	x			x			x			x			x		
4	Chạy con thoi		x			x			x			x			x	
5	Công an bắt gián điệp			x			x			x			x			x
6	Giăng lưới bắt cá	x						x			x			x		x
7	Người thừa thứ 3			x		x			x			x			x	
8	Bịt mắt bắt dê		x		x		x				x		x			
9	Bật xa	x		x		x		x		x		x		x		x
10	Cướp cờ		x		x		x		x				x		x	

3.2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu

Sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế đều được kiểm tra 4 Test. Các Test kiểm tra được tiến hành theo một trình tự thống nhất. Kết quả sau quá trình thực nghiệm được trình bày cụ thể trong bảng 5 và 6 như sau:

Bảng 5: Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ TL sinh viên năm thứ nhất Đại học Kinh tế, Đại học Huế theo QĐ 53 của Bộ GD-ĐT trước thực nghiệm (n=155)

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=78)		Nhóm thực nghiệm (n=77)		So sánh	
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	15.18	1.68	15.19	1.77	0.06	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	149.97	16.52	150.16	17.22	0.06	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.75	0.43	6.73	0.45	0.24	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	754.09	71.76	756.51	73.49	0.20	>0.05
	So sánh	**$t_{tính} > t_{bảng}$ (1,960), với P < 0,05**					

Bảng 6: Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ TL sinh viên năm thứ nhất Đại học Kinh tế, Đại học Huế theo QĐ 53 của Bộ GD-ĐT sau thực nghiệm (n=155)

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=78)		Nhóm thực nghiệm (n=77)		So sánh	
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	15.56	1.68	16.31	2.40	2.25	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	152.62	17.04	159.56	18.25	2.45	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.55	0.42	6.29	0.43	3.79	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	801.36	69.51	836.23	60.36	3.34	<0.05
	So sánh	**$t_{tính} > t_{bảng}$ (1,960), với P < 0,05**					

Qua bảng 5 và 6 cho thấy: Sau 1 học kỳ ứng dụng các bài tập trò chơi vận động cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế đã có sự biến đổi rõ rệt, $t_{tính}$ đều > $t_{bảng}$ = 1.960 ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Điều đó cho thấy, các bài tập trò chơi vận động được lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Để rõ ràng hơn, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 8 và 9 sau:

Bảng 7: Nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu TL của nữ sinh viên năm thứ nhất Đại học Kinh tế, Đại học Huế của nhóm đối chứng (n=78)

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn nghiên cứu ($\bar{x} \pm \delta$)		Nhịp tăng tưởng W%
		Trước TN	Sau TN	W_{1-2}
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	15.18±1.68	15.56±1.68	2.50
2	Bật xa tại chỗ (cm)	149.97±16.52	152.62±17.04	1.74
3	Chạy 30m XPC (s)	6.75±0.43	6.55±0.42	2.95
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	754.09±71.76	801.36±69.51	6.08

Bảng 8: Nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu TL của nữ sinh viên năm thứ nhất Đại học Kinh tế, Đại học Huế của nhóm thực nghiệm (n=77)

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các gia đoạn nghiên cứu		Nhịp tăng tưởng W%
		Trước TN	Sau TN	W_{1-2}
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	15.19±1.77	16.31±2.40	7.09
2	Bật xa tại chỗ (cm)	150.16±17.22	159.56±18.25	6.07
3	Chạy 30m XPC (s)	6.73±0.45	6.29±0.43	6.73
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	756.51±73.49	836.23±60.36	10.01

Qua bảng 7 và 8 cho thấy: Sau thực nghiệm nhịp độ tăng trưởng của nữ sinh viên năm thứ nhất Đại học Kinh tế, Đại học Huế ở tất cả các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Chứng tỏ việc ứng dụng xen kẽ các bài tập trò chơi vận động trong nội dung phát triển thể lực để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế đã cho thấy tính hiệu quả hơn các bài tập thể lực đang áp dụng hiện nay.

4. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

- Đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập trong tổng số 19 bài tập trò chơi vận động để ứng dụng trong giảng dạy môn học GDTC nhằm phát triển TL cho nữ sinh viên năm thứ nhất Đại học Kinh tế, Đại học Huế gồm: Nhảy dây; Chạy ziczắc; Trò chơi cướp bóng; Chạy con thoi; Công an bắt gián điệp; Giăng lưới bắt cá; Người thừa thứ 3; Bịt mắt bắt dê; Bật xa; và Cướp cờ.

- Những bài tập trên qua thực tiễn kiểm nghiệm, đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm (thể hiện qua nhịp độ tăng trưởng ở các chỉ tiêu kiểm tra của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và kết quả so sánh cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006). Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học. NXB TDTT Hà Nội.
2. Hướng dẫn thực hiện chương trình GDTC trong các trường Đại học và Cao đẳng theo quy trình đào tạo mới số 904 ĐH 17/02/1994.
3. Nguyễn Anh Tuấn (2011), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nâng cao TLC cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học ngoại ngữ đại học quốc gia Hà Nội*. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. 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"*
5. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (2006). Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT. NXB TDTT Hà Nội.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG NĂM THỨ HAI NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Văn Đức

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TÓM TẮT

Sức bền tốc độ là tố chất thể lực chuyên môn rất quan trọng và cần thiết của vận động viên Cầu lông, đồng thời cũng là cơ sở để hoàn thiện các mặt kỹ, chiến thuật. Nghiên cứu của chúng tôi đề cập đến thực trạng công tác huấn luyện sức bền tốc độ làm cơ sở để lựa chọn, ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Từ khóa: *Thực trạng, sức bền tốc độ, chuyên ngành Cầu lông, huấn luyện thể thao.*

SUMMARY

Speed endurance is specialized physical qualities are important and necessary of Badminton athletes, as well as a basis for improvement of the skills, tactics. Our study refers to the situation of speed endurance training as a basis for selection, application development exercise endurance pace for students majoring in branches Badminton Sports Training University Bac Ninh sport.

Keywords: *Current status, speed endurance, specialized badminton, sports training.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với sinh viên chuyên ngành Cầu lông, để phát triển thành tích, cùng với thể lực chung lại cần phải có tố chất thể lực chuyên môn như: Sức mạnh tốc độ, sức nhanh, sức bền tốc độ, khả năng phối hợp vận động...Qua quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi nhận thấy: Sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực, đặc biệt là sức bền tốc độ. Tuy nhiên, trong thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông hiện nay còn bị xem nhẹ, chưa được quan tâm đúng mức. Thể lực năm thứ nhất và năm thứ hai luôn được coi là nền tảng và ảnh hưởng trực tiếp đến trình độ thể lực chuyên môn ở hai năm học cuối. Mặt khác, năm thứ hai cũng là giai đoạn sinh viên chuyên ngành Cầu lông bắt đầu tập luyện sức bền chuyên môn và chiến thuật. Bởi vậy, việc đánh giá thực trạng công tác huấn sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là việc làm cần thiết, trên cơ sở đó điều chỉnh phương pháp và kế hoạch giảng dạy cho phù hợp, góp phần nâng cao thể lực và chất lượng đào tạo môn chuyên ngành Cầu lông.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp 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 VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng phân phối thời gian trong chương trình giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tiến hành điều tra thực trạng phân phối thời gian giảng dạy các học phần qua số giờ giảng dạy. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, thời gian học tập chủ yếu tập trung vào phần thực hành (chiếm 50%), sau đó là giờ tự học (chiếm 30%). Thời gian học lý thuyết và thảo luận chiếm tỷ lệ nhỏ.

Trong thời gian học thực hành, số giờ dành cho tập luyện thể lực là cân đối và phù hợp với số giờ dành cho tập luyện kỹ, chiến thuật cũng như thi đấu và thực hành phương pháp.

Bảng 1: Phân phối thời gian trong chương trình giảng dạy sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Các hình thức lên lớp		Số giờ giảng dạy	Tổng
				Tỷ lệ (%)
1	Lý thuyết		16	13.3
2	Thực hành	Kỹ thuật	14	11.7
		Chiến thuật	18	15
		Thể lực	12	10
3		Thi đấu	4	3.3
4		Thực hành phương pháp	12	10
5	Thảo luận		8	6.7
6	Tự học		36	30
Tổng			**120**	**100%**

Về thực trạng việc phân phối thời huấn luyện sức bền tốc độ trong giảng dạy, huấn luyện thể lực chung và chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Phân phối thời gian huấn luyện sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung	Số giờ	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	3	25
2	Sức mạnh	2	16.7
3	Sức bền chung	1	8.3
4	Sức bền tốc độ	4	33.3
5	Khả năng phối hợp vận động	2	16.7
	Tổng	**12**	**100**

Qua bảng 2 cho thấy, thời gian huấn luyện sức bền tốc độ chiếm 33.3% so với các tố chất thể lực khác trong chương trình huấn luyện. Theo các nhà chuyên môn, thời lượng tập luyện sức bền tốc độ dành cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông như vậy là phù hợp với thực tế giảng dạy của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2.2 Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tiến hành quan sát các buổi tập thể lực cho đối tượng nghiên cứu, phân tích giáo án giảng dạy, đồng thời phỏng vấn trực tiếp các giáo viên đang giảng dạy tại Bộ môn Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Tên bài tập	Cường độ vận động	Thời gian nghỉ giữa	Số lần lặp lại
1	Chạy 200 m	90 - 95	60 giây	2
2	Chạy 400 m	85 - 90	60 giây	2
3	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần	85 - 90	45 giây	2
4	Di chuyển tiến lùi 14 lần	85 - 90	45 giây	2
5	Bật nhảy đánh cầu trên lưới 40 lần	90 - 95	30 giây	3
6	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 30 lần	90 - 95	30 giây	3
7	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc 6 lần	85 - 90	45 giây	2
8	Di chuyển từ giữa sân ra 6 góc 4 lần	85 - 90	45 giây	2
9	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục 30 lần	85 - 90	30 giây	3
10	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 40 lần	85 - 90	30 giây	3
11	Tại chỗ đánh cầu cao xa liên tục 60 lần	90 - 95	30 giây	3
12	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 30 lần	90 - 95	45 giây	3
13	Di chuyển đánh cầu toàn sân 2 phút	80 - 85	45 giây	2
14	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ liên tục 2 phút	90 - 95	30 giây	3
15	Di chuyển tiến lùi bỏ nhỏ và đánh cầu cao xa 15 lần	90 - 95	45 giây	2

Kết quả bảng 3 cho thấy, trong huấn luyện sức bền tốc độ, giáo viên thường sử dụng 15 bài tập gồm các bài tập không cầu và bài tập với cầu. Các bài tập có cường độ vận động phù hợp với đặc điểm huấn luyện sức bền tốc độ chuyên môn Cầu lông. Tuy nhiên, số lượng bài tập còn ít, các bài tập vẫn còn mang tính chất khởi động chuyên môn, số lần thực hiện bài tập và thời gian nghỉ giữa các lần thực hiện chưa hợp lý. Do đó đã làm hạn chế sự phát triển các tố chất thể lực nói chung và sức bền tốc độ nói riêng.

2.3 Thực trạng sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.3.1 Lựa chọn test đánh giá

Tiến hành lựa chọn các test đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn bằng phiếu hỏi các huấn luyện viên, giáo viên đang trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông.

- Xác định độ tin cậy của test.

- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả đã lựa chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn đánh giá sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

1. Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)

2. Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)

3. Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 4 lần (s)

4. Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)

5. Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

2.3.2 Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo quy tắc 2δ trên cơ sở kết quả lập test thứ nhất. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4: Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	<56.86	56.86-62.06	62.07-72.48	72.49-77.70	>77.70
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	<55.26	55.26-61.03	61.04-72.59	72.60-78.38	>78.38
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	<42.27	42.27-45.90	45.91-53.15	53.16-56.79	>56.79
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	<58.46	58.46-63.82	63.84-74.56	74.57-79.94	>79.94
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	<60.63	60.63-67.40	67.42-80.96	80.97-87.75	>87.75

2.4 Thực trạng sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, tiến hành kiểm tra trình độ sức bền tốc độ bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5: Thực trạng sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=10)

TT	Test	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	1	10	3	30	5	50	1	10	0	0
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 4 lần (s)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0

Kết quả bảng 5 cho thấy, sức bền tốc độ của sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chủ yếu đạt loại trung bình và khá, sinh viên đạt loại giỏi và loại yếu chiếm tỷ lệ nhỏ, không có sinh viên đạt loại kém.

3. KẾT LUẬN

1. Thực trạng chương trình giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là phù hợp, đáp ứng được yêu cầu chuyên môn và các quy định của nhà trường đối với môn học.

2. Các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn ít và chưa được sử dụng một cách hợp lý, dẫn đến thực trạng năng lực sức bền tốc độ của sinh viên còn hạn chế, số sinh viên đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ ít.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông,* NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao,* NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Hạc Thúy (1997), *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thanh Giang
Khoa GDTC Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng là vấn đề đáng được quan tâm. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã phân tích, đánh giá thực trạng, lựa chọn các bài tập, ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy phát triển thể lực chung cho nam sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của nhà trường.

Từ khóa: *Bài tập, ứng dụng, nâng cao, hiệu quả.*

ABSTRACT

The selection of exercises to develop physical fitness for male students Danang University of Technical Education is a matter of concern. By regular research methods, we have analyzed and evaluated the situation, selected the exercises to apply to the teaching practice of general physical development for male students, contributing to improving the quality of physical education at this school.

Keywords: *Exercise, Apply, advanced effective, development.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng 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. Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng trong những năm gần đây đã ý thức được vấn đề giáo dục thể chất cho sinh viên là rất quan trọng. Tuy nhiên, vì những điều kiện như cơ sở vật chất còn khó khăn, thiếu thốn; nhận thức của sinh viên về vai trò, tác dụng của TDTT còn chưa đầy đủ… nên kết quả giáo dục thể chất còn hạn chế. 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 trong giờ giảng dạy GDTC cho sinh viên, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài:

"Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng".

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp điều tra xã hội học, 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 và ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, qua khảo sát và nghiên cứu một số tài liệu liên quan; qua quan sát sư phạm và phỏng vấn, tọa đàm các giảng viên môn GDTC đang giảng dạy tại bộ môn, khoa GDTC của các trường Đại học và Cao đẳng trên địa bàn. Chúng tôi đã tổng hợp và lựa chọn được 30 bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng. Để các bài tập có tính khả thi, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên môn GDTC, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLC cho Nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả trả lời	
		Tán thành (%)	Không tán thành (%)
1	Chạy cự ly 30m, 60m	**96.7**	3.3
2	Chạy cự ly l00m	**86.7**	13.3
3	Chạy cự ly 400m	**83.3**	16.7
4	Chạy cự ly 800m(Nam)	46.7	53.3
5	Nhảy dây	53.3	46.7
6	Bật bục liên tục trong vòng 30s	**76.7**	23.3
7	Nằm sấp chống đẩy	40.0	60.0
8	Chạy ziczắc	50.0	50.0
9	Bật xa tại chỗ	**90.0**	10.0
10	Bài tập ép dẻo các khớp	**100.0**	0.0
11	Trò chơi cướp bóng	63.3	36.7
12	Ngồi ép dẻo thân	50.0	50.0
13	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh	**76.7**	23.3
14	Bài tập đá lăng chân	**86.7**	13.3
15	Nằm ngửa gập bụng	**80.0**	20.0
16	Trò chơi tôi làm vua	50.0	50.0
17	Bóng đá mini	53.3	46.7
18	Chạy con thoi 4x10	**73.3**	26.7
19	Trò chơi mèo đuổi chuột	**80.0**	20.0
20	Công an bắt gián điệp	**83.3**	16.7
21	Giăng lưới bắt cá	**86.7**	13.3
22	Lăn bóng tiếp sức	46.7	53.3
23	Người thừa thứ 3	**93.3**	6.7
24	Bịt mắt bắt dê	**86.7**	13.3
25	Nhảy chữ thập	43.3	56.7
26	Lò cò tiếp sức	53.3	46.7
27	Kéo co	**90.0**	10.0
28	Trò chơi bóng chuyền sáu	**73.3**	26.7
29	Cua đá bóng	40.0	60.0
30	Cướp cờ	**83.3**	16.7

Như vậy trong 30 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập có sự tán đồng cao, với 70% số phiếu tán thành trở lên. Vì vậy đề tài sẽ đưa ra 18 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng. (In đậm).

3.2 Ứng dụng, đánh giá hiệu quả của bài tập tác động đến đối tượng nghiên cứu

3.2.1 Tổ chức thực nghiệm.

Đề tài đã xây dựng tiến trình tập luyện phát triển thể chất gồm 11 giáo án, lồng ghép với các giáo án dạy kỹ thuật thực hành các môn Giáo dục thể chất nội khóa. Trong quá trình tổ chức giảng dạy các nội dung của chương trình môn học Giáo dục thể chất nội khóa, đề tài áp dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên phần cuối buổi tập kỹ thuật thực hành với thời lượng mỗi giáo án 50 phút (giáo án dạy ghép của trường là 100 phút).

Sau thời gian áp dụng thực nghiệm tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng đã có nhiều bước chuyển biến tích cực, đặc biệt là nhận thức về vai trò, lợi ích của việc tập luyện TDTT đã có hiệu quả rõ rệt. Qua khảo sát về vai trò và lợi ích của tập luyện TDTT đối với sức khỏe và công tác học tập của nam sinh viên, đa số sinh viên đã cho rằng việc tập luyện TDTT là rất cần thiết và cần thiết.

Sau thời gian thực nghiệm là 03 tháng với những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và được phép triển khai thực hiện. Sau đó đề tài đánh giá hiệu quả các giải pháp bằng cách tiến hành kiểm tra với các test theo quyết định số: 53/2008/ QĐ-BGD ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

3.2.2 Đánh giá hiệu quả của bài tập tác động đến đối tượng nghiên cứu

Kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn RLTT của nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng như bảng 2 và bảng 3:

Bảng 2: Đánh giá thể chất của nam sinh viên năm nhất trường Đại học sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng trước thực nghiệm

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		t	p
		n=20		n=20			
		$\overline{X}$	σ_x	$\overline{X}$	σ_x		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.23	1.54	17.64	1.52	0,094	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	208.32	16.65	208.47	16.78	0,501	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.66	0.34	5.67	0.35	0,106	>0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.46	0.78	12.54	0.81	0,183	>0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	960.13	81.34	967.32	83.12	0,113	>0,05

Qua bảng 2 cho thấy: Thông qua kiểm tra tất cả các chỉ số thu được trước thực nghiệm ở hai nhóm tương đối đồng đều, thành tích ở các test tương đương nhau. Sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ở cả 05 test đều thu được ttính < tbảng ở ngưỡng xác suất P > 0,05. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P> 0,05. Điều này chứng tỏ rằng, kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm đồng đều nhau hay nói cách khác chất lượng sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là như nhau.

Bảng 3: So sánh sự phát triển thể chất của nam sinh viên năm hai Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng giữa hai nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		t	p
		n=20		n=20			
		$\overline{X}$	σ_x	$\overline{X}$	σ_x		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.87	1.56	18.56	1.45	2.428	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	218.25	18.59	212.15	18.05	3.213	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.02	0.24	5.56	0.36	2.205	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.86	0.81	12.13	0.76	2.321	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	987.12	83.12	976.25	82.14	2.713	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Thông qua kiểm tra đa số các chỉ số thu được sau thực nghiệm ở cả hai nhóm đã có sự khác biệt, thành tích nhóm Thực nghiệm tốt hơn thành tích nhóm Đối chứng thể hiện ở số: s, kg, lần, cm và mét cao hơn, số giây thấp hơn nhóm Đối chứng. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện ttính từ 2,205 đến 3.213 > tbảng là 1,960. Điều này chứng tỏ rằng, kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm đã tốt hơn so với nhóm đối chứng, điều này là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P <0,05. Ý nghĩa này mạng lại là do thể chất của các sinh viên đã được phát triển tốt hơn chính nhờ sự áp dụng các bài tập mà đề tài đã đề xuất, qua đó các phong trào TDTT, chất lượng công tác GDTC được nâng cao.

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài rút ra một số kết luận sau:

Từ kết quả nghiên cứu về lý luận thực tiễn bảo đảm độ tin cậy và tính thông báo của các test cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật đại học Đà Nẵng đề tài lựa chọn phỏng vấn tổng kết kinh nghiệm các giảng viên và chuyên gia sử dụng các bài tập nhằm phát triển TLC, đề tài lựa chọn được 18 bài tập có sự tán đồng cao, với 70% số phiếu tán thành trở lên để đưa vào ứng dụng, đánh giá hiệu quả của bài tập tác động đến đối tượng nghiên cứu.

Qua qua trình thực nghiệm sư phạm đề tài đã chứng minh được các bài tập phát triển TLC cho nam sinh viên do lựa chọn có khả năng nâng cao TLC cho nam sinh viên có ý nghĩa thống kê, thể hiện tính từ 2,205 đến 3.213 > tbảng là 1,960. Điều này chứng tỏ rằng, kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm đã tốt hơn so với nhóm đối chứng, điều này là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P <0,05. Ý nghĩa này mạng lại là do thể chất của các sinh viên đã được phát triển tốt hơn chính nhờ sự áp dụng các bài tập mà đề tài đã đề xuất, qua đó các phong trào TDTT, chất lượng công tác GDTC được nâng cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2004), Chỉ thị 25/2004-CT/GD&ĐT, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, NXB TDTT.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường.
7. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1998), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Khắc Anh Vũ (1997), Nghiên cứu sự biến đổi khả năng hoạt động thể lực và tình trạng sức khoẻ của sinh viên đại học không chuyên TDTT.
9. Võ Văn Vũ (2014), Đánh giá thực trạng và bài tập nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục.

NGHIÊN CỨU SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA TÂM LÝ TRƯỚC THI ĐẤU ĐẾN THÀNH TÍCH THI ĐẤU CỦA VĐV BẮN SÚNG TRẺ TP.HCM

TS. Nguyễn Văn Hoàng, TS. Tạ Hoàng Thiện,
TS. Nguyễn Minh Cường, TS. Ngô Hồng Việt

TÓM TẮT

Thông qua việc đánh giá sự ảnh hưởng của tâm lý trước thi đấu đối với thành tích thi đấu của VĐV. Từ đó, xác định các chỉ số cảm xúc phản ảnh trạng thái tâm lý trước thi đấu phù hợp nhằm ổn định và nâng cao tâm lý trước thi đấu góp phần nâng cao thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM ngày càng tốt hơn.

Từ Khóa: *sự ảnh hưởng, Tâm lý, thành tích thi đấu*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn súng là một trong các môn thể thao mũi nhọn của ngành thể thao Việt Nam. Bắn súng đã dành nhiều thứ hạng cao tại các đấu trường khu vực, châu lục và quốc tế, từ đó khẳng định vị thế của môn thể thao này. Bắn súng là môn thể thao đòi hỏi độ chính xác rất cao nên cần phải quan tâm đến từng chi tiết nhỏ. Thành tích thi đấu của môn bắn súng là sự phối hợp các mặt kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý. Trong các cuộc thi đòi hỏi các vận động viên phải nỗ lực rất lớn, đặc biệt là về mặt tâm lý mới có thể nâng cao được thành tích. Trong huấn luyện cũng như trong tập luyện thường thấy các vận động viên trong thi đấu vẫn chưa thể hiện được khả năng vốn có của mình. Điều đó xuất phát từ nhiều nguyên nhân, trong đó nguyên nhân rất quan trọng là trạng thái tâm lý của VĐV. Do đó sự ảnh hưởng của tâm lý trước thi đấu đến thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM phụ thuộc nhiều vào khả năng kiểm soát trạng thái tâm lý của bản thân để có được trạng thái tâm lý ổn định. Vì vậy huấn luyện tâm lý là một bộ phận cần thiết và không thể tách rời quá trình đào tạo vận động viên thể thao. Do đó

Phương pháp và tổ chức nghiên cứu: Bài báo sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra tâm lý và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Sự ảnh hưởng của các chỉ số cảm xúc phản ảnh trạng thái tâm lý trước thi đấu đến thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

Sự ảnh hưởng của các chỉ số cảm xúc phản ảnh trạng thái tâm lý trước thi đấu đối với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Sự ảnh hưởng của các chỉ số cảm xúc đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM (Coefficients[a])

Sự ảnh hưởng	Model		Hệ số chưa chuẩn		Hệ số chuẩn	t	Sig.
			B	Sai số chuẩn	Beta		
XAN test	Nam	(Hằng số)	511.603	198.469		2.578	.010
		Cảm xúc X	8.368	28.225	.481	3.296	.019
		Cảm xúc N	-6.130	42.144	-.300	-2.845	.028
		Cảm xúc A	4.668	12.147	.402	3.384	.007
	Nữ	(Hằng số)	424.866	35.670		11.911	.007
		Cảm xúc X	-68.090	12.293	-3.000	-5.539	.031
		Cảm xúc N	57.891	11.491	2.882	5.038	.037
		Cảm xúc A	8.523	3.764	.468	2.264	.042
Tổng số điểm theo Washman	Nam	(Hằng số)	464.699	25.606		18.148	.000
		Tổng điểm A. Washman	3.176	1.015	.764	3.129	.017
	Nữ	(Hằng số)	367.154	47.305		7.761	.001
		Tổng điểm A. Washman	.385	1.864	.103	3.206	.028
Mức độ lo lắng	Nam	(Hằng số)	596.632	30.047		19.856	.000
		Mức độ lo lắng	-1.370	.775	-.555	-3.767	.015
	Nữ	(Hằng số)	394.492	38.113		10.350	.000
		Mức độ lo lắng	-.509	1.086	-.228	-4.469	.026
Mức tăng Tapping test (%)	Nam	(Hằng số)	553.991	16.650		33.273	.000
		Mức tăng Tapping test %	-1.933	3.098	-.230	-3.624	.018
	Nữ	(Hằng số)	394.462	17.456		22.597	.000
		Mức tăng Tapping test %	-4.231	3.987	-.469	-3.061	.034
Hiệu suất nhịp tim	Nam	(Hằng số)	568.578	36.337		15.648	.000
		Hiệu suất nhịp tim	-1.573	2.313	-.249	-3.680	.016
	Nữ	(Hằng số)	393.650	19.214		20.487	.000
		Hiệu suất nhịp tim	-1.085	1.187	-.416	-3.914	.041
Độ rung Toremor	Nam	(Hằng số)	454.550	47.283		9.613	.000
		Độ rung toremor	16.450	8.649	.584	3.902	.029
	Nữ	(Hằng số)	379.000	79.071		4.793	.009
		Độ rung toremor	-.333	12.129	-.014	-3.027	.025

Bảng 1. cho thấy, sự ảnh hưởng của các chỉ số phản ảnh trạng thái tâm lý trước thi đấu đến thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM như sau:

1) Sự ảnh hưởng của các cảm xúc XAN đến thành tích thi đấu:

Ở nam cảm xúc X hệ số tiêu chuẩn Beta = 0.481; cảm xúc N hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.300; cảm xúc A hệ số tiêu chuẩn Beta = 0.402. Như vậy, các cảm xúc XAN trước thi đấu có sự ảnh hưởng thành tích thi đấu có Sig. = 0.007, 0.019, 0.028, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig.< 0.05.

Ở nữ cảm xúc X hệ số tiêu chuẩn Beta = -3.000; cảm xúc N hệ số tiêu chuẩn beta = 2.882; cảm xúc A hệ số tiêu chuẩn Beta = 0.468; cảm xúc N hệ số tiêu chuẩn Beta = 2.882, Sig = 0.031, 0.037, 0.042 <0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy trạng thái cảm xúc XAN có ảnh hưởng đối với thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

2) Sự ảnh hưởng của các cảm xúc Washman đến thành tích thi đấu:

Tổng số điểm theo Washman đối với nam VĐV có hệ số tiêu chuẩn Beta = 0.764. Sig = 0.01< 0.05. Điều này cho thấy các yếu tố được phân tích phù hợp, đảm bảo độ tin cậy để phản ảnh sự ảnh hưởng của chỉ số cảm xúc trước thi đấu đến thành tích thi đấu. Tổng số điểm theo Washman đối với nữ VĐV có hệ số tiêu chuẩn Beta = 0.103, Sig = 0.028< 0.05. Điều này cho thấy các yếu tố được phân tích phù hợp, đảm bảo độ tin cậy để phản ảnh sự ảnh hưởng của các chỉ số cảm xúc trước thi đấu đối với thánh tích thi đấu của VĐV nữ bắn súng trẻ TP.HCM.

3) Sự ảnh hưởng của mức độ lo lắng đến thành tích thi đấu:

Mức độ lo lắng đối với nam VĐV có hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.555, Sig = 0.015 < 0.05. Mức độ lo lắng đối với nữ VĐVcó hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.228; Sig = 0.026 < 0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy mức độ lo lắng có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

4) Sự ảnh hưởng của kết quả Tapping test đến thành tích thi đấu:

Mức tăng Tapping test (%) đối với nam VĐV có hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.230; Sig = 0.018 < 0.05. Mức tăng Tapping test (%) đối với nữ VĐVcó hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.469; Sig = 0.034 < 0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy kết quả đo lường Tapping test phản ảnh các trạng thái thờ ơ, sốt xuất phát và sẵn sàng trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

5) Sự ảnh hưởng của hiệu suất nhịp tim đến thành tích thi đấu:

Hiệu suất nhịp tim đối với nam VĐV có hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.249; Sig = 0.016 < 0.05. Hiệu suất nhịp tim đối với nữ VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = 393.650; hiệu số tiêu chuẩn Beta = -0; t = 20.487; Sig = .000 < 0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy kết quả hiệu suất nhịp tim trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

6) Sự ảnh hưởng của độ rung Toremor đến thành tích thi đấu:

Độ rung Toremor đối với nam VĐV hệ số không tiêu chuẩn B = 16.450; Std Error = 8.649, hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.584; t là 3.902; Sig = 0.029 < 0.05. Độ rung Toremor đối với nữ VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = -0.333; Std Error = 12.129, hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.014; t = -3.027; Sig = 0.025 < 0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy kết quả kiểm tra độ rung Toremor trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

Như vậy, các trạng thái cảm xúc phản ảnh trạng thái tâm lý trước thi đấu có ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM. Tất cả các chỉ số đều có hệ số B và hệ số Beta đều có mức độ ảnh hưởng khác nhau đối với thành tích thi đấu

thể thao của các VĐV. Sự ảnh hưởng của các chỉ số phản ảnh trạng thái tâm lý trước thi đấu so với thành tích thi đấu tại giải vô địch bắn súng trẻ quốc gia năm 2015 có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. = 0.000 – 0.042 < 0.05.

2.2 Sự ảnh hưởng của sự nỗ lực ý chí trước thi đấu đến thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

Sự ảnh hưởng của các chỉ số nỗ lực ý chí trước thi đấu đối với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày ở bảng 2 như sau:

Bảng 2: Sự ảnh hưởng của nỗ lực ý chí đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM (Coefficients[a])

Biến/ Mẫu (Model)		Hệ số chưa chuẩn hóa		Hệ số chuẩn	t	Sig.
		B	Sai số độ lệch chuẩn	Beta		
Nam	Hằng số (Constant)	499.269	24.242		20.595	.000
	Nỗ lực ý chí để đạt mục đích	6.306	3.355	.579	4.880	.002
Nữ	Hằng số	372.370	35.854		10.386	.000
	Nỗ lực ý chí để đạt mục đích	.478	3.786	.063	5.126	.006

Bảng 2 cho thấy sự ảnh hưởng của nỗ lực ý chí đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM như sau: Đối với nam VĐV, sự nỗ lực ý chí để đạt được mục đích có hệ số không tiêu chuẩn B là 6.306; Std Error là 3.355; hệ số tiêu chuẩn Beta là 0.579; t là 4.880; Sig = 0.002 < 0.05. Đối với nữ VĐV, sự nỗ lực ý chí để đạt được mục đích có hệ số không tiêu chuẩn B là 372.370; Std Error là 35.854. hệ số tiêu chuẩn Beta là 0; t là 20.595; Sig= .000. Sig < 0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy kết quả kiểm tra nỗ lực ý chí trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

2.3 Sự ảnh hưởng của các năng lực trí tuệ trước thi đấu đến thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

Sự ảnh hưởng của các chỉ số phản ảnh năng lực trí tuệ trước thi đấu đối với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Sự ảnh hưởng của các yếu tố năng lực trí tuệ đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM (Coefficients[a])

Model			Hệ số chưa chuẩn		Hệ số chuẩn	T	Sig.
			B	Sai số chuẩn	Beta		
Năng lực xử lý thông tin	Nam	(Hằng số)	466.573	123.329		3.783	.007
		Năng lực xử lý thông tin	64.916	103.163	.231	3.629	.005
	Nữ	(Hằng số)	353.877	51.730		6.841	.002
		Năng lực xử lý thông tin	17.111	38.304	.218	3.447	.006

Độ ổn định chú ý	Nam	(Hằng số)	571.605	58.474		9.775	.000
		Độ ổn định chú ý	-4.501	9.534	-.176	-4.472	.001
	Nữ	(Hằng số)	366.182	91.321		4.010	.016
		Độ ổn định chú ý	1.692	14.471	.058	5.117	.009
Phân phối chú ý	Nam	(Hằng số)	562.703	35.377		15.906	.000
		Phân phối chú ý	-3.479	6.548	-.197	-4.531	.008
	Nữ	(Hằng số)	385.267	55.909		6.891	.002
		Phân phối chú ý	-1.837	12.109	-.076	-5.152	.008

a. Dependent Variable: Thành tích thi đấu

Bảng 3. cho thấy, sự ảnh hưởng của các yếu tố năng lực trí tuệ đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM như sau:

1) Sự ảnh hưởng năng lực xử lý thông tin đối với thành tích thi đấu:

Năng lực xử lý thông tin đối với nam VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = 64.916; Std Error = 103.163; hệ số tiêu chuẩn Beta = 0.231; t = 3.629; Sig = 0.005 < 0.05. Năng lực xử lý thông tin đối với nữ VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = 17.111; Std Error = 38.304; hệ số tiêu chuẩn Beta = 0.218; t = 3.447; Sig = 0.006 < 0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy kết quả kiểm tra năng lực xử lý thông tin trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

2) Sự ảnh hưởng độ ổn định chú ý đối với thành thích thi đấu:

Độ ổn định chú ý đối với nam về hệ số không tiêu chuẩn B = -4.501; Std Error = 9.534; hệ số tiêu chuẩn Beta là -.176; t là -4.472; Sig = 0.001 < 0.05. Độ ổn định chú ý đối với nữ VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = 1.692; Std Error = 14.471; hệ số tiêu chuẩn Beta = 0.058; t = 5.117; Sig = 0.009 < 0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy kết quả kiểm tra độ ổn định chú ý trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

3) Sự ảnh hưởng độ phân phối chú ý đối với thành tích thi đấu:

Phân phối chú ý đối với nam VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = -3.479; Std Error = 6.548; hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.197; t = -4.531; Sig = 0.008 < 0.05. Phân phối chú ý đối với nữ VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = -1.837; Std Error = 12.109; hệ số tiêu chuẩn Beta = -.076; t = -5.152; Sig = .008 < 0.05, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy kết quả kiểm tra độ phân phối chú ý trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

Như vậy, các chỉ tiêu phản ảnh năng lực trí tuệ trước thi đấu có ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM. Tất cả các chỉ tiêu đều có hệ số B và hệ số Beta đều có mức độ ảnh hưởng khác nhau đối với thành tích thi đấu thể thao của các VĐV. Sự ảnh hưởng của các chỉ tiêu phản ảnh năng lực trí tuệ trước thi đấu so với thành tích thi đấu tại giải vô địch bắn súng trẻ quốc gia năm 2015 có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. = 0.000 – 0.016< 0.05.

2.4 Sự ảnh hưởng của phản xạ tâm vận động trước thi đấu đến thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

Sự ảnh hưởng của phản xạ tâm vận động trước thi đấu đối với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày ở bảng 4 như sau:

Bảng 4: Sự ảnh hưởng của các chỉ số phản xạ tâm vận động đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM (Coefficients[a])

Model		Hệ số chưa chuẩn		Hệ số chuẩn	t	Sig.
		B	Sai số chuẩn	Beta		
Nam	(Hằng số)	615.953	55.076		11.184	.000
	Phản xạ đơn	-.394	.301	-.444	-4.309	.023
Nữ	(Hằng số)	379.282	78.918		4.806	.009
	Phản xạ đơn	-.013	.413	-.016	-4.031	.009

a. Dependent Variable: Thành tích thi đấu

Bảng 4. cho thấy, sự ảnh hưởng của các chỉ số phản xạ tâm vận động đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM như sau: Phản xạ đơn đối với nam VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = -0.394; Std Error = 0.301, hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.444; t = -4.309; Sig = 0.023 < 0.05, các yếu tố được phân tích phù hợp, đảm bảo độ tin cậy. Phản xạ đơn đối với nữ VĐV có hệ số không tiêu chuẩn B = -.0.13; Std Error = 0.413, hệ số tiêu chuẩn Beta = -0.016; t = -4.031; Sig = 0.009 < 0.05, các yếu tố được phân tích phù hợp, đảm bảo độ tin cậy, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05. Điều này cho thấy kết quả phản xạ tâm vận động trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

Nhìn chung, các chỉ tiêu phản ảnh tâm lý trước thi đấu có sự ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM. Do đó, cần thiết phải lựa chọn các biện pháp, liệu pháp phù hợp để tác động nâng cao tâm lý trước thi đấu cho các VĐV bắn súng và góp phần quan trọng nâng cao thành tích thể thao ngày càng tốt hơn.

2.5 Mối tương quan giữa các yếu tố tâm lý trước thi đấu đối với thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM

Mức độ tương quan của các yếu tố phản ảnh tâm lý trước thi đấu đối với thành tích thể thao được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Mức độ tương quan của các yếu tố đối với thành tích thi đấu (Correlation Matrix[a])

Các chỉ số (test)	Thành tích thi đấu		Sig.
	VĐV Nam	VĐV Nữ	
Cảm xúc X	-.748	-.812	.035
Cảm xúc N	-.701	-.711	.030
Cảm xúc A	.666	.750	.024
Tổng điểm A. Washman	.764	.803	.008
Mức độ lo lắng	-.855	-.728	.006
Mức tăng Tapping test %	-.730	-.769	.028

Hiệu suất nhịp tim	-.849	-.816	.026
Độ rung toremor	.784	-.714	.049
Nỗ lực ý chí để đạt mục đích	.679	.763	.021
Năng lực xử lý thông tin	.731	.818	.027
Độ ổn định chú ý	-.876	.858	.026
Phân phối chú ý	-.897	-.776	.031
Phản xạ đơn	-.644	-.716	.016

Từ bảng 5. cho thấy, mức độ tương quan của các yếu tố với thành tích thi đấu của VĐV như sau: tất cả các chỉ tiêu phản ảnh tâm lý trước thi đấu có tương quan với thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM, có hệ số r = 0.666 – 0.897; P < 0.05.

Bảng 6: Mức độ phù hợp của các yếu tố ảnh hưởng (Model Summary[c])

Model	R	R Square	R Square đã điều chỉnh	Sai số chuẩn tương đối
Nam	0.906	.821	.762	7.25256
Nữ	0.936	.845	.796	7.46100

c. Dependent Variable: Thành tích thi đấu

Từ bảng 6. cho thấy được mức độ phù hợp của các yếu tố ảnh hưởng đối với thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM. Luận án cũng tiến hành phân tích sâu hơn nữa về mức độ ảnh hưởng của các chỉ tiêu đến thành tích thi đấu được trình bày ở bảng 7

Bảng 7: Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng[a]

Model		Beta In	T	Sig.
Nam	Cảm xúc X	-0.28	-5.293	.008
	Cảm xúc N	-0.142	-6.758	.005
	Cảm xúc A	-0.207	-3.442	.007
	Tổng điểm A. Washman	-0.401	-6.239	.003
	Mức độ lo lắng	-0.16	-7.662	.015
	Mức tăng Tapping test %	0.282	6.876	.042
	Hiệu suất nhịp tim	0.347	7.627	.016
	Độ rung toremor	0.349	2.372	.026
	Nỗ lực ý chí để đạt mục đích	0.08	6.422	.007
	Năng lực xử lý thông tin	-0.142	-6.758	.005
	Độ ổn định chú ý	-0.469	-4.681	.002
	Phân phối chú ý	-0.085	-5.408	.007
	Phản xạ đơn	-0.24	-3.293	.008
Nữ	Cảm xúc X	-0.21	4.293	.008
	Cảm xúc N	0.349	4.302	.006
	Cảm xúc A	-0.207	3.442	.007
	Tổng điểm A. Washman	-0.401	3.239	.003
	Mức độ lo lắng	-0.16	3.662	.005
	Mức tăng Tapping test %	0.282	4.876	.004

	Hiệu suất nhịp tim	0.347	3.627	.016
	Độ rung toremor	0.349	4.372	.006
	Nỗ lực ý chí để đạt mục đích	0.08	3.422	.007
	Năng lực xử lý thông tin	-0.142	4.758	.005
	Độ ổn định chú ý	-0.469	3.681	.002
	Phân phối chú ý	-0.085	4.408	.007
	Phản xạ đơn	0.149	3.372	.006

a. Dependent Variable: Thành tích thi đấu

Từ bảng 7. cho thấy, mức độ ảnh hưởng đồng bộ của các yếu tố đến thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng như sau: tất cả đều có trọng số ảnh hưởng khác nhau từ 0.08 đến 0.469, Sig. = 0.02 đến 0.42, sự khác biệt đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất Sig. < 0.05.

3. KẾT LUẬN

- Các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng trẻ TP.HCM là trạng thái tâm lý, năng lực trí tuệ, nỗ lực ý chí và phản xạ tâm vận động và có 12 chỉ tiêu/test đảm bảo độ tin cậy và tính khả thi để đo lường phản ảnh các yếu tố tâm lý trước thi đấu.

- Trước thi đấu tâm lý của VĐV bắn súng trẻ như sau: trạng thái cảm xúc vùng có cảm giác khá, tâm trạng khá và hoạt động tương đối tích cực nhưng ở mức kém và ổn định; tính hưng phấn phần lớn là tương đối ổn định theo Washman; mức độ lo lắng phần lớn ở mức độ trung bình; nhịp tim phần lớn được đánh giá ở trạng thái dưới trung bình; đã sẵn sàng thi đấu và một số VĐV còn sốt xuất phát; ý chí chiến thắng là quan tâm vừa phải vào việc giành chiến thắng trong thi đấu, các VĐV đều có sự nỗ lực ý chí để đạt được mục đích nhưng vẫn còn ở mức độ chưa cao; năng lực xử lý thông tin ở mức năng lực xử lý trung bình; độ ổn định chú ý ở mức bình thường; phân phối chú ý phần lớn ở mức độ trung bình; phản xạ phần lớn được đánh giá phân loại ở mức khá.

- Các yếu tố phản ảnh tâm lý trước thi đấu có mối tương quan và có sự ảnh hưởng đơn lẻ và đồng bộ đối với thành tích thi đấu của các VĐV bắn súng trẻ TP.HCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Trì (1999), *Tâm lý học trong thể thao*. NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Hoàng Công Dân (2012), *Các trạng thái tâm lý trong hoạt động thể thao và phương pháp khắc phục*, Tạp chí Khoa học thể thao, số 2.
4. Lê Nguyệt Nga (2009), Nghiên cứu một số biện pháp nhằm nâng cao năng lực tâm lý cho vận động viên bóng bàn trẻ của Thành phố Hồ Chí Minh, *Đề tài nghiên cứu khoa học – sở khoa học công nghệ TP.HCM.*
5. Nguyễn Duy Phát (1999), *"Bắn súng thể thao",* NXB TDTT, Hà Nội.
6. Lê Quý Phượng, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dung test kiểm tra thể lực cho vận động viên.* NXB TDTT Hà Nội.

7. P.A.Rudich (1986) *"Tâm lý học",* NXB TDTT, Hà Nội.
8. Hoàng Trọng & Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008). "*Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS"*, Tập 1, 2. NXB Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh.
9. Phạm Ngọc Viễn & cộng sự (2014). "*Tâm lý vận động viên thể thao*", NXB TDTT, Hà Nội.
10. Đỗ Vĩnh (2010), *"Giáo trình tâm lý học thể dục thể thao*", NXB TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VÀ THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NAM LỚP 5 (11 TUỔI) Ở MỘT SỐ TRƯỜNG TIỂU HỌC THÀNH PHỐ MỸ THO, TỈNH TIỀN GIANG SAU MỘT NĂM HỌC

CN. Võ Trần Thái, ThS.Trần Thanh Phong

Trường Đại học Tiền Giang

TÓM TẮT

Thông qua việc sử dụng các các phương pháp nghiên cứu khoa học như: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; nhân trắc học; thực nghiệm sư phạm; toán thống kê, đề tài đã xác định các test và đánh giá sự phát triển về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang. Qua đó, góp phần cải tiến công tác Giáo dục thể chất của nhà trường Tiểu học nói riêng và phát triển thể chất cho thế hệ trẻ của tỉnh Tiền Giang nói chung.

Từ khóa: *Giáo dục thể chất, thể dục thể thao, hình thái, thể lực.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Xây dựng phát triển con người Việt Nam là quốc sách hàng đầu để đất nước có lớp người trẻ: "Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức" là mục đích của toàn Đảng, toàn dân ta. Vì vậy giáo dục thể chất là một trong những nhân tố quan trọng trong hệ thống giáo dục, đào tạo con người mới xã hội chủ nghĩa.

Trong giai đoạn hiện nay, mục tiêu giáo dục thể chất trong nhà trường nhằm góp phần thực hiện mục tiêu của sự nghiệp giáo dục đào tạo: "Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài", giáo dục đào tạo thế hệ trẻ một cách hoàn thiện để thực hiện tốt cuộc cách mạng công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

Chính vì vậy, việc chăm sóc sức khỏe ban đầu cho thế hệ trẻ là hết sức cần thiết. Trong những năm qua có nhiều công trình nghiên cứu về hình thái, thể lực của học sinh phổ thông các cấp ở từng khu vực và một số tỉnh, thành phố. Nhưng riêng ở thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang chưa có công trình nào nghiên cứu sự phát triển hình thái, thể lực của học sinh cấp Tiểu học.

Xuất phát từ ý tưởng trên và nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy Giáo dục thể chất trong nhà trường nói chung và phát triển hình thái, thể lực cho học sinh nói riêng nên chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: **"Nghiên cứu sự phát triển hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học".**

Mục tiêu nghiên cứu:

- Mục tiêu 1: Thực trạng hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang.

- Mục tiêu 2: Đánh giá sự phát triển hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học.

Phương pháp nghiên cứu:

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo 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 hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học.

Khách thể nghiên cứu:

- Gồm 100 học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) Trường Tiểu học Thủ Khoa Huân, Trường Tiểu học Thiên Hộ Dương và Trường Tiểu học Lê Quí Đôn, thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang.

- Ngoài ra còn 30 giảng viên, giáo viên công tác trong lĩnh vực GDTC thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang

2.1.1 Xác định các test đánh giá hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5

Các test đánh giá hình thái và thể lực được thực hiện theo 2 bước:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá hình thái và thể lực.

Thông qua tham khảo các tài liệu, đề tài đã tổng hợp được 4 chỉ số đánh giá hình thái và 6 test đánh giá thể lực.

- Bước 2: Kết quả phỏng vấn.

Lấy ý kiến từ các chuyên gia, giảng viên, giáo viên GDTC qua phiếu phỏng vấn để tìm ra các chỉ số đánh giá hình thái và các test đánh giá thể lực của học sinh có tần suất sử dụng cao.

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã chọn 3 chỉ số đánh giá hình thái và 5 test đánh giá thể lực có tỉ lệ đồng ý trên 80% ở cả hai lần phỏng vấn.

Các chỉ số đánh giá hình thái: chiều cao đứng (mét); cân nặng (kg); chỉ số BMI.

Các test đánh giá thể lực: Bật xa tại chỗ (cm), chạy 30 mét (s), chạy 5 phút tùy sức(m), chạy con thoi 4x10m (s), dẻo gập thân (cm).

2.1.2 Thực trạng về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang

Các chỉ số hình thái và thể lực là cơ sở để đánh giá quá trình tập luyện của học sinh. Nó có ý nghĩa quan trọng trong công tác giảng dạy, điều chỉnh lượng vận động cũng như xây dựng kế hoạch tập luyện cho học sinh. Để đánh giá về hình thái và thể

lực của học sinh nam lớp 5, chúng tôi tiến hành lấy số liệu 100 học sinh (được chọn ngẫu nhiên ở 3 trường Tiểu học).

Sau khi tiến hành tính toán các tham số như: Giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, hệ số biến thiên, sai số tương đối, kết quả thu được như sau:

Bảng 2.1: Thực trạng các chỉ tiêu về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang

TT	Chỉ tiêu	$\overline{X}$	δ	Cv%	ε
1	Chiều cao đứng (m)	1.37	0.03	2.07	0.004
2	Cân nặng (kg)	29.58	2.06	7.00	0.014
3	Chỉ số BMI	15.72	1.02	6.51	0.013
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.69	0.33	5.79	0.011
5	Bật xa tại chỗ (cm)	161.1	3.56	2.21	0.004
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	879.9	23.26	2.64	0.005
7	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.69	0.61	5.25	0.01
8	Dẻo gập thân (cm)	5.98	1.61	26.9	0.05

Kết quả của bảng 2.1 ta thấy:

* Hình thái:

- Chiều cao đứng trung bình của nam học sinh lớp 5 là: 1.37 m ± 0.03m

- Cân nặng trung bình của nam học sinh lớp 5 là: 29.58 kg ± 2.06kg

- Chỉ số BMI của nam học sinh lớp 5 là: 15.72 ± 1.02

Qua kết quả tính toán (hệ số biến thiên và sai số tương đối) chúng tôi nhận thấy hệ số biến thiên Cv (nằm trong khoảng từ 2.07 đến 7) đều < 10% nên mẫu có độ đồng nhất cao; sai số tương đối ε (0.004 đến 0.014) đều < 0.05 nên giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện.

* Thể lực:

- Chạy 30 m xuất phát cao trung bình của nam học sinh lớp 5 trường là 5.69 s ± 0.33s

- Bật xa tại chỗ trung bình của nam học sinh lớp 5 là 161.1 cm ± 3.65cm

- Chạy 5 phút tùy sức trung bình của nam học sinh lớp 5 là 879.9 m ± 23.26m

- Chạy con thoi 4x10m trung bình của nam học sinh lớp 5 là 11.69 s ± 0.61s

- Dẻo gập thân trung bình của nam học sinh lớp 5 là 5.98 cm ± 1.61cm

Qua kết quả tính toán (hệ số biến thiên và sai số tương đối) chúng tôi nhận thấy hệ số biến thiên Cv (nằm trong khoảng từ 2.21 đến 5.79) đều < 10% nên mẫu có độ đồng nhất cao, riêng dẻo gập thân có hệ số biến thiên Cv (26.9%) <30 % nên mẫu có độ đồng nhất thấp; sai số tương đối ε (0.004 đến 0.05) đều < 0.05 nên giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện.

2.1.3 So sánh thực trạng các chỉ tiêu về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang với các chỉ tiêu về hình thái và thể lực của người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001

Bảng 2.2: So sánh các chỉ tiêu về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang với người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001

TT	Chỉ tiêu	$\overline{X}$ MT	$\overline{X}$ VN	d	t	p
1	Chiều cao đứng (m)	1.37± 0.03	1.36± 7.39	0.01	0.052	>0.05
2	Cân nặng (kg)	29.58± 2.06	30.03± 6.63	-0.45	1.680	>0.05
3	Chỉ số BMI	15.72± 1.02	15.73± 2.29	-0.01	0.085	>0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	161.1± 3.56	161±17.88	0.1	0.172	>0.05
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.69±0.32	5.69±0.49	0	0.00	>0.05
6	Chạy con thoi 4 lần x 10 m (s)	11.69±0.61	11.61±0.87	0.08	1.231	>0.05
7	Chạy 5 phút tùy sức (m)	879.9±23.26	880±117.26	-0.1	0.026	>0.05
8	Dẻo gập thân (cm)	5.98±1.61	6±5.59	-0.02	0.092	>0.05

Kết quả ở bảng 2.2 cho thấy:

* Về hình thái:

- Chiều cao đứng của học sinh nam lớp 5 ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang có giá trị trung bình tương đương với chiều cao đứng của người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001 vì t tính < t bảng ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

- Cân nặng và chỉ số BMI của học sinh nam lớp 5 ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang có giá trị trung bình tương đương với người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001 vì t tính < t bảng ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

* Về thể lực:

Học sinh nam lớp 5 ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang có giá trị trung bình của chạy 30m tốc độ cao, bật xa tại chỗ, chạy 5 phút tùy sức, chạy con thoi 4x 10m, dẻo gập thân tương đương với kết quả điều tra thể chất của người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001 vì t tính đều < t bảng ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

2.2 Đánh giá sự phát triển về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học

2.2.1 Đánh giá thực trạng về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học

Bảng 2.3: Thực trạng về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học

STT	Chỉ tiêu	$\overline{X}$	δ	Cv%	€
1	Chiều cao đứng (m)	1.39	0.03	2.23	0.005
2	Cân nặng (kg)	31.64	2.13	6.72	0.013
3	Chỉ số BMI	16.34	1.19	7.26	0.014
4	Bật xa tại chỗ (cm)	166.5	5.36	3.22	0.006
5	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.39	0.40	7.4	0.015
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.39	0.53	5.08	0.010
7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	900.14	23.99	2.67	0.005
8	Dẻo gập thân (cm)	8.76	1.49	17.01	0.034

Kết quả ở bảng 2.3 cho thấy:

* Hình thái

- Chiều cao đứng trung bình của nam học sinh lớp 5 là: 1.39 m ± 0.03m

- Cân nặng trung bình của nam học sinh lớp 5 là: 31.64 kg ± 2.13 kg

- Chỉ số BMI của nam học sinh lớp 5 là: 16.35± 1.19

Qua kết quả tính toán (hệ số biến thiên và sai số tương đối) chúng tôi nhận thấy hệ số biến thiên Cv (nằm trong khoảng từ 2.23 đến 7.26) đều < 10% nên mẫu có độ đồng nhất cao; sai số tương đối ε (0.005 đến 0.013) đều < 0.05 nên giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện.

* Thể lực:

- Chạy 30 m xuất phát cao trung bình của nam học sinh lớp 5 là 5.39 s ± 0.4s

- Bật xa tại chỗ trung bình của nam học sinh lớp 5 là 166.5 cm ± 5.36cm

- Chạy 5 phút tùy sức trung bình của nam học sinh lớp 5 là 900.14 m ± 23.99m

- Chạy con thoi 4x10m trung bình của nam học sinh lớp 5 là 10.39 s ± 0.53s

- Dẻo gập thân trung bình của nam học sinh lớp 5 là 8.76 cm ± 1.49 cm

Qua kết quả tính toán (hệ số biến thiên và sai số tương đối) chúng tôi nhận thấy hệ số biến thiên Cv (nằm trong khoảng từ 2.67 đến 7.4) đều < 10% nên mẫu có độ đồng nhất cao, riêng dẻo gập thân có hệ số biến thiên Cv (17.01) < 20% nên mẫu có độ đồng nhất thấp; sai số tương đối ε (0.006 đến 0.034) đều < 0.05 nên giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện.

2.2.2 So sánh thực trạng các chỉ tiêu về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học với các chỉ tiêu về hình thái và thể lực của người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001

Bảng 2.4: So sánh với các chỉ tiêu về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang với người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001 sau môt năm học

TT	Chỉ tiêu	$\overline{X}_{MT}$	$\overline{X}_{VN}$	d	t	p
1	Chiều cao đứng (m)	1.39± 0.03	1.37± 7.39	0.02	0.105	>0.05
2	Cân nặng (kg)	31.64± 2.13	30.03± 6.63	1.61	5.892	<0.001
3	Chỉ số BMI	16.34± 1.19	15.73± 2.29	0.61	4.591	<0.001
4	Bật xa tại chỗ (cm)	166.5± 5.36	161±17.88	5.5	7.775	<0.001
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.39±0.4	5.69±0.49	-0.3	7.151	<0.001
6	Chạy con thoi 4 lần x 10 m (s)	10.39±0.53	11.61±0.87	-1.22	21.194	<0.001
7	Chạy 5 phút tùy sức (m)	900.14±23.99	880±117.25	20.14	3.898	<0.001
8	Dẻo gập thân (cm)	8.76±1.49	6±5.59	2.76	13.305	<0.001

Kết quả ở bảng 2.4 cho thấy:

* Về hình thái:

- Chiều cao đứng của học sinh nam lớp 5 ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang có giá trị trung bình tương đương với của người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001 vì t tính < t bảng ở ngưỡng xác suất P > 0.05.

- Cân nặng của học sinh nam lớp 5 có giá trị trung bình cao hơn rõ rệt so với người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001 vì t tính > t bảng ở ngưỡng xác suất P < 0.001.

* Về thể lực:

Học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) có giá trị trung bình của chạy 5 phút tùy sức, chạy 30m tốc độ cao, bật xa tại chỗ, dẻo gập thân, chạy con thoi 4x 10m có giá trị trung bình tốt hơn rõ rệt so với kết quả điều tra thể chất của người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001 vì t tính > t bảng ở ngưỡng xác suất P < 0.001.

2.2.3 Đánh giá sự phát triển về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học sau một năm học

Bảng 2.5: Sự phát triển về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang sau một năm học sau một năm học

TT	Chỉ tiêu	$\overline{X}$ Trước	$\overline{X}$ Sau	d	δd	W%	t	p
1	Chiều cao đứng (m)	1.37± 0.03	1.39± 0.03	0.02	0.010	1.45	20.00	<0.001
2	Cân nặng (kg)	29.58± 2.06	31.64± 2.13	2.06	0.820	6.75	25.12	<0.001
3	Chỉ số BMI	15.72± 1.02	16.34± 1.19	0.62	0.520	3.78	11.92	<0.001
4	Bật xa tại chỗ (cm)	161.1± 3.56	166.5± 5.36	5.36	5.4	3.25	13.53	<0.001
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.69±0.32	5.39±0.4	-0.3	0.386	-5.51	7.77	<0.001
6	Chạy con thoi 4 lần x 10 m (s)	11.69±0.61	10.39±0.53	-1.3	0.800	-11.74	16.25	<0.001
7	Chạy 5 phút tùy sức (m)	879.9±23.26	900.14±23.99	20.24	8.120	2.27	24.93	<0.001
8	Dẻo gập thân (cm)	5.98±1.61	8.76±1.49	2.78	0.780	39.78	35.64	<0.001

Kết quả ở bảng 2.5 cho thấy:

* Về hình thái:

- Chiều cao đứng tăng 0.02 m. Qua kiểm định t – student hai mẫu liên quan ta thấy t tính > t bảng nên có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.001 nhịp tăng trưởng 1.45%.

- Cân nặng tăng 2.06 kg. Qua kiểm định t – student hai mẫu liên quan ta thấy t tính > t bảng nên có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.001, nhịp tăng trưởng 6.75%.

- Chỉ số BMI tăng 0.63. Qua kiểm định t – student hai mẫu liên quan ta thấy t tính >t bảng nên có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.001, nhịp tăng trưởng 3.78%.

* Về thể lực:

- Chạy 30 m tăng 0.3s. Qua kiểm định t – student hai mẫu liên quan ta thấy t tính >t bảng nên có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.001 nhịp tăng trưởng 5.51%

- Bật xa tại chỗ tăng 5.36 cm. Qua kiểm định t – student hai mẫu liên quan ta thấy t tính >t bảng nên có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.001, nhịp tăng trưởng 3.25%.

- Chạy 5 phút tùy sức tăng 20.2m. Qua kiểm định t – student hai mẫu liên quan ta thấy t tính >t bảng nên có ý nghĩa thống kê ở mức α = 0.001 (P < 0.001), nhịp tăng trưởng 2.27%.

- Chạy con thoi tăng 1.3s. Qua kiểm định t – student hai mẫu liên quan ta thấy t tính >t bảng nên có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.001, nhịp tăng trưởng 11.74%.

- Dẻo gập thân tăng 2.78 cm. Qua kiểm định t – student hai mẫu liên quan ta thấy t tính > t bảng nên có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.001, nhịp tăng trưởng 39.78%.

Về nhịp tăng trưởng, qua bảng 2.5 ta thấy: Dẻo gập thân tăng cao nhất (39.78%), Chạy con thoi 4x10m (11.74%), Cân nặng (6.75%), Chạy 30m tốc độ cao (5.51%), Chỉ số BMI (3.78%), Bật xa tại chỗ (3.25%), Chạy 5 phút tùy sức (2.27%), và tăng ít nhất là chiều cao đứng (1.45%).

Kết luận: Kết quả thu được ở bảng 2.5 cho thấy các chỉ tiêu về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang đều tăng. Điều này là hợp lý vì ở lứa tuổi này đang trong giai đoạn phát triển và sẽ phát triển dần đến bậc THCS và hoàn thiện dần về hình thái và các tố chất vận động chung và chuyên môn, các năng lực hoạt động cơ bản, cần thiết cho cuộc sống đặc biệt là độ dẻo.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài, chúng tôi rút ra những kết luận như sau:

1. Xác định được 3 chỉ tiêu đánh giá hình thái và 5 test đánh giá thể lực: chiều cao đứng (mét); cân nặng (kg); chỉ số BMI, bật xa tại chỗ (cm), chạy 30 mét (s), chạy 5 phút tùy sức(m), chạy con thoi 4x10m (s), dẻo gập thân (cm).

2. Qua kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng về sự phát triển hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi) ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang thì: Chiều cao đứng trung bình 1.37 m ± 0.03m; Cân nặng 29.58 kg ± 2.13 kg; Chỉ số BMI 15.72± 1.19; Chạy 30 m xuất phát cao 5.69 s ± 0.4s; Bật xa tại chỗ 161.1 cm ± 5.36cm; Chạy 5 phút tùy sức 879.9 m ± 23.99m; Chạy con thoi 4x10m 11.69 s ± 0.53s; Dẻo gập thân 5.98 cm ± 1.49 cm.

- Về hình thái: chiều cao đứng, cân nặng và chỉ số BMI của học sinh nam lớp 5 ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang có giá trị trung bình tương đương với người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001.

- Về thể lực: Học sinh nam lớp 5 ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang có giá trị trung bình của 30m tốc độ cao, bật xa tại chỗ, chạy 5 phút

tùy sức, chạy con thoi 4x 10m, dẻo gập thân tương đương với kết quả điều tra thể chất của người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001.

3. Sau một năm tập luyện thì chỉ tiêu về hình thái và thể lực của học sinh nam lớp 5 (11 tuổi ở một số trường Tiểu học thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang đều có giá trị trung bình tốt hơn rõ rệt so với kết quả điều tra thể chất của người Việt Nam cùng lứa tuổi năm 2001.

Nhịp tăng trưởng sau một năm tập luyện như sau: Chiều cao đứng tăng 1.45%. Cân nặng tăng 6.75%. Chỉ số BMI tăng 3.78%. Chạy 30 m tăng 5.51%. Bật xa tại chỗ tăng 3.25%. Chạy 5 phút tùy sức tăng 2.27%. Chạy con thoi tăng 11.74%. Tăng cao nhất là dẻo gập thân tăng 39.78%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (24/3/1994), "*Chỉ thị 36/CT-TW về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới".*
2. Ban chấp hành Trung ương Đảng (2013), Nghị quyết số 29-NQ/TW, ngày 04/11/2013 "*Về Giáo dục và Đào tạo*".
3. Bộ chính trị (2013), Nghị quyết 08-NQ/TW ngày 01/12/2013 với các nhiệm vụ giải pháp "*Xây dựng và thực hiện đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học*"
4. Bộ Giáo dục và đào tạo (2008), Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT 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.
5. Dương Nghiệp Chí (1991) *"Đo lường thể thao",* NXB TDTT Hà Nội.
6. Trịnh Trung Hiếu (2001) *"Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường"* NXB TDTT Hà Nội.
7. Thủ tướng chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 "*Quy định về GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường*".
8. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2008), "*Thống kê học trong TDTT*" NXB TDTT.

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN NAM TRẺ MC BÌNH DƯƠNG SAU MỘT CHU KỲ TẬP LUYỆN

ThS. Bùi Thiện Mến[1], ThS. Nguyễn Thị Lệ Hằng[2]

[1] *Trường Đại học Tài chính – Marketing*

[2] *Trung tâm TDTT – Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh*

TÓM TẮT

Trong tập luyện và thi đấu thể thao nói chung cũng như trong môn bóng chuyền nói riêng, ngoài việc huấn luyện kỹ năng, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý… thì huấn luyện thể lực cũng là một trong những nội dung cực kỳ quan trọng. Vận động viên (VĐV) có thể lực tốt mới có thể đáp ứng được việc triển khai các năng lực trong thi đấu và với những trận đấu kéo dài, căng thẳng. Cho nên, trong nghiên cứu này đã lựa chọn được 11 test đánh giá thể chung và chuyên môn; Xây dựng được chương trình huấn luyện, từ đó đã đánh giá được sự phát triển thể lực của VĐV nam trẻ bóng chuyền MC Bình Dương sau một chu kỳ tập luyện. Kết quả đã cho thấy cả 11/11 chỉ tiêu đều tăng trưởng, sự tăng tăng trưởng này đảm bảo độ tin cậy với $t_{tính} > t_{bảng}$ *ở ngưỡng xác suất* $P < 0.05$.

Từ khóa: *Huấn luyện thể lực; Chương trình huấn luyện bóng chuyền; Lựa chọn test; VĐV bóng chuyền.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một trong những môn thể thao hấp dẫn, có đông đảo người tham gia tập luyện và thi đấu. Là môn thể thao được công nhận tại thế vận hội Olympic rất sớm (năm 1964). Sự phát triển của môn bóng chuyền không chỉ đánh dấu bằng số lượng các thành viên trong Liên Đoàn bóng chuyền quốc tế (FIVB) mà còn thể hiện bởi sự luôn đổi mới về luật thi đấu, trình độ phát triển kỹ thuật, tài nghệ của VĐV. Bóng chuyền không những trở thành môn thể thao của quần chúng mà trong thể thao thành tích cao bóng chuyền Việt Nam đã có những tiến bộ nhất định, đội tuyển cũng như tuyển trẻ luôn dành được thứ hạng cao trong các kỳ Sea Games và các giải trẻ trong khu vực và quốc tế.

Việc huấn luyện và huấn luyện thể lực luôn được gắn với việc tiếp thu, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo cho VĐV. Phát triển toàn diện các tố chất thể lực có ảnh hưởng đến phát triển các tố chất khác nhau theo đặc điểm chuyên môn bóng chuyền, ảnh hưởng trực tiếp đến việc tiếp thu từng kỹ thuật chuyên môn cũng như các mặt cấu thành thành tích cao môn bóng chuyền. Và để thực hiện được nhiệm vụ trên, thì ngay trong quá trình tập luyện thể lực luôn đồng bộ với việc kiểm tra đánh giá năng lực phát triển của VĐV.

Huấn luyện thể thao nói chung cũng như huấn luyện bóng chuyền nói riêng là một quá trình phức tạp, nội dung của công tác huấn luyện rất đa dạng như huấn luyện thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý… Để đảm bảo hiệu quả trong quá trình huấn luyện, vấn đề kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên luôn là nhiệm vụ quan trọng, được tiến hành một cách có hệ thống, có khoa học nhằm thông tin chính xác, xác định hiệu quả huấn luyện đạt tới mục đích đặt ra. Công tác đào tạo,

huấn luyện hợp lý có khoa học sẽ đào tạo những động viên trình độ cao đáp ứng được những năng lực trong thi đấu ở các giải và là nguồn lực rất quan trọng bổ sung cho tuyến trên. Vì vậy, việc nghiên cứu xây dựng chương trình huấn luyện phát triển thể lực cho VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương là yêu cầu cần thiết nhằm góp phần nâng trình độ VĐV và thành tích thi đấu của bóng chuyền tỉnh Bình Dương.

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán thống kê [2], [8].

Đối tượng nghiên cứu: Chương trình huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn test đánh giá thể lực cho VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương

Trên cơ sở quan sát, điều tra, nghiên cứu từ lý luận đến thực tiễn và qua tham khảo ý kiến những nhà chuyên môn, nghiên cứu ban đầu đã đề xuất được 33 test đánh giá thể lực, nhưng qua phỏng vấn 30 chuyên gia, HLV các đội bóng chuyền và kiểm định tính thông báo của test, nghiên cứu đã chọn được 11 test phù hợp và đảm bảo độ tin cậy để đánh giá thể lực cho vận động viên bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương gồm:

- *Đánh giá thể lực chung gồm 7 test:* Nằm sấp chóng đẩy (lần), Bật xa (cm), Chạy 30m(s), Test cooper (m), Chạy T- Test (s), Ngồi với(cm), Ném bóng (m).

- *Đánh giá thể lực chuyên môn gồm 4 test:* Bật cao có đà(cm), Bật chắn (cm), Chạy 9-3-6-3-9 (s), Đập bóng liên tục (quả).

2.2 Đánh giá thực trạng thể lực của VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương

Căn cứ vào các test đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương. Kết quả thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng thể lực của VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương

Stt	Test	$\overline{X}$	δ	C_v%
Thể lực chung				
1	Nằm sấp chóng đẩy (lần)	34.50	2.97	8.61
2	Bật xa (cm)	251.08	5.52	2.19
3	Chạy 30m (s)	4.81	0.20	4.25
4	Test cooper (m)	1943.08	75.67	3.89
5	Chạy T- Test (s)	10.84	0.32	2.91
6	Ném bóng (m)	14.06	0.52	3.69
7	Ngồi với (cm)	19.13	1.45	7.57
Thể lực chuyên môn				
1	Bật cao có đà (cm)	320.75	5.56	2.6
2	Bật chắn (cm)	311.83	7.7	2.47
3	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8.81	0.23	2.61
4	Đập bóng liên tục (quả)	7.50	0.77	10.25

Qua bảng 1 cho thấy thực trạng thể lực giữa các VĐV có sự đồng đều ở 10/11 chỉ tiêu, riêng chỉ có 1 chỉ tiêu đập bóng liên tục là có sự phân tán, nhưng sự phân tán này cũng chỉ ở mức trung bình (Cv = 10.25% > 10%).

2.3 Xây dựng chương trình huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương

2.3.1 Lựa chọn bài tập thể lực cho VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương

Qua tham khảo các tài liệu trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đã tổng hợp đề xuất được 57 bài tập. Sau khi phỏng vấn 30 chuyên gia, HLV các đội bóng chuyền, nghiên cứu chọn được 32 bài tập phù hợp với VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương gồm:

- *Bài tập phát triển mềm dẻo có 10 bài:* Gập thân, ép gối, ép vai trên, ép lưng, cổ tay, ép dọc, ép ngang, ép vai ra sau trái - phải, vặn mình và ép giãn chân 2 bên.

- *Bài tập sức nhanh, linh hoạt, khéo léo có 5 bài:* Chạy tốc độ, chạy 9-3-6-3-9, chạy di chuyển ngang, phòng thủ cứu bóng, di chuyển chuyền bóng.

- *Bài tập sức mạnh có 12 bài:* Tập cơ cổ tay với tạ đòn, nằm ngửa đẩy tạ, tập cơ cẳng tay sau đầu, gánh tạ đứng lên ngồi xuống, ngồi gập dũi chân với tạ, cơ bụng, cơ lưng, gánh tạ bật nhảy tại chỗ, bật bục bằng 2 chân (60 cm), bật bục bằng một chân (40 cm), bật vượt rào đập bóng, duỗi lưng.

- *Bài tập sức bền có 5 bài:* Chạy 2000m, chạy 2500m, đập bóng liên tục, phòng thủ liên tục, chắn bóng liên tục.

2.3.2 Xây dựng chương trình huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương

Chương trình huấn luyện được thực hiện theo 1 chu kỳ (24 tuần) và chia là 2 giai đoạn là: Giai đoạn chuẩn bị chung và giai đoạn chuẩn bị chuyên môn.

a) **Giai đoạn chuẩn bị chung bắt đầu từ tuần 1 đến tuần 8 gồm các nội dung:**

- Xây dựng tiến trình huấn luyện.

Bảng 2: Tiến trình huấn luyện thể lực ở giai đoạn chuẩn bị chung

TT	**Thứ** / **Nội dung**	2	3	4	5	6	7
1	Mềm dẻo	x	x	x	x	x	x
2	Nhanh, linh hoạt và khéo léo	x	x	x	x	x	x
3	Mạnh	x		x		x	
4	Bền		x		x		x

- Huấn luyện mềm dẻo ở giai đoạn chuẩn bị chung:

Bài tập mềm dẻo được áp dụng vào đầu tuổi tập sau phần khởi động chung, thời gian tập 10 phút mỗi buổi, thực hiện từ 8 -10 bài tập/buổi, thời gian thực hiện là 8 giây/bài tập, thời gian giữ là 3 giây, thời gian nghỉ là 30 giây.

Bảng 3: Nội dung tập mềm dẻo ở giai đoạn chuẩn bị chung

Nội dung tập	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
Gập thân, ép gối, ép vai trên, ép lưng, cổ tay, ép dọc, ép ngang, ép vai ra sau trái- phải, vặn mình, ép giãn chân 2 bên.	1	1	Thấp	30

- Huấn luyện sức nhanh, linh hoạt và khéo léo ở giai đoạn chuẩn bị chung:

Bài tập sức nhanh được tập đầu mỗi buổi tập sau phần khởi động chung. Thời gian thực hiện 5 phút, số bài tập từ 3-5, sử dụng phương pháp lặp lại.

Bảng 4: Nội dung tập nhanh, linh hoạt và khéo léo ở giai đoạn chuẩn bị chung

STT	Nội dung tập	Cự ly	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
1	Chạy tốc độ:	20m	4	1	Nhanh	1-2
2	9-3-6-3-9		2	2	Nhanh	1-2
3	Chạy di chuyển ngang		2	2	Nhanh	1-2
4	Phòng thủ cứu bóng		3	10	Nhanh	1-2
5	Di chuyển chuyền bóng		3	10	Nhanh	1-2

- Huấn luyện sức mạnh ở giai đoạn chuẩn bị chung:

Tập theo chu kỳ huấn luyện của Bompa (2000) ở giai đoạn thích nghi giải phẩu và nở cơ. 3 bài tập chi trên, 3 bài tập chi dưới và 2 bài tập thân, 40-60 % 1RM ở giai đoạn thích nghi giải phẩu, 60-80 % ở giai đoạn nở cơ. Số tổ 3-5, số lần 10-15**.**

Bảng 5: Nội dung tập sức mạnh ở giai đoạn chuẩn bị chung

STT	Nội dung tập	Giai đoạn		Quãng nghỉ (phút)
		Thích nghi	Nở cơ	
		Tuần 1-4	Tuần 5-8	
1	Tập cơ cổ tay với tạ đòn	40/3 45/2 50/1 20 15 10	60 /3 70/2 75/1 15 10 8	1-2
2	Nằm ngửa đẩy tạ	40/3 50/2 60/1 20 15 10	60/3 70/2 80/1 15 10 8	1-2
3	Tập cơ cẳng tay sau đầu	40/3 55/2 60/1 20 15 10	60/3 70/2 80/1 15 10 8	1-2
4	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	60/3 70/2 80/1 20 15 10	80/3 90/2 100/1 15 10 8	1-2
5	Nằm ngửa đạp tạ	50/3 55/2 60/1 20 15 10	60/3 70/2 80/1 15 10 8	1-2
6	Ngồi gập dũi chân với tạ	50/3 55/2 60/1 20 15 10	60/3 70 /2 80/1 15 10 8	1-2
7	Cơ bụng	20 lần/3 tổ	20 lần/5 tổ	1-2
8	Cơ lưng	20 lần/3 tổ	20 lần/5 tổ	1-2

- Huấn luyện sức bền ở giai đoạn chuẩn bị chung:

Thời gian thực hiện 15 -20 phút. Bài tập sức bền chung được tập vào buổi thứ 7, bài tập sức bền chuyên môn được tập vào buổi thứ 3 và thứ 5 hàng tuần.

Bảng 6: Nội dung tập sức bền ở giai đoạn chuẩn bị chung

TT	Nội dung tập	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
Sức bền chung					
1	Chạy 2000m	1	1	Trung bình- Thấp	5
Sức bền chuyên môn					
1	Đập bóng liên tục	3	15 quả	Nhanh	5
2	Phòng thủ liên tục	3	10 quả	Nhanh	5
3	Chắn bóng liên tục	4	15 quả	Nhanh	5

b) Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn được huấn luyện từ tuần thứ 9 đến tuần 24

- Xây dựng tiến trình huấn luyện.

Bảng 7: Tiến trình huấn luyện thể lực ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

TT	Thứ / Nội dung	2	3	4	5	6	7
1	Mềm dẻo	x	x	x	x	x	x
2	Nhanh, linh hoạt và khéo léo	x	x	x	x	x	
3	Mạnh		x		x		x
4	Bền	x		x			x

- Huấn luyện mềm dẻo ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:

Bài tập mền dẻo được áp dụng vào đầu tuổi tập sau phần khởi động chung, thời gian tập 10 phút mỗi buổi. Thực hiện từ 8 -10 bài tập/buổi, thời gian thực hiện là 8 giây/bài tập, thời gian giữ là 3 giây, thời gian nghỉ là 30 giây.

Bảng 8: Nội dung tập phát triển mềm dẻo ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

Tên các bài tập	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
Gập thân, ép gối, ép vai trên, ép lưng, cổ tay, ép dọc, ép ngang, ép vai ra sau trái-phải, vặn mình ép giãn chân 2 bên.	1	1	Thấp	30

- Huấn luyện sức nhanh, linh hoạt và khéo léo ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:

Bài tập sức nhanh được tập đầu mỗi buổi tập sau phần khởi động chung. Thời gian thực hiện 15 phút, số bài tập từ 3-5 bài, sử dụng phương pháp lặp lại.

Bảng 9: Nội dung tập phát triển nhanh, linh hoạt và khéo léo ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

STT	Nội dung tập	Cự ly	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
1	Chạy tốc độ:	20m	4	1	Nhanh	1-2
2	9-3-6-3-9		2	2	Nhanh	1-2
3	Chạy di chuyển ngang		3	2	Nhanh	1-2
4	Phòng thủ cứu bóng		5	4	Nhanh	1-2
5	Di chuyển chuyền bóng		5	4	Nhanh	1-2

- Huấn luyện sức mạnh ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:

Tập theo chu kỳ huấn luyện của Bompa (2000) ở giai đoạn sức mạnh tối đa. Ở giai đoạn sức mạnh bộc phát tập 3 bài cho chi trên, 3 bài cho chi dưới và 2 bài tập thân, mức độ tập luyện từ 85 - 100 % 1RM ở giai đoạn sức mạnh tối đa, số tổ từ 3-5 và đạt từ 15-20 lần**.**

Bảng 10: Nội dung tập phát triển sức mạnh ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

TT	Nội dung tập	Giai đoạn		Quãng nghỉ (phút)
		Sức mạnh tối đa	Sức mạnh bộc phát	
		Tuần 9- 16	Tuần 17 - 24	
1	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	90/3 95/2 100/1 15 10 8	70/3 80/2 85/1 20 15 10	1-3
2	Gánh tạ bật nhảy tại chỗ	90/3 95/2 100/1 15 10 8	70/3 75/2 80/1 20 15 10	1-3
3	Nằm ngửa đạp tạ	90/3 95/2 100/1 15 10 8	70/3 75/2 80/1 20 15 10	1-3
4	Bật bục bằng 2 chân (60 cm)	20 lần/3 tổ	15 lần/5 tổ	1-3
5	Bật bục bằng một chân (40 cm)	20 lần/3 tổ	15 lần/5 tổ	1-3
6	Bật vượt rào đập bóng	Bật vượt rào (50cm) + đập bóng 3 quả/3 lần	Bật vượt 5 rào (60cm) + đập bóng 5 quả/3 lần	1-3
7	Gập bụng	30 giây/3 tổ	40 giây/3 tổ	1-3
8	Duỗi lưng	30 giây/3 tổ	40 giây/3 tổ	1-3

- Huấn luyện sức bền ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:

Thời gian thực hiện 15 -20 phút. Bài tập sức bền chung được tập vào buổi thứ 7, bài tập sức bền chuyên môn được tập vào buổi thứ 2 và thứ 4.

Bảng 11: Nội dung tập phát triển Sức bền ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

TT	Nội dung tập	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
Sức bền chung					
1	Chạy 2500m	1	1	Trung bình- Thấp	>5
Sức bền chuyên môn					
2	Đập bóng liên tục	4	15 quả	Nhanh	5
3	Phòng thủ liên tục	5	10 quả	Nhanh	5
4	Chắn bóng liên tục	5	15 quả	Nhanh	5

2.3.3 Đánh giá sự phát triển thể lực cho VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương sau 1 chu kỳ huấn luyện

Kết quả ở bảng 12 và 13 cho thấy, sau 1 chu kỳ huấn luyện trình độ thể lực của các VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình dương có sự tăng tiến rõ rệt về thể lực chung và thể lực chuyên môn.

Bảng 12: Đánh giá sự phát triển thể lực chung của VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương chu kỳ huấn luyện (n=12)

TT	Test	Chỉ số							
			$\overline{X}$	$\pm\delta$	Cv	ε	W%	t	p
1	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	Lần 1	34.5	2.97	8.61	0.05	17.42	14.06	<0.05
		Lần 2	41.08	2.94	7.15	0.04			
2	Chạy 30m (s)	Lần 1	4.81	0.20	4.25	0.04	6.51	8.13	<0.05
		Lần 2	4.51	0.18	4.03	0.02			
3	Bật xa tại chỗ (s)	Lần 1	251.08	5.52	2.20	0.01	4.57	5.08	<0.05
		Lần 2	262.83	6.78	2.58	0.01			
4	Ném bóng (m)	Lần 1	14.06	0.52	3.70	0.02	9.0	14.91	<0.05
		Lần 2	15.39	0.62	4.01	0.02			
5	Test cooper (m)	Lần 1	1943.08	75.67	3.89	0.02	11.75	7.2	<0.05
		Lần 2	2185.67	89.63	4.10	0.04			
6	Ngồi với(cm)	Lần 1	19.13	1.45	7.57	0.04	8.15	5.39	<0.05
		Lần 2	20.17	1.85	8.93	0.05			
7	T-test(s)	Lần 1	10.84	0.32	2.91	0.01	4.28	6.48	<0.05
		Lần 2	10.39	0.44	4.20	0.02			

- *Về thể lực chung:* Nhịp độ tăng tiến cao nhất là chỉ tiêu nằm sấp chống đẩy với W% = 17.42% và thấp nhất là chỉ tiêu T-test với W% = 4.28%, sự tăng tiến này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p <0.05.

Bảng 13: Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương qua 1 chu kỳ tập luyện (n=12)

TT	Test	Chỉ số							
			$\overline{X}$	$\pm\delta$	Cv	ε	W%	T	p
1	Đập bóng liên tục (lần)	Lần 1	5.88	0.801	13.64	0.06	18.64	8.40	<0.05
		Lần 2	7.08	0.6	8.42	0.03			
2	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	Lần 1	8.81	0.23	2.61	0.01	4.31	5.57	<0.05
		Lần 2	8.44	0.32	3.82	0.01			
3	Bật cao có đà (cm)	Lần 1	320.75	5.56	1.73	0.01	2.59	12.0	<0.05
		Lần 2	329.17	5.91	1.79	0.01			
4	Bật chắn(cm)	Lần 1	311.83	7.71	2.47	0.01	3.85	14.06	<0.05
		Lần 2	324.08	8.33	2.57	0.01			

- *Về thể lực chuyên môn:* Cũng có sự tăng tiến rõ rệt, nhịp độ tăng tiến cao nhất là chỉ tiêu đập bóng liên tục với W% = 18.64% và thấp nhất là chỉ tiêu bật cố đà với W% = 2.59%, sự tăng tiến này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test để đánh giá thể lực cho VĐV bóng chuyền nam trẻ đội MC Bình Dương gồm 7 test đánh giá thể lực chung: Chạy 30m xuất phát cao, T-test, nằm sấp chống đẩy, ném bóng rổ, bật xa tại chỗ, chạy 12 phút (test Cooper), ngồi với; 4 test thể lực chuyên môn: Bật cao có đà, bật chắn, chạy đà bật nhảy đập bóng liên tục, chạy 9 - 3 - 6 - 3 – 9.

- Xây dựng được chương trình huấn luyện thể lực phù hợp cho một chu kỳ huấn luyện trong đó có 10 bài tập ép dẻo, 5 bài tập sức nhanh, 12 bài tập sức mạnh và 5 bài tập sức bền cho cho VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương.

- Sau một chu kỳ huấn luyện trình độ thể lực của VĐV bóng chuyền nam trẻ MC Bình Dương đều tăng tiến đáng kể: Thể lực chung phát triển nhiều ở các chỉ tiêu nằm sấp chống đẩy, nhịp độ tăng tiến W% = 17.42%; ném bóng, nhịp độ tăng tiến W% = 9.0%; bật xa tại chỗ, nhịp độ tăng tiến W% = 4.57%; chạy cooper, nhịp độ tăng tiến W% = 11.75%; chạy 30m, nhịp độ tăng tiến W% = 6.51%; ngồi với, nhịp độ tăng tiến W% = 8.15%; t- test; nhịp độ tăng tiến W% = 4.2%. Về thể lực chuyên môn tăng nhiều nhất ở chỉ tiêu đập bóng liên tục với nhịp độ tăng tiến W% = 18.64% và thấp nhất là chỉ tiêu bật cao có đà, nhưng nhịp độ tăng tiến cũng được 2.59%.

Từ các kết trên cho thấy chương trình huấn luyện và các bài tập đã lựa chọn là phù hợp, đảm bảo độ tin cậy và mang tính khoa học cao. Nghiên cứu này là tài liệu tham khảo có giá trị cho các đơn vị và ứng dụng vào thực tế huấn luyện cho đội tuyển nam trẻ bóng chuyền MC Bình Dương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V, *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội, 1982, tr5-6.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền, *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TP HCM, 1996.
3. Daxiorơxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Dung, *giáo trình giảng dạy bóng chuyền trường ĐH TDTT TP.HCM.*
5. Gozolin. M (1986), *Học thuyết huấn luyện*. Dịch: Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 134 - 146.
7. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 109 - 114
8. Nguyễn Thành Lâm (1998), Luận án tiến sĩ "*Nghiên cứu các tố chất thể lực đặc trưng của vận động viên bóng chuyền nữ 15 – 18 tuổi*".
9. Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2009), *Toán thống kê*, tài liệu giảng dạy trường ĐH TDTT TP. HCM.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ VIỆC ỨNG DỤNG PHẦN MỀM CHESSBASE 13 TRONG HUẤN LUYỆN TRỰC TUYẾN GIAI ĐOẠN TÀN CUỘC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU CỜ VUA LỨA TUỔI 10 – 11 TỈNH BẮC GIANG

ThS. Nguyễn Minh Trí[1], TS. Nguyễn Minh Cường[2],
TS. Tạ Hoàng Thiện[3], TS. Nguyễn Văn Hoàng

TÓM TẮT

Quá trình huấn luyện VĐV Cờ vua hiện nay trên thế giới các HLV ứng dụng một phương pháp mới – phương pháp huấn luyện trực tuyến. Với sự phát triển của khoa học công nghệ, các phần mềm cờ vua nhanh chóng ra mắt thị trường với các tính năng đa dạng hỗ trợ cho công tác huấn luyện nhanh chóng đạt hiệu quả. Nghiên cứu ứng dụng phần mềm Chessbase 13 huấn luyện trực tuyến tuyến giai đoạn tàn cuộc cho vận động viên năng khiếu cờ vua lứa tuổi 10 – 11 ở tỉnh Bắc Giang bước đầu đáp ứng nhu cầu giúp HLV trong nước tham khảo và vận hành cách thức huấn luyện Cờ vua online và kiểm nghiệm tính hiệu quả quá trình thực nghiệm góp phần mang lại hiệu quả công tác đào tạo VĐV.

Từ khóa: *Phần mềm Chessbase 13, huấn luyện trực tuyến cờ vua.*

ABSTRACT

A new method of training chess players has now been applied in the world - the online training method. With the development of science and technology, chess software quickly introduced to the market with various features to support the training effectively. The study and application of Chessbase 13 software for online training in the endgame stage for talented chess players aged 10-11 in Bac Giang province initially meets the need to help domestic coaches to refer and operate online chess training method and test the effectiveness of the experimental process to contribute to the efficiency of training chess players.

Keywords: *Chessbase 13 software, online chess training.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, với tốc độ khoa học và công nghệ phát triển như vũ bão thì việc ứng dụng những thành tựu khoa học vào công tác giảng dạy, huấn luyện vận động viên môn Cờ vua là hết sức cấp thiết. Mạng Internet là hệ thống thông tin toàn cầu với nguồn thông tin phong phú đa dạng và luôn cập nhật thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau, là phương tiện cho giao lưu, chia sẻ thông tin, nghiên cứu cho tất cả mọi người không giới hạn về không gian, thời gian. Hiện nay ở nhiều nước trên thế giới rất nhiều VĐV có đẳng cấp cao hay huấn luyện viên (HLV) giỏi nước ngoài đã và đang giảng dạy, huấn luyện cờ vua trực tuyến cùng với các phần mềm hỗ trợ như Chessbase, Frizt, CT-Art. Cùng với các website đánh cờ trực tuyến như Chess.com, Chessbase. Trong đó chương trình Chessbase là một chương trình rất phổ biến, hiện đại nhưng dễ sử dụng, phù hợp và hỗ trợ rất nhiều cho mọi trình độ của VĐV Cờ vua.

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu 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 và Phương pháp toán học thống kê. Đặc biệt là phương pháp kiểm tra sư phạm được sử dụng đo lường trên các VĐV Cờ vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang với Test cờ thế, Test lý thuyết tàn cuộc, Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC), Test năng lực tính toán và Test cờ thế trước và sau thực nghiệm.

Đối tượng nghiên cứu: Chương trình phần mềm Chessbase 13 trong huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng giai đoạn tàn cuộc cho vận động viên năng khiếu cờ vua lứa tuổi 10 – 11 tỉnh Bắc Giang

Để tiến hành nghiên cứu thực trạng giai đoạn tàn cuộc cho VĐV năng khiếu cờ vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang, đề tài tiến hành đánh giá kỹ năng thi đấu cờ tàn và kiến thức cờ tàn cho đối tượng nghiên cứu.

Để đánh giá kỹ năng thi đấu cờ tàn đề tài đã tiến hành thu thập, phân tích biên bản thi đấu của đội tuyển cờ vua tỉnh Bắc Giang lứa tuổi U11 tại giải vô địch cờ vua Trẻ toàn quốc năm 2017 tại Đà Nẵng. Gồm có 15 VĐV.

Bảng 1: Thống kê sai lầm các giai đoạn ván đấu của VĐV Cờ vua lứa tuổi 10 – 11 tỉnh Bắc Giang tại giải trẻ toàn quốc 2017

Lứa tuổi	**Các sai lầm thường mắc phải**					
	Khai cuộc		**Trung cuộc**		**Tàn cuộc**	
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
8 – 9 (n = 80)	23	28.7	21	26.3	36	45
10 – 11(n = 105)	20	19	23	21.9	61	58.1
12 – 13(n=101)	27	26.7	30	29.7	43	43.6
© (273)	70	24.8	74	26	140	48.9

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy trình độ xử lý tàn cuộc của VĐV lứa tuổi 10 – 11 tỉnh Bắc Giang còn nhiều hạn chế, khả năng xử lý tình huống còn yếu kém.

Bảng 2: Thực trạng kỹ năng thi đấu tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 đội tuyển Bắc Giang

Các dạng tàn cuộc	**Số ván xuất hiện**		**Số ván không sai lầm**		**Số ván sai lầm**	
	n	%	n	%	n	%
Cờ tàn xe	61	66.3%	22	23.9%	39	42.4%
Cờ tàn Mã	7	7.6%	2	2.2%	5	5.4%
Cờ tàn Tượng	5	5.4%	3	3.3%	2	2.2%
Cờ tàn tốt	16	17.4%	5	5.4%	11	12.0%
Cờ tàn Hậu	3	3.3%	1	1.1%	2	2.2%
Tổng số ván	92	100.0%	33	35.9%	59	64.1%

Kết thu được ở bảng 2 cho thấy Tỷ lệ mắc lỗi ở tàn cuộc lứa tuổi 10 – 11 là rất cao, lên tới 64.1% các ván gặp phải sai lầm ở tàn cuộc.

2.1.1 Xác định các test đánh giá kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang

Dựa vào kết quả từ phiếu phỏng vấn HLV, chuyên gia, Đề tài đã lựa chọn được 6 test chuyên môn có khả năng áp dụng vào việc đánh giá trình độ tàn cuộc cho VĐV năng khiếu Cờ vua lứa tuổi 10 – 11 tỉnh Bắc Giang như: Test cờ thế (điểm); Test phòng thủ tàn cuộc (điểm); Test lý thuyết tàn cuộc (điểm); Test năng lực tính toán (điểm); Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm); Test xử lý ưu thế tàn cuộc (điểm). Từ kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đã lựa chọn như sau:

Bảng 3: Kết quả của các Test chuyên môn của thông qua hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra

GT	Test	Ban đầu		Sau 7 ngày		r
		Mean	SD	Mean	SD	
Nam	Test cờ thế (điểm)	6.38	0.59	6.47	0.72	0.81
	Test phòng thủ tàn cuộc (điểm)	6.91	1.04	6.59	0.82	0.79
	Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	6.72	0.55	6.63	0.53	0.82
	Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm)	6.35	0.58	6.38	0.56	0.84
	Test xử lý ưu thế tàn cuộc (điểm)	6.59	0.71	6.66	0.54	0.61
	Test năng lực tính toán (điểm)	6.06	0.57	6.09	0.55	0.82
Nữ	Test cờ thế (điểm)	6.66	0.57	6.53	0.53	0.81
	Test phòng thủ tàn cuộc (điểm)	6.34	1.36	6.31	0.98	0.73
	Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	5.84	0.54	5.91	0.49	0.82
	Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm)	6.31	0.51	6.25	0.52	0.82
	Test xử lý ưu thế tàn cuộc (điểm)	6.38	1.22	6.63	1.06	0.79
	Test năng lực tính toán (điểm)	5.72	0.48	5.84	0.51	0.83

Qua kiểm nghiệm độ tin cậy của Test, kết quả phỏng vấn từ 6 test đã loại được 2 test và chọn được 4 test (Đề tài quy ước: Lựa chọn test có độ tin cậy từ 0.80 trở lên) để đánh giá trình độ của VĐV Cờ vua lứa tuổi 10 – 11. Đó là các Test: Test cờ thế (điểm); Test lý thuyết tàn cuộc(điểm); Test phân tích đánh giá thế trận (điểm) và Test năng lực tính toán(điểm).

2.1.2 Đánh giá thực trạng kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang

Đề tài thực hiện nghiên cứu trên 32 VĐV nam, nữ năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang. Dựa trên các chỉ tiêu đã chọn khóa luận tiến hành đánh giá thực trạng kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang kết quả kiểm tra được trình bày qua bảng sau:

Bảng 4: Thực trạng kỹ năng tàn cuộc của VĐV Cờ vua

TT	Test	Nam (n=16)			Nữ (n = 16)		
		Mean	SD	Cv%	Mean	SD	Cv%
1	Test cờ thế (điểm)	6.38	0.59	9.28	6.66	0.57	8.55
2	Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	6.72	0.55	8.14	5.84	0.54	9.23
3	Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm)	6.06	0.57	9.46	6.31	0.51	8.12
4	Test năng lực tính toán (điểm)	6.81	0.54	7.98	5.72	0.48	8.43

Từ kết quả kiểm tra ban đầu, đề tài nhận thấy kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang có 4/4 test tương đối đồng đều ở các VĐV nam, nữ. Cụ thể ở VĐV nam có $Cv\%_{nam}$ dao động từ 7.98–9.46<10%. Ở VĐV nữ có $Cv\%_{nữ}$ dao động từ 8.12 – 9.23.

2.1.3 So sánh thực trạng trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Trước khi tiến hành thực nghiệm đề tài đã tiến hành chọn ngẫu nhiên và chia thành 2 nhóm: nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm: Nam: 8 VĐV nhóm thực nghiệm, 8 VĐV nhóm đối chứng. Nữ: 8 VĐV nhóm thực nghiệm, 8 VĐV nhóm đối chứng. Sau đó đề tài tiến hành đánh giá thành tích ban đầu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, kết quả kiểm tra tính toán được trình bày qua bảng 6 như sau:

Bảng 5: So sánh trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

GT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 8)			Nhóm đối chứng (n = 8)			t	P
		Mean	SD	Cv%	Mean	SD	Cv%		
Nam	Test cờ thế(điểm)	6.19	0.59	9.6	6.56	0.56	8.58	1.296	>0.05
	Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	6.63	0.52	7.81	6.81	0.59	8.72	0.673	>0.05
	Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm)	6.13	0.58	9.51	6.00	0.6	9.96	0.423	>0.05
	Test năng lực tính toán (điểm)	6.69	0.65	9.74	6.94	0.42	6.01	0.911	>0.05
Nữ	Test cờ thế (điểm)	6.63	0.64	9.67	6.69	0.53	7.93	0.212	>0.05
	Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	5.69	0.53	9.32	6.00	0.53	8.91	1.173	>0.05
	Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC)(điểm)	6.25	0.46	7.41	6.38	0.58	9.14	0.475	>0.05
	Test năng lực tính toán(điểm)	5.56	0.42	7.5	5.88	0.52	8.81	1.329	>0.05

Ghi chú: $n = n_A + n_B - 2 = 8 + 8 – 2 = 14$, $t_{0.05} = 2.145$.

Qua kết quả so sánh kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có thể nhận thấy sự khác biệt giữa 2 nhóm cả nam lẫn nữ ở thời điểm này với sự khác biệt không có ý

nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05 vì có $t_{tính} < t_{bảng}$. Điều này phù hợp với việc vận dụng phần mềm Chesbase 13 cho các VĐV nhằm nâng cao kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang.

2.2 Kết quả xây dựng và ứng dụng chương trình huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc bằng phần mềm Chesbase 13 cho VĐV năng khiếu cờ vua lứa tuổi 10 - 11 tỉnh Bắc Giang

2.2.1 Kết quả xây dựng quy trình huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc bằng phần mềm Chesbase 13 cho vận động viên năng khiếu cờ vua lứa tuổi 10 – 11 tỉnh Bắc Giang

Qua quá trình nghiên cứu tài liệu và tìm hiểu các phương pháp ứng dụng công nghệ vào huấn luyện VĐV, đề tài nhận thấy công trình nghiên cứu của đề tài còn mới mẻ và đề tài đã nghiên cứu và thống kê ra có 2 phương pháp huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc bằng Chessbase 13 gồm có:

1. Huấn luyện trực tuyến - Trực tiếp

2. Huấn luyện trực tuyến - Gián tiếp

Cả 2 phương pháp huấn luyện này đều có những ưu điểm chung như sau:

- Không có giới hạn về địa điểm học tập: HLV và VĐV chỉ cần kết có kết nối mạng với nhau là có thể học được ở bất kì đâu.

- Luôn có một đối thủ rất mạnh cỡ siêu đại kiện tướng tập cùng: Với chương trình phân tích thế trận tích hợp cùng chessbase, VĐV chỉ cần vài bước mở chương trình phân tích là có thể đánh giá nhanh thế cờ trong 3giây.

- Load thế cờ nhanh, tránh thời gian chết: Việc hiển thị hay xếp bài tập rất nhanh nhờ lưu sẵn, vận động viên không phải chờ xếp thế cờ như cách truyền thống.

2.2.1.1 Huấn luyện trực tuyến - trực tiếp

Huấn luyện trực tuyến – Trực tiếp là: HLV huấn luyện trực tiếp trên ứng Chessbase bằng tài khoản playchess. VĐV sẽ trực tiếp theo dõi bài huấn luyện, bài giảng của HLV qua việc HLV tạo lập các thế cờ, giảng giải, di chuyển nước cờ, hình ảnh thế cờ, phân tích thế trận.

Quy trình huấn luyện:

1. HLV chuẩn bị trước bài huấn luyện của mình theo giáo án huấn luyện cờ tàn trên chương trình chessbase và lưu lại thành một tệp.

2. HLV và VĐV kết nối với nhau bằng gọi Video Call hoặc Audio Call qua ứng dụng skype (messenger hoặc các ứng dụng liên hệ gọi điện)

3. HLV vào ứng dụng chessbase, đăng nhập tài khoản playchess và tạo phòng riêng.

4. VĐV truy cập ứng dụng chessbase, đăng nhập tài khoản playchess và truy cập vào phòng HLV đã tạo.

5. HLV mở nội dung bài giảng của mình đã chuẩn bị trước và bắt đầu huấn luyện VĐV.

2.2.1.2 Huấn luyện trực tuyến – gián tiếp

Huấn luyện trực tuyến – gián tiếp là những cách huấn luyện mà chính các VĐV tiến hành các thao tác chính trên máy và Huấn luyện viên là người hướng dẫn, quan sát, kiểm tra trực tuyến bằng nhiều cách khác nhau như dùng Camera hay TeamViewer … vv. Thường dùng hỗ trợ, kết hợp giảng dạy Trực tuyến – Trực tiếp.

Quy trình huấn luyện:

1. HLV chuẩn bị trước bài huấn luyện của mình theo giáo án huấn luyện cờ tàn trên chương trình chessbase và lưu lại thành một tệp.

2. HLV và VĐV kết nối với nhau bằng gọi Video Call hoặc Audio Call qua ứng dụng skype (messenger hoặc các ứng dụng liên hệ gọi điện).

3. Kết nối Teamview giữa máy tính của HLV và VĐV.

HLV hỗ trợ trực tiếp mở tệp bài học

4. HLV hướng dẫn, theo dõi VĐV thực tập bài thực hành.

Đặc biệt học sinh không gian lận được khi làm bài Test.

5. HLV nhận xét và phân tích lại bài cùng với sử dụng các chương trình phân tích.

2.2.2 Ứng dụng chương trình huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc bằng phần mềm Chesbase 13 cho vận động viên năng khiếu cờ vua lứa tuổi 10 – 11 tỉnh Bắc Giang trong 3 tháng

1) Thời gian huấn luyện

- Giai đoạn 1: Từ ngày 08/01/2018 tới ngày 10/2/2018 (5 tuần) kế hoạch trọng tâm là huấn luyện cờ tàn Vua, Mã, Tượng.

- Giai đoạn 2: Từ ngày 26/2/2018 tới ngày 26/4/2018 (12 tuần) kế hoạch trọng tâm là huấn luyện cờ tàn Xe, Hậu, Cờ tàn hỗn hợp.

2) Nội dung huấn luyện

Giai đoạn 1: Từ ngày 08/01/2018 tới ngày 10/2/2018 (5 tuần)

Bảng 6: Tỷ lệ phân bố chương trình huấn luyện Giai đoạn 1

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số tiết	Phân loại	Tỷ lệ%
Lý thuyết	60%	24 tiết	Cờ tàn vua	40%
			Cờ tàn tượng	30%
			Cờ tàn mã	30%
Thực hành	40%	16 tiết	Thi đấu cờ tàn	37.5%
			Giải cờ thế	37.5%
			Thi đấu blizt	25%

Giai đoạn 2: Từ ngày 26/2/2018 tới ngày 26/4/2018 (8 tuần)

Bảng 7: Tỷ lệ phân bổ chương trình huấn luyện Giai đoạn 2

Huấn luyện	Tỷ lệ%	Tổng số tiết	Phân loại	Tỷ lệ%
Lý thuyết	40%	26 tiết	Cờ tàn xe	60%
			Cờ tàn hậu	17%
			Cờ tàn hỗn hợp	23%
Thực hành	60%	38 tiết	Thi đấu cờ tàn	34%
			Giải cờ thế	45%
			Thi đấu blizt	21%

2.3 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng phần mềm Chessbase 13 trong huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc cho vận động viên năng khiếu cờ vua lứa tuổi 10 – 11 tỉnh Bắc Giang sau 3 tháng

2.3.1 So sánh các nhóm trước và sau thực nghiệm chương trình huấn luyện Cờ vua trực tuyến

Kết quả so sánh các nhóm trước và sau thực nghiệm chương trình huấn luyện Cờ vua trực tuyến được trình bày ở bảng 9 như sau:

Bảng 8: Kết quả so sánh các test của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

Nhóm	GT	Test	Ban đầu		Sau 3 tháng		W%	t	P
			Mean	SD	Mean	SD			
Đối chứng	Nam (n=8)	Test cờ thế(điểm)	6.19	0.59	6.94	0.62	11.42	2.39	<0.05
		Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	6.63	0.52	7.00	0.65	5.43	2.39	<0.05
		Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC)(điểm)	6.13	0.58	6.56	0.62	6.78	3.86	<0.05
		Test năng lực tính toán(điểm)	6.69	0.65	7.00	0.65	4.53	1.67	>0.05
	Nữ (n=8)	Test cờ thế(điểm)	6.63	0.64	6.88	0.74	3.70	1.53	>0.05
		Test lý thuyết tàn cuộc(điểm)	5.69	0.53	6.06	0.42	6.30	3.00	<0.05
		Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC)(điểm)	6.25	0.46	6.56	0.56	4.84	2.38	<0.05
		Test năng lực tính toán (điểm)	5.56	0.42	6.00	0.65	7.61	1.82	>0.05
Thực nghiệm	Nam (n=8)	Test cờ thế (điểm)	6.56	0.56	7.63	0.52	15.08	5.34	<0.05
		Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	6.81	0.59	7.38	0.52	8.03	1.94	>0.05
		Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm)	6.00	0.60	6.75	0.53	11.77	5.61	<0.05
		Test năng lực tính toán (điểm)	6.94	0.42	7.69	0.46	10.25	5.61	<0.05
	Nữ (n=8)	Test cờ thế (điểm)	6.69	0.53	7.00	0.53	4.53	2.38	<0.05
		Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	6.00	0.53	6.69	0.70	10.88	2.58	<0.05
		Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm)	6.38	0.58	7.19	0.59	11.94	6.18	<0.05
		Test năng lực tính toán (điểm)	5.88	0.52	6.69	0.53	12.89	3.87	<0.05

***Ghi chú**: n-1 = 7, $t_{0.05}$=2.365.*

Ở nhóm đối chứng cho thấy: Nhóm nam: Qua thời gian 3 tháng tập luyện với những bài tập đang sử dụng hiện hành kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang cũng có sự tăng tiến đáng kể, nhưng có 1 test (Test năng lực tính toán sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05 và có $t_{tính}$ = 1.667 <$t_{bảng}$ = 2.365. Nhóm nữ: Qua thời gian 3 tháng tập luyện với những bài tập đang sử dụng hiện hành kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang cũng có sự tăng tiến đáng kể, nhưng có 1 test (Test cờ thế; Test năng lực tính toán sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05 và có $t_{tính}$ = 1.527 – 1.824 <$t_{bảng}$ = 2.365.

Ở nhóm thực nghiệm cho thấy: Nhóm nam: Qua thời gian 3 tháng tập luyện với những bài tập đang sử dụng hiện hành kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang cũng có sự tăng tiến đáng kể, nhưng có 1 test (Test lý thuyết tàn cuộc sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05 và có $t_{tính}$ = 1.94 <$t_{bảng}$ = 2.365. Nhóm nữ: Qua thời gian 3 tháng tập luyện với những bài tập đang sử dụng hiện hành kỹ năng tàn cuộc của VĐV năng khiếu Cờ Vua lứa tuổi 10-11 tỉnh Bắc Giang cũng có sự tăng tiến đáng kể, nhưng có 1 test (Test cờ thế; Test năng lực tính toán sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05 và có $t_{tính}$ = 2.38 – 6.18 >$t_{bảng}$ = 2.365.

Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm, Sự tăng trưởng của các test của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm được thể hiện qua các biểu đồ sau đây:

Biểu đồ 1: Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của Nhóm đối chứng nam

Biểu đồ 2: Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm nam

Biểu đồ 3: Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của Nhóm đối chứng nữ

Biểu đồ 4: Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của Nhóm thực nghiệm nữ

Biểu đồ 5: Nhịp tăng trưởng của Nhóm nam

Biểu đồ 6: Nhịp tăng trưởng của Nhóm nữ

Kết quả trình bày ở bảng 8 và biểu đồ 5,6 cho thấy: Nhóm nam: Sự tăng trưởng của các test đánh giá kỹ năng tàn cuộc của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm cho thấy nhịp tăng trưởng (W%) của nhóm đối chứng từ 4.53% - 11.42%; nhóm thực nghiệm từ 8.3% - 15.08%. Nhóm nữ: Sự tăng trưởng của các test đánh giá kỹ năng tàn cuộc của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm cho thấy nhịp tăng trưởng (W%) của nhóm đối chứng từ 3.70% - 7.61%, nhóm thực nghiệm từ 4.53% - 12.89%.

2.3.2 So sánh các nhóm sau thực nghiệm chương trình huấn luyện Cờ vua trực tuyến

Để làm rõ hơn hiệu quả của chương trình huấn luyện Cờ vua trực tuyến của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, đề tài tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua bảng 3.10 sau đây:

Bảng 9: So sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

GT	Test	Đối chứng (n= 8)		Thực nghiệm (n=8)		t	P
		Mean	SD	Mean	SD		
Nam	Test cờ thế (điểm)	6.94	0.62	7.63	0.52	2.40	<0.05
	Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	7.00	0.65	7.38	0.52	1.27	>0.05
	Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm)	6.56	0.62	6.75	0.53	0.65	>0.05
	Test năng lực tính toán (điểm)	7.00	0.65	7.69	0.46	2.43	<0.05
Nữ	Test cờ thế (điểm)	6.88	0.74	7.00	0.53	0.39	>0.05
	Test lý thuyết tàn cuộc (điểm)	6.06	0.42	6.69	0.70	2.16	<0.05
	Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC)(điểm)	6.56	0.56	7.19	0.59	2.17	<0.05
	Test năng lực tính toán(điểm)	6.00	0.65	6.69	0.53	2.31	<0.05

Ghi chú: *$n_{A+}n_B$-2=8+8 -2=14, $t_{0.05}$=2.365*

Qua bảng 9 ta thấy:

Ở nhóm nam: Test cờ thế(điểm): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có t = 2.401 > $t_{0.05}$ = 2.365, ở ngưỡng xác suất p < 0.05. Test lý thuyết tàn cuộc (điểm): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có t = 1.27 < $t_{0.05}$ = 2.365, ở ngưỡng xác suất p > 0.05. Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC)(điểm): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có t = 0.645 < $t_{0.05}$ = 2.365, ở ngưỡng xác suất p > 0.05. Test năng lực tính toán(điểm): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có t = 2.434> $t_{0.05}$ = 2.365, ở ngưỡng xác suất p < 0.05.

Biểu đồ 7: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của Nhóm nam

Biểu đồ 8: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của Nhóm nữ

Ở nhóm nữ: Test cờ thế (điểm): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có $t = 2.14 > t_{0.05} = 2.365$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Test lý thuyết tàn cuộc (điểm): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có $t = 2.37 > t_{0.05} = 2.365$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Test phân tích đánh giá thế trận (GĐTC) (điểm): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có $t = 2.14 > t_{0.05} = 2.365$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Test năng lực tính toán (điểm): Kết quả trung bình nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì có $t = 2.13 > t_{0.05} = 2.365$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Như vậy, sau 3 tháng áp dụng chương trình huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc bằng phần mềm Chesbase 13 cùng chương trình huấn luyện của đề tài thì các chỉ tiêu đánh giá khả năng tàn cuộc của nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến. Trong đó, Nhóm thực nghiệm ở cả nam và nữ có sự tăng tiến tốt so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

1. Thực trạng kỹ năng xử lý khi thi đấu cờ tàn của các VĐV NK lứa tuổi 10 - 11 tỉnh Bắc Giang còn chưa tốt. Việc tiếp thu lý thuyết cờ tàn của các VĐV và công tác huấn luyện cờ tàn còn chưa được chú trọng, phương pháp huấn luyện tàn cuộc chưa hợp lý. Thông qua phiếu phỏng vấn đã lựa chọn được 4 test đánh giá thực trạng kỹ năng tàn cuộc của VĐV gồm: Test cờ thế; Test lý thuyết tàn cuộc; Test phân tích đánh giá thế trận; Test năng lực tính toán.

2. Kết quả nghiên cứu của đề tài đã chọn được 2 phương pháp để huấn luyện tàn cuộc trực tuyến cho VĐV NK cờ vua lứa tuổi 10 – 11 tỉnh bằng Bắc Giang bằng chương trình chessbase 13 và đã đưa ra được chương trình huấn luyện cho khách thể thực nghiệm. Qua 3 tháng huấn luyện và ứng dụng chương trình huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc bằng phần mềm Chesbase 13 cho thấy kỹ năng tàn cuộc của nam và nữ nhóm thực nghiệm có sự tăng tiến tốt so với nhóm đối chứng. Điều này chứng minh, chương trình huấn luyện trực tuyến giai đoạn tàn cuộc bằng phần mềm Chesbase 13 cùng chương trình huấn luyện của đề tài đã phát huy tác dụng tích cực hơn trong việc nâng cao kỹ năng tàn cuộc cho VĐV Cờ vua trẻ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Baigiunop I.A. – Kosmatop I.I. – Domanhin P.V. (1983), *Chương trình chuẩn bị kỹ thuật cho vận động viên trẻ.*
2. Đàm Quốc Chính (1999), *Giáo trình giảng dạy môn học Cờ Vua,* NXB TDTT, Hà Nội.
3. Golenhixev V.E. (1969 – 1971), *Chương trình huấn luyện vận động viên Cờ vua trẻ* (cấp 1, 2, 3, 4), Matxcôva – Tài liệu của Liên đoàn Cờ Việt Nam– Dịch: Lương Trọng Minh.
4. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện, (Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển biên dịch)*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Việt Đức (2004), Nghiên cứu ứng dụng chương trình Cờ Vua Chess Assistant 3.0 trong giảng dạy - huấn luyện trên đối tượng sinh viên chuyên sâu Cờ Vua trường Đại học TDTT I.

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT

ThS. Nguyễn Thanh Lâm[1], ThS. Trần Vĩnh An[2]

[1] Trường Đại học Thủ Dầu Một

[2] Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học như 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 giảng dạy và học tập môn giáo dục thể chất từ đó lựa chọn được 05 nhóm giải pháp nâng cao chất lượng học tập môn giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một.

Từ khóa: *Giải pháp, giáo dục thể chất, sinh viên, Đại học Thủ Dầu Một.*

SUMMARY

By using the common scientific research methods such as document reference, observation, social survey, interview, and mathematical statistics are used for evaluating real situations of Physical education training and learning, then has selected five groups of solution for developeing the learning quality of Physical education for students in Thu Dau Mot University.

Keywords: *Solution, physical education, student, Thu Dau Mot University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

"Công tác giáo dục thể chất (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". [1] 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 sinh viên 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.

Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh với nguyên tắc sư phạm. GDTC chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác và giáo dục tố chất thể lực. Trong hệ thống giáo dục nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với giáo dục, trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động.

Thời gian qua, công tác GDTC tại trường Đại học Thủ Dầu Một đã đạt được một số kết quả nhất định. Tuy nhiên, để đáp ứng với yêu cầu cao hơn về chất lượng và hiệu quả của công tác GDTC trong giai đoạn mới, việc nâng cao chất lượng học tập môn GDTC tại trường Đại học Thủ Dầu Một là một trong

những vấn đề hết sức quan trọng. Vì vậy tôi lựa chọn tiêu đề: ***"Giải pháp nâng cao chất lượng học tập môn giáo dục thể chất cho sinh viên tại trường Đại học Thủ Dầu Một".***

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 giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất tại trường Đại học Thủ Dầu Một

*3.1.1 Thực trạng về nhận thức học tập môn GDTC của SV tại ĐH Thủ Dầu Mộ*t

Khảo sát thực trạng nhận thức học tập môn GDTC của SV tại trường thông qua phỏng vấn 120 SV. Kết quả trình bày tại bảng 1:

Bảng 1: Kết quả khảo sát nhận thức học tập môn GDTC của SV tại ĐH Thủ Dầu Một (n=120)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Rất quan trọng	35	29,17
2	Quan trọng	67	55,83
3	Bình thường	14	11,67
4	Không quan trọng	4	3,33
5	Rất không quan trọng	0	0

Qua bảng 2 cho thấy: Có tới 102 SV chiếm tổng số 85% tổng số SV có nhận thức đúng về vai trò, tầm quan trọng của môn GDTC. Đây là một lợi thế trong quá trình tổ chức giảng dạy GDTC cho SV. Tuy nhiên vẫn còn 11,67% SV được hỏi cho rằng môn GDTC là bình thường và có 3,33% SV cho là không quan trọng, cần có những giải pháp tác động tới nhóm SV này giúp họ có nhận thức đúng về vai trò của môn học GDTC.

3.1.2 Thực trạng về chương trình giảng dạy môn học GDTC tại ĐH Thủ Dầu Một

Nội dung phân phối chương trình môn học GDTC trong năm học 2019 – 2020 (bảng 2).

Bảng 2: Phân phối trường trình giảng dạy môn học GDTC ĐH Thủ Dầu Một

Năm học	Nội dung				Tổng
	Lý Thuyết		Thực hành		
	Số tiết	Tỷ lệ %	Số tiết	Tỷ lệ %	
2019 - 2020	30	40	45	60	75

Từ thực tiễn chương trình giảng dạy môn học GDTC năm học 2019 – 2020 cho thấy, số tiết giảng dạy dành cho nội dung lý thuyết rất nhiều (30 tiết chiếm tỷ lệ 40%) trong khi đó số tiết dành cho giảng dạy thực hành chiếm tỷ không nhiều (40 tiết chiếm 60%). Như vậy, với quỹ thời gian dành cho giảng dạy môn học GDTC ngắn (75 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.

3.1.3 Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC tại ĐH Thủ Dầu Một

Qua nghiên cứu thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC ĐH Thủ Dầu Một thu được kết quả thể hiện ở bảng 3.3 như sau:

Bảng 3: Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC ĐH Thủ Dầu Một

Tổng số GV GDTC	**Trình độ**				**Tuổi trung bình**	**Giới tính**		**Thâm niên ($\bar{X}$) (năm)**
	Tiến sỹ	NCS	Thạc sỹ	ĐH		Nam	Nữ	
18	1	2	15	0	41	12	6	15
Tỷ lệ%	5,56	11,11	83,33	0		66,67	33,33	

Thực trạng đội ngũ cán bộ giảng dạy GDTC ĐH Thủ Dầu Một 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 giáo viên đều đã tốt nghiệp trình độ Thạc sỹ (100%), có thâm niên giảng dạy trên 10 năm. Trong những năm gần đây đã có 01 cán bộ tốt nghiệp Tiến sỹ và 02 cán bộ đang học chương trình Nghiên cứu sinh. Đây là một tiềm năng đóng góp to lớn cho việc thực hiện các nhiệm vụ GDTC trong nhà trường, giảng dạy, tổ chức tập luyện và huấn luyện các đội tham gia thi đấu, chỉ đạo phong trào, tổ chức và trọng tài các giải thể thao của sinh viên trong trường và tiến hành công tác nghiên cứu khoa học.

3.1.4 Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho công tác GDTC và hoạt động TDTT

Bảng 4: Phỏng vấn về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC (n=60)

STT	**Nội dung**	**Kết quả phỏng vấn**	
		Số phiếu	**Phần trăm**
1	Xin quý thầy (cô) cho ý kiến đánh giá về điều kiện sân bãi tập luyện hiện nay của Trường ĐH Thủ Dầu Một có đảm bảo phục vụ tốt công tác GDTC hay không? a. Đảm bảo b. Bình thường c. Chưa đảm bảo	 12 20 28	 20 33,33 46,67
2	Xin quý thầy (cô) cho ý kiến đánh giá về chất lượng dụng cụ trang thiết bị phục vụ công tác GDTC hiện nay của Trường ĐH Thủ Dầu Một như thế nào? a. Chất lượng tốt b. Bình thường c. Kém chất lượng	 20 26 14	 33,33 43,33 23,33

3	Xin ý kiến quý thầy (cô) về công tác bảo dưỡng, tu sửa trang thiết bị, dụng cụ để tái sử dụng hiện nay của Trường ĐH Thủ Dầu Một được thực hiện như thế nào? a. Đảm bảo b. Bình thường c. Chưa đảm bảo	 15 32 13	 25 53,33 21,67
4	Theo ý kiến quý thầy (cô) Chính sách đầu tư nâng cao chất lượng cơ sở vật chất phục vụ cho môn GDTC hiện nay của Trường ĐH Thủ Dầu Một như thế nào? a. Chú trọng b. Ít chú trọng c. Chưa chú trọng	 13 17 30	 21,33 28,33 50

Qua kết quả thăm dò nhận thấy điều kiện sân bãi tập luyện hiện nay của Trường ĐH Thủ Dầu Một chưa đảm bảo để phục vụ tốt chương trình GDTC chỉ với 46,67 đánh giá chưa đảm bảo. Về chất lượng dụng cụ, trang thiết bị phục vụ cho công tác GDTC chỉ 33,33% đánh giá là chất lượng tốt. Chỉ có 25% ý kiến cho rằng công tác bảo dưỡng, tu dưỡng trang thiết bị, dụng cụ để tái sử dụng là đảm bảo. Ngoài ra, chính sách đầu tư nâng cao chất lượng cơ sở vật chất phục vụ cho môn GDTC hiện nay chưa được chú trọng với 50% ý kiến.

3.1.5 Thực trạng về nhu cầu và động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường ĐH Thủ Dầu Một

Kết quả khảo sát về nhu cầu và động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa tại Trường ĐH Thủ Dầu Một của 120 SV được trình bày tại bảng 5:

Bảng 5: Kết quả khảo sát về nhu cầu và động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV tại Đại học Thủ Dầu Một (n=120)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số lượng	Tỷ lệ %
1	**Nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa**		
	Có	70	58,33
	Không	45	37,5
	Không nói rõ ý kiến	5	4,17
2	**Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa**		
	Do yêu thích TDTT	58	48,33
	Do nhận thức được tác dụng của TDTT tới sức khỏe	26	21,67
	Giao lưu bạn bè, mở rộng mối quan hệ	19	15,83
	Do bắt buộc phải học môn GDTC	7	5,83

Qua bảng 5 cho thấy: Sinh viên có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa chiếm tỷ lệ cao (58,33%). Khảo sát về động cơ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV: 48,33% SV tập luyện do yêu thích TDTT và 21,67% SV tập luyện TDTT do nhận thức được tác dụng của TDTT đến sức khỏe và số còn lại là do giao lưu bạn bè, mở rộng mối quan hệ và bắt buộc phải học môn GDTC.

3.2 Lựa chọn các nhóm giải pháp nâng cao chất lượng học tập môn GDTC cho sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một

3.2.1 Những căn cứ và nguyên tắc lựa chọn nhóm giải pháp:

Những căn cứ sau đây để lựa chọn giải pháp:

- Dựa vào quan điểm của Đảng và chính sách của Nhà nước về công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học;

- Thực trạng công tác GDTC tại trường Đại học Thủ Dầu Một;

- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ hiện có của Trường.

Các nguyên tắc đề xuất giải 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 các nhóm giải pháp nâng cao chất lượng học tập môn GDTC cho sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một

Với mục đích tìm hiểu các cơ sở thực tiễn lựa chọn nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại trường Đại học Thủ Dầu Một, chúng tôi tiến hành phỏng vấn xin ý kiến các chuyên gia, các nhà sư phạm với 10 nhóm giải pháp.

Chúng tôi quy ước chỉ lựa chọn những nhóm giải pháp có số lượng trả lời ở mức cần thiết từ 70% trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 6:

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn lựa chọn nhóm giải pháp nâng cao chất lượng học tập môn GDTC cho sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một (n=30)

TT	Nội dung giải pháp	Số lượng	Tỷ lệ
1	Đổi mới phương pháp giảng dạy	8	26,67%
2	**Nâng cao nhận thức về công tác GDTC cho GV và SV**	**23**	**76,67%**
3	**Nâng cao trình độ đội ngũ giảng viên dạy môn GDTC**	**28**	**93,33%**
4	Trang bị cơ sở vật chất	17	56,67%
5	Giáo dục ý thức, lòng yêu nghề nghiệp	15	50%
6	**Quản lý thực hiện chương trình GDTC nội khóa**	**26**	**86,67%**
7	Cải tiến nội dung giảng dạy, đổi mới công tác kiểm tra đánh giá	14	46,67%
8	**Tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa**	**23**	**76,67%**
9	**Quản lý Cở sở vật chất – thiết bị dạy học và điều kiện phục vụ cho công tác GDTC**	**25**	**83,33%**
10	Thiết kế các giáo cụ trực quan trong quá trình giảng dạy	12	40%

Qua bảng 6 cho thấy có 5 nhóm giải pháp được lựa chọn đó là: Nâng cao nhận thức về công tác GDTC cho GV và SV; Nâng cao trình độ đội ngũ giảng viên dạy môn GDTC; Quản lý thực hiện chương trình GDTC nội khóa; Tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa, Quản lý cơ sở vật chất – thiết bị dạy học và điều kiện phục vụ cho công tác GDTC.

3.3 Xây dựng nội dung các nhóm giải pháp nâng cao chất lượng học tập môn GDTC cho sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một

Từ những căn cứ và nguyên tắc lựa chọn giải pháp đã nêu, qua tham khảo tài liệu và tham khảo ý kiến các chuyên gia, đề tài lựa chọn được 5 nhóm giải pháp, cụ thể như sau:

Nhóm các giải pháp nâng cao nhận thức về công tác GDTC cho GV và SV:

- Quán triệt cho GV và SV có nhận thức đúng đắn về mục tiêu GDTC*:* Cần có kế hoạch chi tiết, cụ thể và có các biện pháp thiết thực, hữu hiệu trong việc triển khai, tuyên truyền vận động và giáo dục thực hiện các nội dung, yêu cầu, mục tiêu, quy định và các văn bản chỉ đạo, hướng dẫn thực hiện của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC. Đồng thời, làm tốt việc kiểm tra đánh giá công tác nâng cao nhận thức về GDTC.

- Nêu cao tinh thần trách nhiệm, rèn luyện phẩm chất đạo đức và năng lực chuyên môn nghiệp vụ cho GV GDTC. Cần làm cho GV môn GDTC nhận thức được nhiệm vụ kép của mình: Vừa thực hiện nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng, phát triển, giúp SV nâng cao thể chất, rèn luyện sức khỏe. Đồng thời, GV phải tự rèn luyện phẩm chất đạo đức, tự học tập nâng cao trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm, đảm bảo tính khoa học, hiệu quả và chất lượng trong công tác GDTC.

- Giáo dục cho SV có ý thức, động cơ và thái độ đúng đắn đối với hoạt động GDTC: Phối hợp với các lực lượng liên quan; thông qua các hoạt động phong phú và đa dạng trong giờ học nội khóa và ngoại khóa, giúp SV nhận thức đúng vị trí và nhiệm vụ học tập, tạo điều kiện cho SV trao đổi, học hỏi, nâng cao nhận thức, động cơ, thái độ tích cực tham gia các hoạt động GDTC.

Nhóm các giải pháp nâng cao trình độ đội ngũ GV dạy môn GDTC:

- Xây dựng đội ngũ GV dạy môn GDTC: Lập kế hoạch dự báo số lượng SV và nhu cầu GV, tuyển dụng GV theo tiêu chuẩn quy định. Đồng thời, phân công GV giảng dạy phù hợp với trình độ chuyên môn, đảm bảo dạy đủ, dạy đúng theo chương trình của Bộ GD&ĐT.

- Tổ chức bồi dưỡng nâng cao trình độ cho đội ngũ GV dạy môn GDTC*:* Khảo sát trình độ, năng lực của GV để lập kế hoạch bồi dưỡng với nhiều hình thức, nội dung phù hợp. Chú trọng đến công tác nghiên cứu khoa học và đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy.

- Thường xuyên thanh tra, kiểm tra, đánh giá trình độ chuyên môn của đội ngũ GV dạy môn GDTC: *"*Xây dựng kế hoạch và kiểm tra theo đặc thù bộ môn. Xác định lộ trình, nội dung, hình thức, các tiêu chuẩn đánh giá và yêu cầu GV chủ động lập kế hoạch thực hiện". [5]

- Tạo nguồn lực tài chính cho GV dạy môn GDTC nâng cao trình độ chuyên môn: Huy động tối đa các nguồn lực tài chính trong và ngoài ngân sách, cơ sở vật chất – thiết bị dạy học phong phú, đa dạng để hỗ trợ GV tích cực việc bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn.

Nhóm giải pháp quản lý thực hiện chương trình GDTC nội khóa:

- Quản lý thực hiện chương trình, quy chế, kế hoạch dạy học: Cần nghiên cứu đầy đủ nội dung về quy chế chuyên môn, khảo sát nhu cầu học tập của SV, xây dựng trật tự, kỷ cương nề nếp trong dạy và học. Xây dựng kế hoạch hoạt động tổ chuyên môn, trực tiếp chỉ đạo, theo dõi, hướng dẫn, kiểm tra GV thực hiện quy chế chuyên môn. Lưu ý các tiêu chí về giáo dục, giáo dưỡng và phát triển, nâng cao thể lực cho SV.

- Tăng cường quản lý hoạt động dạy học của GV: Phát động, chỉ đạo phong trào thi đua thực hiện đổi mới và sử dụng linh hoạt các PPDH. Thực hiện một cách có hệ thống, có kế hoạch, nhằm phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo và năng lực tự học, tự tập luyện của SV.

- Quản lý có hiệu quả hoạt động học tập, rèn luyện TDTT của SV: Kế hoạch hóa việc phối hợp với các Đoàn thể, Hội SV, thực hiện chương trình, nội dung và kiểm tra đánh giá nề nếp học tập và rèn luyện TDTT cho SV. Chú trọng các nguồn lực phục vụ cho việc quản lý hoạt động học tập của SV đồng thời chỉ đạo GV bộ môn bồi dưỡng, hướng dẫn SV phương pháp học tập phù hợp với đặc thù bộ môn.

- Tăng cường quản lý việc kiểm tra, đánh giá công tác GDTC: Chuẩn bị hệ thống các tiêu chí chuẩn xác để, đánh giá, xếp loại thành tích học tập của SV cũng như năng lực của GV và khen thưởng kịp thời.

Nhóm các giải pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa:

- Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ hoạt động 2 buổi trong một tuần. Các buổi tập có giảng viên phụ trách và hướng dẫn tập luyện, các thành viên của CLB là những sinh viên yêu thích tập luyện Bóng rổ, bước đầu tham gia phải qua các bài kiểm tra đơn giản, để cho hoạt động của CLB diễn ra sôi động và hiệu quả hơn.

- Tổ chức bồi dưỡng, hướng dẫn nghiệp vụ cho các hoạt động tự tập luyện và rèn luyện thân thể.

- Tăng cường các hoạt động thi đấu giải Bóng rổ trong sinh viên từ cấp Khoa đến cấp Nhà trường nhằm lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ.

- Thành lập đội tuyển Bóng rổ nhà trường, tổ chức huấn luyện đội tham gia các giải thành phố và khu vực.

Nhóm các giải pháp quản lý cơ sở vật chất – thiết bị dạy học và các điều kiện phục vụ công tác GDTC:

- Tăng cường trang bị, sử dụng cơ sở vật chất – Thiết bị dạy học môn GDTC: Chỉ đạo bộ phận chuyên trách lập kế hoạch xây dựng, mua sắm, sửa chữa, bảo quản, sử dụng và khai thác hợp lý cơ sở vật chất – Thiết bị dạy học; đặc biệt, xây dựng thêm sân tập, phòng tập, nhà thi đấu đa năng theo đúng quy định.

- Xây dựng môi trường sư phạm lành mạnh, tạo động lực cho việc dạy và học các môn GDTC: Xây dựng kỷ cương, ổn định nề nếp dạy học môn GDTC, hệ thống sân bãi tập luyện sạch, đẹp, thoáng mát và an toàn.

- Thực hiện tốt chế độ chính sách, đảm bảo đời sống vật chất và tinh thần cho GV và SV: Nâng cao đời sống tinh thần và vật chất, thực hiện đúng chế độ, chính sách, quyền và lợi ích hợp pháp cho GV và SV.

4. KẾT LUẬN

Căn cứ vào mục tiêu, nhiệm vụ công tác GDTC hiện nay, trên cơ sở thực trạng công tác GDTC tại trường Đại học Thủ Dầu Một. Chúng tôi đề xuất 5 nhóm giải pháp nhằm giúp cho Nhà trường quản lý hiệu quả hơn trong việc nâng cao chất lượng học tập môn GDTC gồm:

- Nhóm giải pháp nâng cao nhận thức về công tác GDTC cho GV và SV;

- Nhóm giải pháp nâng cao trình độ đội ngũ giảng viên dạy môn GDTC;

- Nhóm giải pháp quản lý thực hiện chương trình GDTC nội khóa;

- Nhóm giải pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa;

- Nhóm giải pháp quản lý cơ sở vật chất – thiết bị dạy học và điều kiện phục vụ cho công tác GDTC.

Các nhóm giải pháp nêu trên có mối quan hệ hữu cơ với nhau, đan xen nhau và kết nối với nhau tạo nên sự thống nhất trong quá trình quản lý, thực hiện. Tuy nhiên, cần sử dụng đồng bộ, linh hoạt để phù hợp với thực tế của nhà trường.

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] Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Quốc Huy (2010*), "Thực trạng GDTC của sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội"*. Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC và y tế học đường, NXB TDTT.

[3] Lê Văn Long (2010*), "Giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên học viên cảnh sát nhân dân"*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC và y tế học đường, NXB TDTT.

[4] Nguyễn Hồ Phong (2008*), "Nghiên cứu hiệu quả sử dụng đội ngũ cán sự thể dục đối với việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên trường đại học Nha Trang"*, Luận văn Thạc sĩ ĐH TDTT TP. Hồ Chí Minh

[5] Nguyễn Văn Thảo (2007), *"Đề xuất một số giải pháp nâng cao chất lượng GDTC giáo sinh trường trung học Sư phạm Thanh Hóa"*. Tạp chí TDTT.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Như Hiền[1], Nguyễn Văn Hòa[2], Giang Chí Hải[3]

[1] Trường THPT Dương Văn Thì
[2] Trường đại học Cần Thơ
[3] Trường đại học Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất trường THPT Thủ Đức TP. Hồ Chí Minh qua các nội dung: Thực trạng về chương trình môn học thể dục cho học sinh Trường THPT Thủ Đức TP.HCM; thực trạng về nội dung, phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy môn học thể dục; lực lượng – đội ngũ giáo viên; cơ sở vật chất, dụng cụ học tập và các điều kiện đảm bảo; thực trạng thể lực của học sinh nam – nữ Trường THPT Thủ Đức.

Từ khóa: *thực trạng, công tác giáo dục thể chất, THPT, Thủ Đức.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: *"Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài"* cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện *"Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức"*. Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XII năm 2016 xác định: "*Xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện. Hoàn thiện các chuẩn mực giá trị văn hoá và con người Việt Nam, tạo môi trường và điều kiện để phát triển về nhân cách, đạo đức, trí tuệ, năng lực sáng tạo, thể chất, tâm hồn, trách nhiệm xã hội, nghĩa vụ công dân, ý thức tuân thủ pháp luật….".*

Hiện nay, chương trình GDTC cho học sinh phổ thông các cấp đã được phổ cập, tuy nhiên vẫn chưa tạo ra một chế độ vận động thân thể tích cực, thường xuyên và có hệ thống, dẫn đến hiệu quả GDTC chưa đạt như mong muốn. Bộ Giáo dục và Đào tạo đã tiến hành các khảo sát công tác GDTC trong các trường học trên phạm vi toàn quốc, kết quả cho thấy chất lượng giờ tập thể dục còn thấp, đặc biệt thiếu tác dụng rèn luyện cơ thể cho học sinh; nhiều trường học còn dạy mang tính hình thức, lượng vận động quá thấp, dễ gây nhàm chán cho học sinh.

Trung học phổ thông (THPT) là nền tảng của hệ thống giáo dục quốc dân, các học sinh là những chủ nhân tương lai của đất nước, vì vậy chăm lo sức khỏe thông qua hoạt động GDTC nội khóa và ngoại khóa có ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của học sinh. Chương trình giáo dục phổ thông mới đã được Bộ GD&ĐT ban hành, trong đó đổi mới dạy và học bộ môn thể chất theo hướng mở, tăng tính tự chọn cho người học ở 2 bậc trung học cơ sở và trung học phổ thông. Theo lộ trình thực hiện của Bộ GD&ĐT, chương trình sẽ bắt đầu áp dụng ở khối lớp 6 từ năm học 2021 - 2022 và khối 10 từ năm học 2022 - 2023. Nhằm đón đầu thay đổi, bắt đầu từ học kỳ 2 năm học 2018-2019, nhiều trường học trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) đã

triển khai thí điểm các lớp thể dục tự chọn trong dạy và học môn giáo dục thể chất ở trường phổ thông. Xuất phát từ mục đích nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trong nhà trường, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: *"Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất trường THPT Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh"*

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Thực trạng về chương trình môn học thể dục cho học sinh Trường THPT Thủ Đức TP.HCM

- Thực trạng về nội dung, phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy môn học thể dục

- Lực lượng – đội ngũ giáo viên

- Cơ sở vật chất, dụng cụ học tập và các điều kiện đảm bảo

- Thực trạng thể lực của học sinh lớp 10 Trường THPT Thủ Đức

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 quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê*.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng về chương trình môn học thể dục cho học sinh Trường THPT Thủ Đức TP.HCM

Trong hoạt động GDTC, nội dung chương trình giảng dạy và phương pháp giảng dạy là yếu tố cốt lõi, giữ vai trò quyết định chất lượng của mặt giáo dục này. Nội dung phong phú sẽ dẫn học sinh, lôi cuốn các em tham gia hoạt động một cách hứng khởi. Đồng thời phải đảm bảo cả thời gian tập luyện thì mới phát triển được thể chất cho học sinh. Đó là cái đích cần đến của công tác GDTC trong trường học. Vì vậy nhà trường cần phải có những giải pháp để trong từng giờ học thể dục có tác dụng thiết thực đến phát triển thể chất của học sinh. Điều này có thể thực hiện khi nội dung giảng dạy được sắp xếp một cách khoa học và hợp lý với thời gian căn cứ theo chương trình chuẩn mà Bộ GDĐT đã quy định.

Thực hiện theo chương trình môn học thể dục và các hướng dẫn thực hiện chương trình GDTC của Bộ GDĐT, công tác GDTC và thể thao trong nhà trường bao gồm hoạt động nội khoá (giờ học thể dục, với thời gian 2 tiết/1 tuần trong các trường phổ thông, mỗi tiết 45 phút) và Trường THPT Thủ Đức, TP. HCM chưa thực hiện hoạt động tập luyện TDTT ngoại khoá trước khi thực hiện đề tài, chúng tôi thực hiện chương trình ngoại khóa môn bóng chuyền với thời gian 2 tiết/1 tuần (1 tiết 45 phút) vào buổi chiều thứ 7 hàng tuần (sau khi học sinh học xong 3 tiết buổi chiều thứ 7, bắt đầu lúc 15 giờ 30 phút và kết thúc lúc 17 giờ). Chỉ số đánh giá chất lượng công tác GDTC trong nhà trường là tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo độ tuổi và giới tính (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo) được nhà trường tiến hành kiểm tra đánh giá hàng năm. Hoạt động thể thao trong nhà trường là nguồn cung cấp năng khiếu thể thao trẻ chủ yếu cho các đội tuyển của trường, của tỉnh và ngành tham dự Hội khoẻ Phù Đổng và các giải thi đấu khác.

Phân phối chương trình giảng dạy môn GDTC cho học sinh Trường THPT Thủ Đức TP.HCM được thể hiện ở bảng 1:

Bảng 1: Bảng phân phối chương trình giảng dạy môn thể dục cho học sinh Trường THPT Thủ Đức TP.HCM

KHỐI 10			
TT	**Nội dung giảng dạy**	**Số giờ**	**Tỷ lệ %**
1	Lý thuyết	2	2.86
2	Thể dục	7	10.00
3	Chạy ngắn	6	8.57
4	Chạy bền	6	8.57
5	Nhảy cao	8	11.43
6	Đá cầu	6	8.57
7	Cầu lông	7	10.00
8	Các môn tự chọn	20	28.57
9	Kiểm tra	8	11.43
	Tổng	**70**	**100.00**
KHỐI 11			
TT	**Nội dung giảng dạy**	**Số giờ**	**Tỷ lệ %**
1	Lý thuyết	2	2.86
2	Thể dục	7	10.00
3	Chạy tiếp sức	5	7.14
4	Chạy bền	5	7.14
5	Nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”	6	8.57
6	Nhảy cao kiểu “Nằm nghiêng”	6	8.57
7	Đá cầu	5	7.14
8	Cầu lông	6	8.57
9	Các môn tự chọn	20	28.57
10	Kiểm tra	8	11.43
	Tổng	**70**	**100.00**
KHỐI 12			
TT	**Nội dung giảng dạy**	**Số giờ**	**Tỷ lệ %**
1	Lý thuyết	2	2.86
2	Thể dục	7	10.00
3	Chạy tiếp sức	6	8.57
4	Chạy bền	6	8.57
5	Nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”	8	11.43
6	Đá cầu	6	8.57
7	Cầu lông	7	10.00
8	Các môn tự chọn	20	28.57
9	Kiểm tra	8	11.43
	Tổng	**70**	**100.00**

Từ kết quả ở bảng 1 cho thấy:

Trường THPT Thủ Đức TP.HCM đã tiến hành giảng dạy thể dục theo đúng chương trình chuẩn do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Cũng qua bảng phân phối chương trình giảng dạy cho thấy: Học sinh ở 3 khối lớp có tổng số giờ học TDTT là 70 tiết học trong 1 năm, có 35 tuần, học kì 1 có 18 tuần và học kỳ 2 có 17 tuần, mỗi tuần 2 tiết, trong đó sự phân chia thời gian cho từng nội dung cụ thể như sau:

- Số giờ học lý thuyết chỉ có 2 tiết chiếm 2.86% tổng số giờ học môn thể dục. Thời lượng quá ít không đủ để giáo viên truyền đạt và học sinh tiếp thu hết những kiến thức chung cũng như các kỹ thuật thể thao. Sự phân bố chương trình sẽ gây hạn chế chất lượng trong tiết học vì vậy cần tăng thêm số giờ lý thuyết.

- Số giờ học thể dục của cả ba khối là 7 tiết (bằng 10.00%). Nội dung môn thể thao này ở bậc phổ thông chủ yếu là bài tập thể dục nhịp điệu (nam, nữ). Mặt khác do thời lượng cho phép quá ngắn chỉ có từ 7 đến 8 tiết (45 phút/1tiết) không thể đảm bảo đủ thời gian cho các em tiếp xúc, làm quen nhiều với nội dung cũng như các động tác khác. Bởi thể dục là môn thể thao đa dạng về hình thức, phức tạp về kĩ thuật và điều quan trọng là phải có sự tập luyện liên tục trong thời gian dài thì mới có hiệu quả. Cho nên trang bị những kiến thức thể dục nhịp điệu trong chương trình học, hướng dẫn cho các em thực hiện động tác thể dục nhịp điệu nam, nữ cũng là một sự hợp lý trong phân phối nội dung giảng dạy của mỗi nhà trường.

Tuy nhiên qua quan sát và trao đổi với các giáo viên thể dục tại Trường THPT Thủ Đức TP.HCM cho thấy: Giờ học thể dục được tiến hành dưới những nội dung là những trò chơi vận động, hoặc cho học sinh tập luyện thêm các nội dung khác thuộc chương trình học chính, bắt buộc.

- Các nội dung chạy, nhảy đều là nội dung môn thể thao điền kinh. Các nội dung này chiếm tỉ lệ lớn (trên 50.00%) trong tổng thời lượng dành cho môn học. Song chúng đã quá quen thuộc với học sinh. Vì ngay từ cấp học trung học cơ sở, các em đã được học tập và năm nào cũng học chính những nội dung đó. Bởi vì thế đối với các em nội dung tập luyện môn điền kinh quá đơn điệu, nhàm chán, không gây hứng thú học tập cho học sinh và sự tập trung chú ý trong giờ học. Do đó kết quả học tập của các em chưa tốt, thành tích hầu như dậm chân tại chỗ sau từng năm.

- Số giờ học các nội dung tự chọn là 20 tiết (chiếm tỷ lệ 28.57%) trong 2 học kỳ. Tỷ lệ này không nhỏ, nhưng thực tế học sinh ít khi được tập các môn yêu thích vì những giờ này do dụng cụ tập luyện không đảm bảo, sân tập hông có và học bù các nội dung khác chưa tập, vì trời mưa, bão…. Các dụng cụ, sân tập ít, thậm chí không có nên lượng học sinh tập chẳng là bao, số còn lại ngồi xem hoặc tụ tập trò chuyện... Qua quan sát thực tế các giờ học tự chọn cho thấy, các giáo viên thể dục không tổ chức giảng dạy lý thuyết về kỹ thuật động tác hay luật chơi cho cả lớp mà để các em tụ tập, tự chơi với nhau. Ai biết chơi thì tham gia, ai không biết, chưa biết thì ngồi ngoài xem, cổ vũ... Phương pháp giảng dạy này không hợp lý, không mang lại hiệu quả vì nó không giúp các em không hiểu biết về các môn thể thao mới, không làm cho các em có cảm tình hứng thú đối với hoạt động TDTT, cho nên phong trào tập luyện nội - ngoại khoá của các học sinh rất ít trong giờ GDTC của nhà trường. Vì vậy nhà trường cần chỉ đạo các giáo viên thể dục cải tiến ngay trong phương pháp giảng dạy để nhằm sôi nổi phong trào tập luyện của học sinh.

Từ những kết quả nêu trên, đề tài đi đến một số nhận định sau: Nguyên nhân hạn chế sự phát triển tới chất lượng công tác GDTC là thời gian học nội khoá với hai tiết thể dục trong một tuần (70 tiết/năm) là ít chưa đủ để học sinh hoạt động TDTT mang lại hiệu quả. Bên cạnh đó, điều kiện vật chất, trang thiết bị của nhà trường dành cho môn học này còn nhiều hạn chế nên chất lượng môn học không cao.

Mặt khác, các khối học khác nhau song đều áp dụng một nội dung chương trình bắt buộc: tổng số 70 giờ học thể dục, lý thuyết 2 giờ, thực hành 60 giờ, kiểm tra 8 giờ. Chính điều đó đã tạo ra sự đơn điệu, nhàm chán đối với học sinh, giáo viên không tạo được hứng thú tập luyện nên kết quả tập luyện thấp.

Phân tích trên cũng khẳng định thêm một điều: Nội dung chương trình thể dục ở Trường THPT Thủ Đức TP. HCM phân bố chưa hợp lý và nội dung còn nghèo nàn, đơn điệu, không đáp ứng được nhu cầu, sở thích của học sinh. Đây là một trong những điểm hạn chế trong công tác GDTC, ở hầu hết các trường phổ thông trung học nói chung. Yêu cầu cấp thiết là phải nhanh chóng khắc phục những hạn chế này bằng việc cải tiến, đổi mới nội dung chương trình giảng dạy hướng dạy hướng dẫn học sinh tham gia vào nhiều loại hình hoạt động TDTT... bằng các buổi học ngoại khóa với nhiều môn học cho học sinh được lựa chọn môn thể thao ưa thích của mình để thể giúp các em rèn luyện thể lực, có những giây phút giải lao thoải mái và bớt mệt mỏi do trong quá trình học các môn học khác... qua đó góp phần nâng cao hiệu quả của giờ học TDTT đưa công tác GDTC đến chỗ thành công.

- Ngoài việc thực hiện đúng chương trình giờ học thể dục chính khoá, Trường THPT Thủ Đức TP.HCM cần phải cải tiến, thay đổi phương pháp giảng dạy, xây dựng các lớp TDTT ngoại khóa để qua đó tạo cho học sinh ý thức ham thích tập luyện. Từ đó mở rộng nội dung và ý thức tập ngoại khoá tăng thời gian hoạt động thể thao của học sinh, đáp ứng nhu cầu phát triển và nâng cao chất lượng thể chất trong nhà trường.

2.2 Thực trạng về nội dung, phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy môn học thể dục

**** Về nội dung:***

Trường THPT Thủ Đức TP. HCM đã thực hiện nghiêm túc chương trình môn học thể dục mà Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, với nội dung chương trình gồm hai phần lý thuyết và thực hành:

- Phần lý thuyết: Đã có giáo trình bài giảng do tổ môn học thể dục biên soạn theo chương trình và tài liệu của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đã đáp ứng yêu cầu của chương trình quy định và quá trình học tập của học sinh. Quá trình giảng dạy lý thuyết đã giúp cho học sinh có nhận thức đúng đắn về vị trí vai trò tác dụng của công tác GDTC trong nhà trường, trong tự rèn luyện sức khoẻ cũng như cung cấp được những hiểu biết về kỹ thuật động tác và nguyên tắc tập luyện rèn luyện thân thể và thi đấu thể thao.

- Phần thực hành: Việc giảng dạy kỹ thuật động tác được tiến hành trong các giờ lên lớp nội khoá theo thời khoá biểu của nhà trường. Nội dung chương trình gồm một số môn thể thao chạy ngắn, chạy cự ly trung bình, nhảy cao, thể dục nhịp điệu, đá cầu, cầu lông các môn tự chọn gồm: bóng chuyền, bóng rổ, đẩy tạ…. Thời gian hoàn thành chương trình trong khoá học là 70 tiết được chia làm 2 học kỳ. Trong từng học phần có kiểm tra đánh giá từng nội dung theo quy cách và quy phạm do tổ bộ môn quy định.

Nhà trường đã quy định: Tất cả các học sinh sau khi hoàn thành 06 học kỳ (của 3 năm học) theo chương trình giáo dục thể chất phải tiến hành kiểm tra, kết quả sẽ là điều kiện để dự thi tốt nghiệp THPT.

**** Về phương pháp tổ chức quá trình giáo dục:***

Bắt đầu từ năm học 2019 - 2020 (khi thực hiện đề tài) các giáo viên thể dục đã tiến hành tổ chức quá trình GDTC cho học sinh theo hai hình thức nội khoá và ngoại khoá.

- Giờ nội khoá: Là những buổi tập theo kế hoạch thời khoá biểu của nhà trường, theo quỹ thời gian, chương trình quy định, có quy cách kiểm tra đánh giá cho điểm. Giờ nội khoá đã tiến hành giảng dạy kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình môn học, và được tiến hành trong giờ học môn thể dục. Quá trình giảng dạy chưa cải tiến được phương pháp tổ chức buổi tập, chưa thay đổi nhiều nội dung, bài tập sinh động, chưa hướng dẫn và tổ chức cho học sinh tập luyện theo các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

- Giờ ngoại khoá: Đây là năm thứ 3 thực hiện chương trình ngoại khóa tại Trường THPT Thủ Đức TP.HCM, theo nhu cầu thực tế và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường chúng tôi lần đầu đưa thể dục aerobic vào chương trình ngoại khoá cho học sinh của khối lớp 10.

2.3 Lực lượng – đội ngũ giáo viên

Để thực hiện tốt mục tiêu đào tạo, đội ngũ giáo viên có vai trò hết sức quan trọng, là yếu tố chủ đạo. Trong những năm qua nhà trường thường xuyên chú ý đến việc bồi dưỡng, giáo dục và chăm lo cho đội ngũ giáo viên nói chung trong đó có đội ngũ giáo viên GDTC cả về số lượng và chất lượng thể hiện qua bảng 2:

Bảng 2: Thực trạng giảng viên môn GDTC tại Trường THPT Thủ Đức TP. HCM

STT	Năm học	Số lượng				
		GV		Học sinh	ĐH	Tỉ lệ HS/GV
		Cơ hữu	Thỉnh giảng			
1	2017- 2018	6	1	2220	6	317HS/GV
2	2018-2019	6	1	2198	6	314HS/GV
3	2019-2020	6	1	2229	6	372HS/GV

Giáo viên thể dục tham gia công tác giảng dạy tại trường đều có tinh thần trách nhiệm cao, nhiệt tình, yêu nghề. Tuy nhiên, với xu thế ngày càng phát triển của nhà trường, có thể thấy rằng lực lượng giáo viên môn GDTC tại trường còn mỏng, tỉ lệ học sinh/1 giáo viên của trường là cao hơn so với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (250 học sinh/ 1 giáo viên). Do vậy việc nâng cao chất lượng GDTC tại trường còn tương đối khó khăn.

2.4 Cơ sở vật chất, dụng cụ học tập và các điều kiện đảm bảo

Cơ sở vật chất, dụng cụ học tập là nhu cầu thiết yếu nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy trong môn học GDTC, nó luôn luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả, chất lượng đào tạo. Những trang thiết bị đúng và đủ chuẩn, nếu được đáp ứng đầy đủ sẽ tạo điều kiện tốt cho giáo viên phát huy hết năng lực chuyên môn của mình trong quá trình lên lớp.

Trong những năm vừa qua, nhà trường luôn quan tâm và trang bị cơ sở vật chất, các trang thiết bị - dụng cụ học tập GDTC, TDTT cho giáo viên và học sinh sử dụng, song thực tế vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu thực. Sau đây là bảng thống kê (tính đến cuối năm 2019) toàn bộ trang thiết bị, cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy GDTC tại Trường THPT Thủ Đức đang được sử dụng trong mỗi năm học được thể hiện qua bảng 3.

Bảng 3: Thống kê toàn bộ trang thiết bị, cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy GDTC ở Trường THPT Thủ Đức TP.HCM

TT	Sân bãi – Trang thiết bị	Số lượng	Chất liệu	Chất lượng – hiệu quả sử dụng
1	Bộ bàn cờ vua	20	Nhựa	Tốt
2	Bóng chuyền	40	Nhựa	Tốt
3	Bóng rổ	40	Nhựa	Tốt
4	Đệm nhảy cao	2	Da + Cao su	Tốt
5	Nhà tập đa năng	1	Xi măng cốt thép	Tốt
6	Đường chạy 100m	2	Xi măng	Tốt

Tuy đã được trang bị cơ sở vật chất - trang thiết bị như vậy nhưng vẫn không đáp ứng đủ cho một số lượng học sinh lớn. Nếu tính một ca học ở một số môn học của các lớp không chuyên GDTC trong cùng một thời điểm. Ngoài ra, một số sân tập chung trên một địa điểm nên khi có một số lớp học một hôm nào đó trên sân thì đồng nghĩa với việc môn kia không thể học được.

Do điều kiện cơ sở vật chất chưa thật sự đảm bảo, cho nên việc tổ chức giảng dạy các môn thể thao tự chọn cũng còn gặp nhiều khó khăn, chỉ có thể tổ chức giảng dạy một số môn ít hoặc không sử dụng dụng cụ. Như vậy, ta có thể thấy, có khả năng nhà trường không theo kịp số lượng phát triển của học sinh theo từng năm học.

2.5 Thực trạng thể lực của học sinh lớp 10 Trường THPT Thủ Đức

Qua kiểm tra thể lực của học sinh Trường THPT Thủ Đức TP.HCM đề tài thu được kết quả thực trạng thể lực của nam và nữ như sau:

**** Thực trạng thể lực của học nữ sinh Trường THPT Thủ Đức:***

Bảng 4: Thực trạng thể lực của nữ học sinh Trường THPT Thủ Đức (N = 230)

TT	TEST	$\overline{X}$	δ	Cv%	Min	Max
1	Bật xa tại chỗ (cm)	157.38	10.80	6.86%	130	175
2	Chạy 30m XPC (s)	6.21	0.31	5.04%	5	7
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.62	0.79	6.23%	12	15
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	828.25	77.13	9.31%	690	990

Qua bảng 4 cho thấy:

- Kết quả thực trạng Bật xa tại chỗ (cm): có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 157.38±10.80, có hệ số biến thiên Cv% = 6.86%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả thực trạng Chạy 30m XPC (s): có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 6.21±0.31, có hệ số biến thiên Cv% = 5.04%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả thực trạng Chạy con thoi 4x10m (s): có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 12.62±0.79, có hệ số biến thiên Cv% = 6.23%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả thực trạng Chạy tùy sức 5 phút (m): có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 828.25±77.13, có hệ số biến thiên Cv% = 9.31%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Tóm lại: Qua bảng 4 cho thấy có 4/4 test (*Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)) của nữ học sinh* có hệ số biến thiên Cv%<10%, điều đó cho thấy tập hợp mẫu nghiên cứu tương đối đồng đều, có thể tiến hành theo các bước nghiên cứu tiếp theo của đề tài.

**** Thực trạng thể lực của nam học sinh Trường THPT Thủ Đức**:*

Bảng 5: Thực trạng thể lực của nam học sinh Trường THPT Thủ Đức (N = 243)

TT	TEST	$\overline{X}$	δ	Cv%	Min	Max
1	Bật xa tại chỗ (cm)	208.50	13.92	6.68%	185	230
2	Chạy 30m XPC (s)	5.48	0.30	5.42%	5	6
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.35	0.60	4.87%	11	13
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	954.38	71.86	7.53%	820	1095

Qua bảng 5 cho thấy:

- Kết quả thực trạng Bật xa tại chỗ (cm): có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 208.50±13.92, có hệ số biến thiên Cv% = 6.86%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả thực trạng Chạy 30m XPC (s): có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 5.48±0.30, có hệ số biến thiên Cv% = 5.42%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả thực trạng Chạy con thoi 4x10m (s): có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 12.35±0.60, có hệ số biến thiên Cv% = 4.87%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả thực trạng Chạy tùy sức 5 phút (m): có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 954.38±71.86, có hệ số biến thiên Cv% = 7.53%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Tóm lại: Qua bảng 3.4 cho thấy có 4/4 test (*Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m)) của nam học sinh* có hệ số biến thiên Cv%<10%, điều đó cho thấy tập hợp mẫu nghiên cứu tương đối đồng đều, có thể tiến hành theo các bước nghiên cứu tiếp theo của đề tài.

**** So sánh về phân loại từng chỉ tiêu theo Bộ Giáo dục và Đào tạo:***

- Đối với nữ học sinh:

Đánh giá so sánh phân loại thể lực theo từng chỉ tiêu cho nữ học sinh tại thời điểm ban đầu được cụ thể ở bảng 3.6 như sau:

Bảng 6: So sánh xếp loại thực trạng thể lực của nữ học sinh

TT	Test	*Xếp loại*	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	20.0
		Đạt	60.0
		Chưa đạt	20.0
2	Chạy 30m XPC (s)	Tốt	22.5
		Đạt	77.5
		Chưa đạt	0.0
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Tốt	37.5
		Đạt	42.5
		Chưa đạt	20.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Tốt	17.5
		Đạt	42.5
		Chưa đạt	40.0
Đánh giá xếp loại thể lực chung		Tốt	5
		Đạt	37.5
		Chưa đạt	57.5

- Đối với nam học sinh lớp 10:

Đánh giá so sánh phân loại thể lực theo từng chỉ tiêu cho nam học sinh tại thời điểm ban đầu được cụ thể ở bảng 7 như sau:

Bảng 7: So sánh xếp loại thực trạng thể lực của nam học sinh

TT	Test	*Xếp loại*	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	27.5
		Đạt	57.5
		Chưa đạt	15.0
2	Chạy 30m XPC (s)	Tốt	5
		Đạt	90
		Chưa đạt	5
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Tốt	30
		Đạt	40
		Chưa đạt	30
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Tốt	12.5
		Đạt	47.5
		Chưa đạt	40.0

3. KẾT LUẬN

Thực trạng về chương trình môn Thể dục của trường THPT Thủ Đức TP. HCM đã thực hiện đúng theo phân phối chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Thực trạng về nội dung, phương pháp tổ chức giảng dạy môn Thể dục: Các giáo viên của Trường THPT Thủ Đức TP. HCM đã thực hiện nghiêm túc các nội dung, chương trình môn Thể dục mà Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành với phần lý thuyết

và thực hành. Tuy nhiên chưa có giáo viên nào mạnh dạn tổ chức các lớp học ngoại khóa các môn thể thao cho học sinh của trường.

Quá trình nghiên cứu thực trạng về việc tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh tại Trường THPT Thủ Đức TP. HCM cho thấy nhu cầu tập luyện các môn thể thao để nâng cao sức khỏe cho học sinh là cần thiết bổ ích và giải tỏa những căng thẳng sau những giờ học.

Thực trạng về các yếu tố điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC:

- Về cơ sở vật chất: Dụng cụ và sân bãi của Trường THPT Thủ Đức TP.HCM còn thiếu thốn nhiều chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện thể thao của các em học sinh.

- Về đội ngũ giáo viên: Số lượng 06: Bao gồm cả chuyên trách và kiêm nhiệm về cơ bản đã đảm bảo số lượng. Trình độ: Đại học 6. Theo chuẩn của Bộ GDĐT quy định giáo viên dạy cấp THPT phải đạt trình độ đại học trở lên. Như vậy, giáo viên đã đủ chuẩn về chất lượng nhưng về số lượng vẫn còn thiếu.

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. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao – NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Thái (2006), Nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất của nam sinh viên Đại học Cần Thơ, Luận văn thạc sĩ.
6. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU CẢI TIẾN CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHUYỀN VÀO GIỜ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN KHOA KINH TẾ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

ThS. Trần Bảo Ngọc[1], ThS. Nguyễn Hữu Tri[2]

[1] Trường Đại học Kiên Giang

[2] Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Chúng tôi đã nghiên cứu cơ sở cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang; lựa chọn các nội dung cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang; xây dựng cấu trúc, cách thức biên soạn giáo án và phương pháp giảng dạy môn bóng chuyền nhằm cải tiến chương trình giảng dạy môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang.

Từ khóa: *xây dựng, chương trình giảng dạy, bóng chuyền, tự chọn, sinh viên, Kinh tế, Trường Đại học Kiên Giang.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kiên Giang là cơ sở đào tạo đại học, cao đẳng và trung cấp chuyên nghiệp ở vùng Đồng bằng sông Cửu Long, là trung tâm văn hóa – kỹ thuật của vùng. Nhiệm vụ của trường là đào tạo, nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ phục vụ phát triển kinh tế kỹ thuật của vùng. Hàng năm trường đào tạo hàng trăm kỹ sư, cử nhân, cán bộ khoa học kỹ thuật, cán bộ quản lý cho các địa phương, góp phần đáp ứng nguồn nhân lực đa dạng cho sự nghiệp công nghiệp hóa – hiện đại hóa đất nước. Trường mới thành lập nên việc giáo dục thể chất còn hạn chế, vì thế việc rèn luyện, tăng cường thể chất cho sinh viên là một yêu cầu quan trọng. Qua sự kiểm tra, đánh giá sẽ tìm ra những điểm phù hợp và chưa phù hợp, đồng thời qua bảng đánh giá thể chất sinh viên có thể đánh giá được quá trình giảng dạy của người thầy; nhờ đó chất lượng đào tạo sẽ được tăng lên. Cùng với sự giúp đỡ của giáo viên hướng dẫn, tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài*: "Nghiên cứu cải tiến chương trình giảng dạy môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang".*

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài:

-Nghiên cứu cơ sở cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang;

-Lựa chọn các nội dung cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang;

- Xây dựng cấu trúc, cách thức biên soạn giáo án và phương pháp giảng dạy môn bóng chuyền;

- Cải tiến chương trình giảng dạy môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang.

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: 379 sinh viên Khoa Kinh tế, Trường Đại học Kiên Giang, năm học 2018 – 2019.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Cơ sở cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang

Chương trình môn học giáo dục thể chất của Trường Đại học Kiên Giang mang tính chất mềm dẻo, có nhiều lựa chọn cho sinh viên hoàn thành theo yêu cầu ngành đào tạo đại học. Đề tài tiến hành phỏng vấn, khảo sát nhu cầu của 379 sinh viên năm thứ nhất Khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang về hình thức lựa chọn học chương trình môn học giáo dục thể chất. Kết quả khảo sát được trình bày ở biểu đồ 3.3:

Biểu đồ 2.1: Kết quả phỏng vấn tỷ lệ (%) lựa chọn hình thức học chương trình môn học giáo dục thể chất của sinh viên Khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang (n=379)

Qua biểu đồ 3.1, ta thấy 95.51 % sinh viên Khoa Kinh tế lựa chọn hình thức học chương trình môn học thể chất môn thể thao tự chọn 90 tiết để hoàn thành theo yêu cầu của Nhà trường. Điều này cũng hết sức phù hợp với xu hướng hiện nay trong các trường đại học, cao đẳng, môn điền kinh cơ bản ngày càng có ít sinh viên lựa chọn học tập, rèn luyện trong chương trình môn thể thao tự chọn. Kết quả khảo sát nhu cầu lựa chọn môn thể thao được sinh viên Khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang yêu thích để hoàn thành 90 tiết môn học giáo dục thể chất được trình bày qua biểu đồ 3.4 như sau:

Biểu đồ 2.2: Kết quả phỏng vấn tỷ lệ (%) lựa chọn môn thể thao tự chọn trong chương trình môn học giáo dục thể chất của sinh viên Khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang (n=379)

Qua biểu đồ 3.4, ta thấy, môn thể thao tự chọn được sinh viên Khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang lựa chọn như sau: môn bóng đá có 30.34 % (115/379 SV) sinh viên lựa chọn; môn bóng chuyền có 56.46% (214/379 SV) sinh viên lựa chọn; môn bóng rổ có 7.65 % (29/379 SV) sinh viên lựa chọn và môn bóng chuyền có 5.54 % (21/379 SV) sinh viên lựa chọn. Qua khảo sát cho thấy đa số sinh viên năm nhất Khoa Kinh tế Nhà trường yêu thích, lựa chọn môn bóng chuyền để hoàn thành 90 tiết môn học giáo dục thể chất.

Như vậy, xuất phát từ điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ, trình độ giảng viên của Trường Đại học Kiên Giang và xuất phát từ nhu cầu của đa số sinh viên năm nhất Khoa Kinh tế cho thấy việc cải chương trình thể thao tự chọn nói chung và chương trình giảng dạy tự chọn bóng chuyền nói riêng cho sinh viên nhà trường là một trong những yêu cầu thực tiễn, cấp bách cần được quan tâm thực hiện.

2.2 Lựa chọn các nội dung cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình giảng dạy, huấn luyện môn bóng chuyền của các trường khu vực Đồng bằng sông Cửu Long làm cơ sở xác định các nội dung giảng dạy môn bóng chuyền cho sinh viên trường Đại học bao gồm: Lý luận về Giáo dục thể chất; lý thuyết trong môn bóng chuyền; các bài kỹ thuật cơ bản; kỹ chiến thuật thi đấu bóng chuyền; luật bóng chuyền; trò chơi và thi đấu; những bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn… Để hoàn thiện và thay đổi nội dung chương trình giảng dạy môn bóng chuyền giờ tự chọn của trường Đại học Kiên Giang và thu được kết quả cao, chúng tôi tiến hành phỏng vấn để lựa chọn những nội dung phù hợp, nhằm phát triển hình thái, thể lực cho sinh viên, đảm bảo yêu cầu môn học.

Đề tài tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi 30 giảng viên giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền các trường cao đẳng, đại học trong khu vực miền Tây Nam bộ như: Đại học Cần Thơ, Đại học Tây Đô, Đại học Xây dựng miền Tây, Đại học Bạc Liêu, Đại học SP Kỹ thuật Vĩnh Long… Đề tài tiến hành phỏng vấn 02 lần, mỗi lần phỏng vấn cách nhau 10 ngày, có hai mức lựa chọn là "Dùng được" và "không dùng". Kết quả phỏng vấn được trình bày qua bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn nội dung cải tiến chương trình môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang (n = 30)

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	Dùng được					Không dùng				
		Lần 1		Lần 2		TB (%) hai lần PV	Lần 1		Lần 2		TB (%) hai lần PV
		n	%	n	%		n	%	n	%	
A. Lý thuyết											
1	Ảnh hưởng của việc tập luyện TDTT đối với sự phát triển con người	11	36.67	14	46.67	41.67	19	63.33	16	53.33	58.33
2	**Ảnh hưởng của môn bóng chuyền với sự phát triển con người**	24	80	27	90	85	6	20	3	10	15

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	Dùng được					Không dùng				
		Lần 1		Lần 2		TB (%) hai lần PV	Lần 1		Lần 2		TB (%) hai lần PV
		n	%	n	%		n	%	n	%	
3	**Các nguyên tắc tập luyện bóng chuyền**	22	73.33	24	80	76.67	8	26.67	6	20	23.33
4	Xu hướng bóng chuyền hiện đại	10	33.33	12	40	36.67	20	66.67	18	60	63.33
5	**Chấn thương thể thao, cách phòng ngừa và điều trị trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền**	26	86.67	25	83.33	85	4	13.33	5	16.67	15
6	**Lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền thế giới và Việt Nam**	27	90	26	86.67	88.33	3	10	4	13.33	11.67
7	Chiến thuật thi đấu bóng chuyền cơ bản	14	46.67	9	30	38.33	16	53.33	21	70	61.67
8	**Nguyên lý kỹ thuật cơ bản bóng chuyền**	25	83.33	26	86.67	85	5	16.67	4	13.33	15
9	**Phương pháp tổ chức thi đấu**	23	76.67	22	73.33	75	7	23.33	8	26.67	25
10	**Phương pháp trọng tài môn bóng chuyền**	24	80	26	86.67	83.33	6	20	4	13.33	16.67
11	**Giới thiệu về sân bãi, dụng cụ**	23	76.67	22	73.33	75	7	23.33	8	26.67	25
12	Luật thi đấu bóng chuyền bãi biển	8	26.67	12	40.00	33.33	22	73.33	18	60	66.67
13	**Luật thi đấu bóng chuyền**	14	46.67	23	76.67	61.67	16	53.33	7	23.33	38.33
B. Thực hành											
14	**Các bài khởi động (chung, chuyên môn)**	27	90	28	93.33	91.67	3	10	2	6.67	8.33
15	**Tư thế chuẩn bị và di động**	28	93.33	26	86.67	90	2	6.67	4	13.33	10
16	Tư thế đánh bóng: tư thế cao, tư thế trung bình, tư thế thấp	20	66.67	18	60	63.33	10	33.33	12	40	36.67
17	Di chuyển, chạy, bước	17	56.67	19	63.33	60	13	43.33	11	36.67	40
18	**Chuyền bóng cơ bản**	29	96.67	30	100	98.33	1	3.33	0	0	1.67
19	**Chuyền bóng nâng cao (sau đầu, một tay chuyền bóng…)**	24	80	25	83.33	81.67	6	20	5	16.67	18.33
20	**Đệm bóng cơ bản**	30	100	29	96.67	98.33	0	0	1	3.33	1.67

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	Dùng được					Không dùng				
		Lần 1		Lần 2		TB (%) hai lần PV	Lần 1		Lần 2		TB (%) hai lần PV
		n	%	n	%		n	%	n	%	
21	Đệm bóng nghiêng mình bằng hai tay	20	66.67	18	60	63.33	10	33.33	12	40	36.67
22	**Đệm bóng nâng cao (lăn ngã đệm bóng, đệm một tay…)**	25	83.33	27	90	86.67	5	16.67	3	10	13.33
23	Phát bóng thấp tay trước mặt	18	60	19	63.33	61.67	12	40	11	36.67	38.33
24	**Phát bóng thấp tay nghiêng mình**	27	90	24	80	85	3	10	6	20	15
25	**Phát bóng cao tay trước mặt**	29	96.67	28	93.33	95	1	3.33	2	6.67	5
26	Phát bóng cao tay nghiêng mình	19	63.33	20	66.67	65	11	36.67	10	33.33	35
27	Kỹ thuật nhảy phát bóng	18	60	17	56.67	58.33	12	40.00	13	43.33	41.67
28	Kỹ thuật đập bóng nghiêng mình	19	63.33	19	63.33	63.33	11	36.67	11	36.67	36.67
29	Kỹ thuật đập bóng quay người	20	66.67	18	60	63.33	10	33.33	12	40	36.67
30	**Đập bóng theo phương lấy đà**	28	93.33	29	96.67	95	2	6.67	1	3.33	5
31	**Chắn bóng cá nhân**	27	90	28	93.33	91.67	3	10.00	2	6.67	8.33
32	**Chắn bóng tập thể**	28	93.33	29	96.67	95	2	6.67	1	3.33	5
33	**Các bài tập thể lực (chung, chuyên môn)**	28	93.33	27	90	91.67	2	6.67	3	10	8.33
34	Phát triển tố chất sức nhanh	18	60	19	63.33	61.67	12	40	11	36.67	38.33
35	Phát triển tố chất sức mạnh	18	60	17	56.67	58.33	12	40	13	43.33	41.67
36	Phát triển tố chất sức bền chung	20	66.67	16	53.33	60	10	33.33	14	46.67	40.00
37	**Phát triển mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động**	25	83.33	27	90	86.67	5	16.67	3	10	13.33
38	Phát triển sức nhanh, tốc độ chuyên môn	18	60.00	19	63.33	61.67	12	40	11	36.67	38.33
39	Phát triển sức mạnh bền chuyên môn	19	63.33	22	73.33	68.33	11	36.67	8	26.67	31.67
40	**Phối hợp kỹ thuật, di chuyển đội hình**	29	96.67	27	90	93.33	1	3.33	3	10	6.67
41	**Thi đấu tập, luật và phương pháp trọng tài**	24	80	25	83.33	81.67	6	20	5	16.67	18.33
42	**Các bài tập thả lỏng, hồi phục**	29	96.67	29	96.67	96.67	1	3.33	1	3.33	3.33

Để tiến hành cải tiến chương trình giảng dạy môn bóng chuyền cho sinh viên trường Đại học Kiên Giang, đề tài lựa chọn các nội dung phỏng vấn qua 2 lần được đánh giá "dùng được" trung bình tỷ lệ (%) từ 75% trở lên. Kết quả tại bảng 3.1, đề tài đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung giảng dạy môn bóng chuyền vào giờ tự chọn (là những nội dung có trên 75% số phiếu tán thành). Bao gồm nội dung sau:

* Nội dung lý thuyết:

+ Ảnh hưởng của môn bóng chuyền với sự phát triển con người

+ Các nguyên tắc tập luyện bóng chuyền

+ Chấn thương thể thao, cách phòng ngừa và điều trị trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền

+ Lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền thế giới và Việt Nam

+ Nguyên lý kỹ thuật cơ bản bóng chuyền

+ Phương pháp tổ chức thi đấu

+ Phương pháp trọng tài môn bóng chuyền

+ Giới thiệu về sân bãi, dụng cụ

+ Luật thi đấu bóng chuyền

* Nội dung thực hành:

+ Các bài khởi động (chung, chuyên môn)

+ Tư thế chuẩn bị và di động

+ Chuyền bóng cơ bản

+ Chuyền bóng nâng cao (sau đầu, một tay chuyền bóng…)

+ Đệm bóng cơ bản

+ Đệm bóng nâng cao (lăn ngã đệm bóng, đệm một tay…)

+ Phát bóng thấp tay nghiêng mình

+ Phát bóng cao tay trước mặt

+ Đập bóng theo phương lấy đà

+ Chắn bóng cá nhân

+ Chắn bóng tập thể

+ Các bài tập thể lực (chung, chuyên môn)

+ Phát triển mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động

+ Phối hợp kỹ thuật, di chuyển đội hình

+ Thi đấu tập, luật và phương pháp trọng tài

+ Các bài tập thả lỏng, hồi phục

2.3 Cấu trúc, cách thức biên soạn giáo án và phương pháp giảng dạy môn bóng chuyền

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy chúng tôi tiến hành hành tìm hiểu và rút được những yêu cầu về cấu trúc buổi tập, cách biên soạn và phương pháp giảng dạy môn bóng chuyền.

Cấu trúc giáo án của buổi tập môn bóng chuyền:

Buổi học môn bóng chuyền gồm 3 phần chính: phần chuẩn bị (phần khởi động), phần cơ bản (phần chuyên môn chính), phần kết thúc.

* Phần chuẩn bị (khởi động): chiếm 20-25% thời gian.

Nhiệm vụ của phần khởi động: giảng viên cho ổn định tổ chức lớp, tạo trạng thái tâm lý để sinh viên tự giác tích cực và sẵn sàng hoàn thành nhiệm vụ. Sắp xếp tập trung theo đội hình để bắt đầu tập luyện.

Nội dung phần khởi động

+ Các động tác làm nóng cơ khớp.

+ Các tư thế căng cơ.

+ Các bài tập khởi động di chuyển: bước nhỏ, nâng cao đùi, đạp sau…

+ Các bài tập khởi động với bóng

Mục đích các bài tập khởi động nhằm đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động để chuẩn bị cho các hoạt động chính tiếp theo.

* Phần cơ bản (phần chính): chiếm từ 65-70% tổng số thời gian.

Nhiệm vụ của phần cơ bản: các bài tập phải có tác dụng toàn diện đến các chức năng cơ thể và biết vận dụng khả năng chuyển tốt các kỹ xảo vận động. Phát triển các tố chất thể lực. Các nhóm cơ lớn tham gia vận động phải luôn thay đổi phù hợp. Đảm bảo những chu kỳ lặp lại có hiệu quả và phát triển sức mạnh, duy trì phát triển sức bền.

Nội dung chính của phần cơ bản:

Bao gồm tổ hợp động tác của các bộ phận cơ thể được phối hợp vận động với nhau. Yêu cầu về kỹ thuật phải được giáo viên xác định rõ ràng, hướng dẫn sinh viên một cách chi tiết cụ thể.

Các nội dung thường được sắp xếp theo cách thức sau: Các bài tập mới, kỹ thuật phức tạp vào đầu phần cơ bản; tiếp tục cũng cố, hoàn thiện động tác vào giữa hay cuối phần cơ bản. sắp xếp trình tự động tác theo các nhóm bộ phận cơ thể cần phát triển như: Các động tác tay (chuyền bóng, đập bóng…).

* Phần kết thúc: chiếm 5 – 10% tổng số thời gian.

+ Nhiệm vụ: Đây là phần sau của buổi tập, cơ thể sinh viên chuyển dần từ trạng thái gần với lúc yên tĩnh, để góp phần chuyển hướng thuận lợi sang một hoạt động học tập khác.

+ Nội dung chính của phần kết thúc:

Với các hoạt động nhẹ nhàng, ít dùng các động tác sức mạnh tốc độ, thường dùng các bài tập mang tính điều hòa hô hấp, căng ép dẻo nhẹ nhàng, thả lỏng đến mức tối đa, kết hợp với trò chơi vận động nhẹ giúp sinh viên trở lại trạng thái bình thường và có sự phấn khởi vui vẻ sau buổi tập.

Giáo viên nhận xét đánh giá những ưu nhược điểm, kết quả buổi tập một cách ngắn gọn và giao bài tập về nhà cho sinh viên tập thêm (bài tập phải ngắn gọn, nhẹ nhàng vừa sức).

Cách biên soạn giáo án giảng dạy môn bóng chuyền:

- Bóng chuyền là một môn thể thao mang tính nghệ thuật cao, đòi hỏi người giáo viên giảng dạy phải có trình độ chuyên môn cơ bản cao, nắm vững kỹ thuật chuẩn, rõ ràng động tác. Phải hiểu biết được ý nghĩa tác động của mỗi động tác lên cơ thể con người. Các động tác phải được liên kết với nhau một cách logic có nguyên tắc.

- Khi biên soạn phải tìm hiểu về đối tượng thực hiện bài tập và xác định được mục đích cần phát triển của đối tượng trong từng buổi tập để từ đó lựa chọn những bài tập phù hợp, bởi vì các động tác kỹ thuật của môn Bóng chuyền không những chỉ là những động tác thể thao phát triển các tố chất cơ thể mà nó còn mang tính nghệ thuật được thể hiện qua mỗi động tác.

- Với đối tượng là sinh viên trường Đại học Kiên Giang, giảng viên cần phải lựa chọn những bài tập mang tính phát triển toàn diện cơ thể, tăng cường sức khỏe, hoàn thiện kỹ năng phối hợp vận động, uốn nắn sửa chữa những tư thế cơ bản. Khi biên soạn và giảng dạy giảng viên cần phải chuẩn bị cho mình kỹ các tổ hợp động tác và phải chuẩn bị thể lực tốt để thực hiện lại các động tác trong bài tập làm mẫu cho sinh viên.

- Trong quá trình giảng dạy GDTC sẽ không tránh khỏi những kỹ thuật ngẫu hứng để tạo cho bài tập được phong phú hơn, đòi hỏi giáo viên cần chuẩn bị tốt về chuyên môn của mình.

Phương pháp giảng dạy:

- Người giảng viên luôn phải chú ý đến vấn đề ổn định tổ chức kỷ luật, coi đó là một bước không thể thiếu trong quá trình thực hiện mỗi buổi lên lớp.

- Điều tra sức khỏe và sắp xếp tổ chức lớp học một cách hợp lý. Dựa vào tình trạng sức khỏe của sinh viên để sắp xếp bài tập trên lớp có hiệu quả, nâng cao dần sức khỏe nhưng vẫn phù hợp với chương trình đã được sắp đặt.

- Khi giảng dạy giảng viên cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc sư phạm: Sắp xếp thứ tự bài tập từ dễ đến khó theo logic, dễ nhìn, dễ hiểu, có kỹ thuật độ khó phù hợp với thể lực sinh viên.

Khi thực hiện chỉ dẫn cho sinh viên, trước hết người giảng viên phải chỉ dẫn trực tiếp, thực hiện các động tác làm mẫu, tư thế phải chuẩn, đẹp và dễ hiểu. Các tư thế làm mẫu phải được thực hiện cùng chiều đứng với sinh viên, làm với nhịp điệu chậm và xoay các hướng cho sinh viên nắm bắt được cách thực hiện một cách dễ dàng nhất. Đối với các động tác kỹ thuật liên hoàn cần phải phân chia theo từng giai đoạn sau đó mới lắp ghép toàn bộ động tác.

Mỗi giờ tập 150 phút, vì vậy LVĐ phải phù hợp. Giảng viên cần bố trí hướng dẫn sinh viên tuân thủ cấu trúc của một giờ học, bảo đảm các bước: khởi động, cơ bản và kết thúc để cho sinh viên tiếp thu tốt các nội dung của giờ học và phòng tránh chấn thương.

2.4 Cải tiến chương trình giảng dạy môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang

➢ ***Đặc điểm đối tượng***

Là các em sinh viên khoa Kinh tế trường Đại học Kiên Giang 18 tuổi , không bị bệnh tật và dị tật bẩm sinh. Các em đều yêu thích tập luyện môn Bóng chuyền.

➢ ***Mục đích và nhiệm vụ giảng dạy***

Mục đích:

- Phát triển các tố chất thể lực và khả năng phối hợp vận động, góp phần nâng cao sức khỏe cho sinh viên trường Đại học Kiên Giang.

- Nhằm thí điểm và làm cơ sở để phát triển môn Bóng chuyền trong giờ học tự chọn ở trường Đại học Kiên Giang, cũng như tạo cho các em một sân chơi, tập luyện môn thể thao mà mình yêu thích. Góp phần làm phong phú và đa dạng các hoạt động thể thao trong nhà trường.

Nhiệm vụ:

Việc tập luyện môn Bóng chuyền tự chọn tại giờ học thể dục ở trường Đại học Kiên Giang sẽ giúp cho sinh viên có thể nắm bắt những kỹ thuật cơ bản ban đầu của môn bóng chuyền.

Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo chung của chương trình.

Ngoài ra sau khi kết thúc chương trình học, những sinh viên nào thật sự yêu thích và có năng khiếu với môn Bóng chuyền có thể tham gia vào đội Bóng chuyền của trường, tham gia thi đấu Hội thao của sinh viên các trường trong khối Đại học – Cao đẳng, giải sinh viên toàn quốc và các giải phong trào.

Phân phối chương trình giảng dạy.

Với kết quả nghiên cứu trên, cho phép chúng tôi tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy môn bóng chuyền tự chọn tại trường Đại học Kiên Giang, nội dung chương trình được trình bày tại bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2: Bảng phân phối nội dung giảng dạy môn bóng chuyền tự chọn tại trường Đại học Kiên Giang

Thứ tự	Nội dung môn học	Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tổng số tiết
Học kì 1	**Bóng chuyền 1**	Lý thuyết: - Ảnh hưởng của môn bóng chuyền với sự phát triển con người - Các nguyên tắc tập luyện bóng chuyền - Chấn thương thể thao, cách phòng ngừa và điều trị trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền - Giới thiệu về sân bãi, dụng cụ - Nguyên lý kỹ thuật cơ bản bóng chuyền	6 tiết	45 tiết
		Thực hành: - Các bài khởi động (chung, chuyên môn) - Tư thế chuẩn bị và di động - Chuyền bóng cơ bản - Đệm bóng cơ bản - Phát bóng thấp tay nghiêng mình - Các bài tập thể lực (chung, chuyên môn) - Phát triển mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động - Các bài tập thả lỏng, hồi phục	39 tiết	
		Thi kết thúc học kì		
Học kì 2	**Bóng chuyền 2**	Lý thuyết: - Lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền thế giới và Việt Nam - Phương pháp tổ chức thi đấu - Phương pháp trọng tài môn bóng chuyền - Luật thi đấu bóng chuyền	6 tiết	**45 tiết**
		Thực hành: + Các bài khởi động (chung, chuyên môn) + Chuyền bóng nâng cao (sau đầu, một tay chuyền bóng…) + Đệm bóng nâng cao (lăn ngã đệm bóng, đệm một tay…) + Phát bóng cao tay trước mặt + Đập bóng theo phương lấy đà + Chắn bóng cá nhân + Chắn bóng tập thể + Các bài tập thể lực (chung, chuyên môn) + Phát triển mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động + Phối hợp kỹ thuật, di chuyển đội hình + Thi đấu tập, luật và phương pháp trọng tài + Các bài tập thả lỏng, hồi phục	39 tiết	
		Thi kết thúc học kì		

Từ bảng 2.2 có thể nhận thấy nội dung, cấu trúc chương trình môn bóng chuyền tự chọn đang được thực nghiệm tại trường như sau:

+ Phần lý thuyết: 12 tiết chiếm 13,33% tổng thời gian. Nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ học thực hành bao gồm các nội dung: ảnh hưởng của môn bóng chuyền đến sự phát triển của con người, chấn thương thể thao, cách phòng ngừa và điều trị, lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền, nguyên lý kỹ thuật môn bóng chuyền, luật và chiến thuật thi đấu bóng chuyền…

+ Phần thực hành: 78 tiết chiếm 86.7% bao gồm các kỹ thuật cơ bản, các kỹ thuật nâng cao, phối hợp kỹ thuật, chiến thuật, thi đấu tập và các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, LVĐ phù hợp với lứa tuổi cùng với thời gian hoạt động linh hoạt thuận lợi, không ảnh hưởng đến giờ học các môn chuyên ngành sinh viên.

Chương trình học môn bóng chuyền tự chọn được chúng tôi xây dựng với số tiết là 90, chia làm hai học kỳ, mỗi học kỳ 45 tiết, mỗi tuần tập 3 tiết, mỗi tiết 50 phút. Nội dung chương trình giảng dạy và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm, Bảng phân phối chương trình giảng dạy, nội dung cụ thể cho từng buổi, từng tiết học và giáo án mẫu được trình bày tại phần phụ lục 2 của luận văn.

Khi kiểm tra kết thúc học kỳ môn bóng chuyền gồm 2 phần: lý thuyết và thực hành (kỹ thuật). trong đó:

+ Điểm lý thuyết:

Học kì 1: Phần kiểm tra lý thuyết cho sinh viên làm tiểu luận ở nhà.

Học kì 2: Phần kiểm tra lý thuyết cho sinh viên làm tiểu luận ở nhà.

+ Điểm thực hành (kỹ thuật). Như vậy điểm kết thúc mỗi học kì được tính như sau: Điểm học phần = (điểm LT + điểm TH)/2.

3. KẾT LUẬN

Tổng số 95.51 % sinh viên Khoa Kinh (379 sinh viên được khảo sát) thực tế lựa chọn hình thức học chương trình môn học thể chất môn thể thao tự chọn 90 tiết để hoàn thành theo yêu cầu của Nhà trường. Điều này cũng hết sức phù hợp với xu hướng hiện nay trong các trường đại học, cao đẳng, môn điền kinh cơ bản ngày càng có ít sinh viên lựa chọn học tập, rèn luyện trong chương trình môn thể thao tự chọn

Đề tài xây dựng cải tiến chương trình giảng dạy môn bóng chuyền vào giờ tự chọn cho sinh viên nam, nữ năm nhất khoa Kinh tế Trường Đại học Kiên Giang, với tổng thời gian là 90 tiết học. Để tiến hành cải tiên chương trình giảng dạy môn bóng chuyền cho sinh viên trường Đại học Kiên Giang, đề tài lựa chọn các nội dung phỏng vấn qua 2 lần được đánh giá "dùng được" trung bình tỷ lệ (%) từ 75% trở lên. Kết quả tại bảng 3.7, đề tài đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung giảng dạy môn bóng chuyền vào giờ tự chọn (là những nội dung có trên 75% số phiếu tán thành).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1 Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2013), *Nghị quyết số 29 NQ/TW ngày 4/11/2013*, NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

2 Iu.N.Klesep-A.G.Airianx (1997), *Bóng chuyền*, NXB TDTT, Hà Nội.

3 Huỳnh Trọng Khải - Đỗ Vĩnh (2010), *"Giáo trình thống kê",* NXB TDTT.

4 Nguyễn Thành Lâm - Lâm Quang Thành (2005), "*Đo lường thể thao*", trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.

5 Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.

6 Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

7 Nguyễn Hữu Tri, Nguyễn Văn Hòa (2016), *Đánh giá thực trạng một số điều kiện đảm bảo việc thực hiện công tác giáo dục thể chất tại Ttrường đại học Cần Thơ*. NXB ĐHCT.

8 Tổng cục TDTT (1996), *Chương trình môn học Bóng chuyền dành cho đại học chính qui chuyên ngành GDTC*, NXB TDTT, Hà Nội.

9 Viện khoa học TDTT (2003), "*Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 16 đến 20 tuổi thời điểm 2001",* NXB TDTT, Hà Nội.

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 2)

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/5-60/ĐHCT.
ISBN: 978-604-965-536-4.
Quyết định xuất bản số: 59/QĐ-NXB ĐHCT, cấp ngày 20.7.2021.
In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2021.

NHÀ XUẤT BẢN ĐHCT

ISBN: 978-604-965-536-4

(Xuất bản phẩm không bán)