



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 2022
(TẬP 1)**



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ
2022



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 2022
(TẬP 1)



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ
2022

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

- 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 Diễm

Bộ môn GDTC - ĐHCT

- ThS. Nguyễn Hữu Tri

Bộ môn GDTC - ĐHCT

BAN BIÊN TẬP KỸ 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 Diễm

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 Phương

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 Báo

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 Lê 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

- TS. Lương Quốc Hùng

Trường Năng khiếu TDTT TP. CT

- TS. Nguyễn Hữu Hòa

Trường Đại học Cần Thơ

- TS. Phạm Văn Búa
- TS. Nguyễn Thanh Liêm
- TS. Phan Việt Thái
- TS. Đặng Thị Kim Quyên
- TS. Châu Hoàng Cầu
- TS. Đặng Minh Thành
- ThS. Nguyễn Văn Thái
- ThS. Đoàn Thu Ánh Điểm
- ThS. Nguyễn Hữu Tri
- ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn

Thư ký

- TS. Nguyễn Minh Khoa

Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ
Trường Đại học Cần Thơ

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.

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

Với 08 kỳ tổ chức Hội thảo nghiên cứu khoa học cấp vùng ĐBSCL và cấp toàn quốc liên tiếp, từ năm 2014 đến năm 2022. 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 184 bài viết, đến từ hơn 80 Trường Đại học, Cao đẳng, Học viện, Trung tâm TDTT 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 55 thành viên có nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực TDTT và phân công phản biện ngẫu nhiên, với kết quả thu về gồm 168 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 Hội thảo thành công.

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

Trân trọng cảm ơn.

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

1. ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT CỦA NAM SINH VIÊN SAU KHI HỌC CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ..... 1
TS. Nguyễn Thanh Liêm
2. SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI, THỂ LỰC NAM HỌC SINH LỚP 4 TRƯỜNG TIỂU HỌC TÂN BÌNH, THỊ XÃ DĨ AN, TỈNH BÌNH DƯƠNG..... 9
PGS.TS. Nguyễn Quang Sơn, ThS. Nguyễn Văn Trúc, ThS. Trần Đình Thành
3. ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN THÍCH ỨNG DỊCH COVID – 19 ĐỐI VỚI MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT CÔNG NGHỆ CẦN THƠ..... 18
TS. Nguyễn Văn Hòa, ThS Nguyễn Hữu Tri
4. TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID 19 ĐẾN THỂ THAO ĐIỆN TỬ..... 24
Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Ngô Hữu Phúc
5. ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC NỮ SINH VIÊN CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỰ CHỌN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ..... 30
Lê Bá Tường, Đặng Thị Kim Quyên
6. LỰA CHỌN VÀ XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG THPT BÀU BÀNG, HUYỆN BÀU BÀNG, TỈNH BÌNH DƯƠNG 37
Nguyễn Hoàng Phi, Lý Vĩnh Trường
7. NGHIÊN CỨU TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ HIỆU SUẤT NÉM RỔ TRONG THI ĐẤU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ NAM LỨA TUỔI 13-14 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 49
TS. Nguyễn Ngọc Hải, ThS. Nguyễn Văn Vui, ThS Nguyễn Ngọc Hưng
8. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỨA TUỔI 16-17 TỈNH AN GIANG..... 57
TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Nhan Bảo Phong
9. LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ LỨA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THPT CHUYÊN TRẦN ĐẠI NGHĨA, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 63
ThS. Nguyễn Thị Minh Cẩm, ThS. Trương Thị Ngọc Vy
10. THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN..... 69
ThS. Chu Vương Thìn, TS. Phạm Hùng Mạnh

11. CẢI TIẾN CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN CẦU LÔNG NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ.....	76
<i>Châu Hoàng Cầu</i>	
12. XÁC ĐỊNH NHỮNG YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐỘNG CƠ, HỨNG THÚ TẬP LUYỆN TDTT NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC TỰ NHIÊN - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HỒ CHÍ MINH.....	82
<i>TS. Phan Thanh Mỹ, TS. Tạ Hoàng Thiện, ThS. Lâm Hoàng Minh, ThS. Nguyễn Đức Toàn</i>	
13. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG RÔ NỮ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN ĐĂNG LƯU – QUẬN BÌNH THẠNH – THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.....	90
<i>TS. Huỳnh Hồng Ngọc</i>	
14. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KÉO CO LỬA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TUẤN, QUẬN 7, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	94
<i>Trịnh Trung Hiếu, Bùi Minh Khoa, Nguyễn Thành Giàu</i>	
15. THỰC TRẠNG CÔNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC VIÊN KHÓA K01 TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II GIAI ĐOẠN 2020-2022...	101
<i>ThS. Phạm Như Cương</i>	
16. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC ĐÁNH GIÁ ĐIỂM RÈN LUYỆN SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ GIAI ĐOẠN 2017 - 2021.....	107
<i>CN. Trần Thị Lâm, ThS. Nguyễn Hữu Tri</i>	
17. XÂY DỰNG NỘI DUNG VÀ TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÔN ĐỨC THẮNG.....	113
<i>PGS.TS. Châu Vĩnh Huy, ThS. Trần Lý Hùng</i>	
18. XÁC ĐỊNH CÁC TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN NAM VĐV CHẠY CỤ LY NGẮN LỬA TUỔI 13 – 15 ĐỘI TUYỂN TRẺ NĂNG KHIẾU TPHCM.....	119
<i>TS. Dương Ngọc Trường</i>	
19. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỊ XÃ BÌNH LONG, TỈNH BÌNH PHƯỚC	126
<i>TS. Đoàn Kim Bình, ThS. Nguyễn Nhật Tường, ThS. Võ Thành Trinh, ThS. Đỗ Văn Đạt, ThS. Lê Đình Dũng</i>	
20. ĐÁNH GIÁ SỰ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG ĐỐI VỚI CÔNG TÁC GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT BẰNG HÌNH THỨC TRỰC TUYẾN	134
<i>TS. Trương Hoài Trung</i>	

21. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN SINH VIÊN ĐỘI THỂ DỤC CỔ ĐỘNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 143
Phạm Như Hiếu, Tổng Lê Minh
22. LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 4 TRƯỜNG TIỂU HỌC CAO BÁ QUÁT, QUẬN Ô MÔN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ NĂM HỌC 2020 – 2021 150
TS. Phạm Thị Hiền, ThS. Nguyễn Thị Thanh Trà, Bùi Phan Quang Huy
23. THỰC TRẠNG NHU CẦU HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG MIỀN TRUNG 157
ThS. Lê Tấn Xin, CN. Lê Như Toàn
24. THỰC TRẠNG SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỤ LY 100m LỨA TUỔI 16 - 17 GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA BAN ĐẦU ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TỈNH THÁI BÌNH 162
TS. Phạm Anh Tuấn, TS. Tô Tiến Thành, ThS. Đoàn Thanh Nam
25. ỨNG DỤNG MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ BƠI LỘI TRONG GIỜ HỌC CHÍNH KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ 168
TS. Lê Tiền Đề, ThS. Huỳnh Minh Tâm, ThS. Phạm Đức Hòa
26. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG TDDT NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH THPT THỰC HÀNH SỰ PHẠM - ĐẠI HỌC CẦN THƠ 177
TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến, ThS. Lê Hoàng Minh
27. PHÁT TRIỂN LOẠI HÌNH STUDIO YOGA, NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ NHẬN BIẾT CỦA NGƯỜI THAM GIA TẬP LUYỆN YOGA Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 186
TS. Nguyễn Thị Thảo Vy, CN. Nguyễn Khánh Linh
28. LỰA CHỌN BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN KHOA QUÂN SỰ-VÕ THUẬT-THỂ DỤC THỂ THAO, HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN ĐÁP ỨNG YÊU CẦU ĐỔI MỚI CĂN BẢN, TOÀN DIỆN GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO 193
TS. Bùi Trọng Phương
29. ĐÁNH GIÁ HỨNG THÚ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI THÔNG QUA TRẮC NGHIỆM NGHIÊN CỨU HỨNG THÚ CỦA A.E.GLOMSTOCK..... 201
Đỗ Thị Tươi
30. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ QUANG TRUNG, QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 212
Đoàn Tiến Trung, Trịnh Đình Giang, Nguyễn Minh Quang

31. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ CÁC HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA CỦA HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGHĨA ĐẠO, HUYỆN THUẬN THÀNH, TỈNH BẮC NINH..... 219
TS. Nguyễn Văn Đức, Vương Thị Linh
32. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG THPT THỐNG NHẤT TỈNH ĐỒNG NAI SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN..... 225
ThS. Nguyễn Khánh Duy, ThS. Hà Văn Toán, Thạch Bảo Thu Nga
33. LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TÁN CÔNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH..... 230
TS. Cao Phương
34. XÂY DỰNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO HỨNG THÚ HỌC TẬP CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG QUỲNH THỌ - QUỲNH PHỤ - THÁI BÌNH 237
ThS. Hoàng Thu Thủy, ThS. Hà Thị Kim Oanh
35. THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN HỌC ĐIỀN KINH TỰ CHỌN THEO HÌNH THỨC TRỰC TUYẾN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ..... 245
ThS. Lê Phương Hùng, ThS. Tống Lê Minh
36. LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BOXING, NGÀNH HLTT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH 252
TS. Lý Đức Trường
37. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY KỸ THUẬT GIẬT BÓNG THUẬN TAY CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI 257
TS. Nguyễn Mạnh Toàn, ThS. Vũ Thị Thu Hà
38. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH KHỐI TRUNG CẤP NĂM NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG VĨNH LONG, TỈNH VĨNH LONG..... 263
CN. Nguyễn Minh Tuấn, TS. Nguyễn Văn Hòa
39. ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y - DƯỢC ĐÀ NẴNG..... 269
ThS. Phạm Tuấn Anh
40. NGHIÊN CỨU YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI HỨNG THÚ TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT, TỈNH BÌNH DƯƠNG..... 278
ThS. Chu Thị Bảo Châu

41. HIỆU QUẢ CỦA HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ TĐTT THEO CƠ CHẾ TỰ CHỦ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SPKT TP.HCM..... 283
PGS.TS. Nguyễn Đức Thành, ThS. Trịnh Phước Thành Thành, ThS. Phạm Đức Hậu
42. LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH PHÚ YÊN 293
TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Lê Minh Kha
43. MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CÔNG TÁC GIẢNG DẠY MÔN BÓNG ĐÁ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH..... 299
Nguyễn Chí Sol, TS. Nguyễn Văn Hòa
44. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM..... 309
ThS. Nguyễn Viên Giác, ThS. Lê Hữu Toàn
45. ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM..... 314
ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Nguyễn Viên Giác
46. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ GIẢI PHÁP TRONG VIỆC PHÁT TRIỂN CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT, TP. HỒ CHÍ MINH 322
ThS. Đỗ Hoàng Long, ThS. Huỳnh Thị Phương Duyên, ThS. Dương Phương, ThS. Huỳnh Hữu Hiếu, ThS. Trần Trung Khánh
47. NGHIÊN CỨU BAN ĐẦU VỀ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG VÀ THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM BÓNG ĐÁ 15-16 TUỔI, TỈNH LONG AN..... 329
ThS. Võ Tấn Kiệt, TS. Trần Minh Tuấn
48. LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN HỌC MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ 336
TS. Nguyễn Văn Hòa, ThS. Đoàn Thu Ánh Điểm, TS. Nguyễn Minh Khoa, ThS. Lê Tuyết Đào
49. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP CẢI THIỆN THỂ CHẤT CHO NHÓM ĐỐI TƯỢNG BỊ HẠN CHẾ KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG..... 343
TS. Trần Lê Nhật Quang, ThS. Trần Thị Vi Vân
50. NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM FUTSAL U10 QUẬN 6, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 349
Phạm Hoàng Huy, Phan Việt Thái, Nguyễn Hiền Triết
51. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG VỀ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG SINH LÝ VÀ TỔ CHẤT THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN JUDO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA 355
TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Phạm Thanh Tú, ThS. Chu Vương Thìn

52. NGHIÊN CỨU YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG KẾT QUẢ MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO HỆ THỐNG TÍN CHỈ TẠI HỌC VIỆN TÀI CHÍNH 361
ThS. Trần Huy Thảo
53. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG – NHA TRANG SAU MỘT CHU KỲ TẬP LUYỆN 369
ThS. Đỗ Việt Cường
54. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT TP.HCM..... 376
*ThS. Trần Mạnh Hùng, ThS. Trần Phong Vinh,
ThS. Nguyễn Thanh Bình, CN. Hàng Long Nhựt*
55. ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ BÓNG RỔ ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI..... 386
TS. Nguyễn Ngọc Minh
56. ĐÁNH GIÁ VỀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING VỀ MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 395
*ThS. Hồ Văn Cương, TS. Phạm Thanh Giang,
ThS. Bùi Thiện Mến, ThS. Nguyễn Thị Kiều Oanh*
57. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG THCS HOÀNG VĂN THỤ, TP. BIÊN HÒA, TỈNH ĐỒNG NAI.... 400
*Trần Ngọc Tiến, ThS. Trần Vĩnh Hòa,
ThS. Nguyễn Bình An, ThS. Trần Trung Khánh*
58. LỰA CHỌN MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG BÀI THI TỰ CHỌN MÔN AEROBIC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG 406
ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng, ThS. Phạm Thị Phương
59. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỨA TUỔI 15-16, TP. THỦ ĐỨC..... 412
*ThS. Phan Thùy Phương Khánh, ThS. Trương Thị Trà My,
CN. Lê Nguyễn Đình Lộc*
60. PHÂN TÍCH THỰC TRẠNG VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ ĐÁNH GIÁ XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH QUẢNG BÌNH 417
TS. Trần Thủy
61. BIỆN PHÁP QUẢN LÝ CÔNG TÁC KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG - NHA TRANG 424
ThS. Mai Anh Tuấn

62. HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG RỔ TỰ CHỌN CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN..... 435
ThS. Trần Văn Hưng, TS. Phạm Hùng Mạnh
63. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VOVINAM CHO HỌC SINH NAM ĐỘI TUYỂN TRƯỜNG NỘI TRÚ IVS 443
TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Trần Thị Hương
64. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT VÀ THỂ LỰC CỦA NAM VĐV ĐỘI TUYỂN TRÉ BẮN SÚNG TP. HỒ CHÍ MINH, LỨA TUỔI 15-17 448
ThS. Lâm Hoàng Minh, ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu, CN. Nguyễn Lâm Quốc Trọng
65. DIỄN BIẾN NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH MỘT SỐ TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI..... 451
ThS. Phạm Thị Hoa
66. CẢI TIẾN NỘI DUNG KIỂM TRA GIỮA KỶ HỌC PHẦN MÔN ĐÁ CẦU DÀNH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 456
ThS. Ngô Trần Thiên Hương, TS. Phạm Thái Vinh
67. NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LẶN CỤ LY 100M VÒI HƠI CHÂN VỊT LỨA TUỔI 13 - 14 CỦA TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÀ NẴNG..... 461
ThS. Trần Thị Kim Anh
68. ĐẶC ĐIỂM CÁC CHỈ SỐ SINH LÝ ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN CỦA NAM SINH VIÊN BÓNG ĐÁ HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 467
Đỗ Trọng Thịnh, Phạm Văn Dũng, Nguyễn Quốc Bảo
69. LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV TAEKWONDO LỨA TUỔI 13 - 14, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VĐV ĐÀ NẴNG 474
TS. Nguyễn Tuấn Anh, TS. Nguyễn Văn Long
70. XÂY DỰNG THANG ĐO ĐÁNH GIÁ SỰ HÀI LÒNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN KHI THAM GIA CÁC GIẢI ĐẤU THUỘC HỆ THỐNG THI ĐẤU CỦA LIÊN ĐOÀN CỜ TƯỚNG VIỆT NAM 479
Nguyễn Thanh Tú, Nguyễn Huỳnh Phương Lan
71. LỰA CHỌN MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC THỂ DỤC THỂ THAO TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 487
ThS. Võ Nhật Sơn, ThS. Trình Quốc Trung, TS. Phan Thanh Mỹ

72. THỰC TRẠNG NĂNG LỰC TRÍ TUỆ VÀ MỘT SỐ CHỈ SỐ TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN CÁC MÔN CHUYÊN SÂU TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI..... 494
ThS. Nguyễn Thị Hằng
73. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI..... 502
ThS. Nguyễn Duy Linh
74. THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN KHÓA ĐẠI HỌC 12, TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 507
ThS. Đỗ Thành Quang
75. NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY BƠI LỘI GIỜ HỌC NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH LỚP 10, TRƯỜNG THPT THỦ THIÊM, QUẬN 2, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 513
Nguyễn Quốc Bảo, Đỗ Trọng Thịnh, Tăng Triệu Văn, Phạm Văn Dũng
76. THỰC TRẠNG KẾT QUẢ HỌC TẬP, RÈN LUYỆN, KHEN THƯỞNG, KỶ LUẬT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDĐT BẮC NINH..... 520
ThS. Lê Việt Hùng, ThS. Nguyễn Thị Bé
77. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM MÔN SINH CÂU LẠC BỘ VOVINAM, TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN 525
TS. Nguyễn Quốc Trâm, ThS. Nguyễn Huy Vũ, ThS. Nguyễn Như Ý
78. NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG LỰA CHỌN NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN KARATEDO VÀO GIỜ TỰ CHỌN ĐỐI VỚI SINH VIÊN NAM TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO - ĐẠI HỌC QUỐC GIA TP. HỒ CHÍ MINH 533
ThS. Nguyễn Đức Toàn, ThS. Nguyễn Đức Thịnh
79. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP ĐÃ LỰA CHỌN NHẪM PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG TRONG CÁC THỂ CỜ CÒN TƯỢNG KHÁC MÀU CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI..... 542
TS. Nguyễn Ngọc Minh, ThS. Hà Minh Hải
80. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG 547
ThS. Nguyễn Văn Hiến, ThS. Nguyễn Hữu Lực
81. THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HỨNG THÚ TẬP LUYỆN MÔN AEROBIC CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 9-11 TRƯỜNG TIỂU HỌC GIAO HÀ – HUYỆN GIAO THỦY – TỈNH NAM ĐỊNH.... 554
TS. Nguyễn Thị Việt Nga, ThS. Vũ Thị Hồng Minh

82. LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BỒNG CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG - NHA TRANG 562
TS. Nguyễn Hồng Tín
83. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ TỰ KỶ MỨC ĐỘ NHẸ VÀ TRUNG BÌNH THÔNG QUA CHƯƠNG TRÌNH CÁ BIỆT HÓA..... 569
ThS. Phan Ngọc Thiết Kế

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT CỦA NAM SINH VIÊN SAU KHI HỌC CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYÊN 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 23 nam 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*”; Nghị định số 11/2015/NĐ-CP “*Chương trình GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường*”. 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 sự 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 nam 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
Chuyên 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
Chuyên 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
Chuyên 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
Chuyên 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 $x^2_{\text{tính}} < x^2_{\text{bảng}} = 5.991$. 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 xuyên suốt cho 05 học phần chuyên sâu bóng chuyền Trường Đại học Cần Thơ. (n=23)

TT	Chỉ số	lần 1 $\bar{x} \pm SD$	lần 2 $\bar{x} \pm SD$	r
1	Chuyên bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	5.78 ± 1.73	5.81 ± 1.28	0.77
2	Chuyên bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	4.83 ± 1.07	4.83 ± 1.25	0.83
3	Chuyên bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	3.87 ± 0.63	3.86 ± 0.71	0.71
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	5.33 ± 0.91	5.36 ± 0.85	0.72
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	4.85 ± 1.08	4.90 ± 1.38	0.78
6	Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	4.96 ± 2.08	5.01 ± 1.09	0.73
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	4.43 ± 0.71	5.09 ± 1.08	0.76
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	4.48 ± 0.73	4.51 ± 0.79	0.73
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	4.04 ± 1.69	4.07 ± 1.41	0.8
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	4.7 ± 1.06	4.73 ± 1.02	0.88

Kết quả nghiên cứu được trình bày qua bảng 2, như vậy tất cả các test kiểm tra đều có $r_{\text{tính}} = 0.71$ đến 0.88 và lớn hơn $r_{\text{bảng}} = 0.3809$ 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=23)

TT	Chỉ số	$x \pm SD$	Cv	ϵ
1	Chuyên bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	5.78 ± 1.73	11.93	0.01
2	Chuyên bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	4.83 ± 1.07	12.22	0.01
3	Chuyên bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	3.87 ± 0.63	16.17	0.01
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	5.33 ± 0.91	11.13	0.01
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	4.85 ± 1.08	12.3	0.01
6	Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	4.96 ± 2.08	11.92	0.01
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	4.43 ± 0.71	16.05	0.01
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	4.48 ± 0.73	16.31	0.01
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	4.04 ± 1.69	9.84	0.01
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	4.7 ± 1.06	12.64	0.01

Đối với nam kết quả đánh giá về các test kỹ thuật trung bình đạt từ 3.87 ± 0.63 đến 5.78 ± 1.73 điểm. Test có điểm thấp nhất là chuyên bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả và test có điểm cao nhất là chuyên bóng vào ô quy định 20 quả, qua đó cho thấy sự chênh lệch về điểm số của các nam sinh viên là không đáng kể. Hệ số biến thiên Cv dao động từ 9.84 đến 16.31% chứng tỏ trình độ kỹ thuật cơ bản ban đầu của sinh viên không đồng đều có sự phân tán, sai số tương đối của giá trị trung bình $\epsilon < 0.05$ chứng tỏ đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

2.3 Kết quả ứng dụng chương trình học phần chuyên sâu môn 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 nam 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)	5.78 ± 1.73	5.83 ± 1.58	6.54 ± 1.41	6.87 ± 1.10	7.28 ± 0.89	8.41 ± 0.83
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	4.83 ± 1.07	4.87 ± 1.21	4.96 ± 1.08	5.57 ± 1.12	6.24 ± 1.05	7.19 ± 0.92
3	Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	3.87 ± 0.63	3.96 ± 0.71	4.48 ± 0.51	5.00 ± 0.69	5.15 ± 0.57	5.80 ± 0.81
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	5.33 ± 0.91	5.39 ± 0.85	5.50 ± 1.10	5.65 ± 1.61	6.52 ± 1.04	7.43 ± 1.24
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	4.85 ± 1.08	4.91 ± 1.28	5.04 ± 1.11	5.09 ± 1.04	5.41 ± 0.91	6.57 ± 0.95
6	Đệm bóng vai ô quy định 20 quả (điểm)	4.96 ± 2.08	5.04 ± 1.49	5.65 ± 1.43	6.33 ± 1.52	7.09 ± 1.20	7.39 ± 1.27
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	4.43 ± 0.71	5.39 ± 1.08	5.91 ± 1.21	6.26 ± 1.25	6.59 ± 1.30	7.13 ± 1.06
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	4.48 ± 0.73	4.52 ± 0.79	4.67 ± 0.63	4.93 ± 0.71	4.98 ± 0.68	6.00 ± 0.80
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	4.04 ± 1.69	4.09 ± 1.50	4.26 ± 1.47	4.37 ± 1.34	4.48 ± 1.30	5.48 ± 0.85
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	4.7 ± 1.06	4.76 ± 1.06	4.89 ± 0.94	5.07 ± 0.80	5.35 ± 0.90	6.26 ± 0.92

Kết quả kiểm tra cho thấy, các test đánh trình độ kỹ thuật 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 nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ qua 05 học phần (n=23).

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)	0.09	1.6	0.87	1.4	4.44	1.6	2.54	3.7	6.56
2	Chuyền bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	0.13	0.3	1.88	2.1	3.25	0.4	2.28	4.51	8.02
3	Chuyền bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	0.44	2.9	2.91	0.8	3.16	3.6	5.81	7.25	9.08
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	0.25	0.4	0.37	2.2	2.71	0.6	0.84	4.15	6.58
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	0.19	0.4	0.14	1.1	4.2	0.6	0.76	1.92	5.74
6	Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	0.16	1.4	1.55	1.9	0.83	1.3	2.55	4.26	4.8
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	3.56	1.5	0.96	0.9	1.56	5	6.08	6.95	10.14
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	0.19	0.7	1.31	0.2	4.67	1	2.15	2.4	6.75
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	0.09	0.4	0.26	0.3	3.09	0.5	0.72	0.98	3.64
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	0.21	0.4	0.67	1.1	3.42	0.7	1.33	2.25	5.35

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 chuyền 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 nam 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=23)

TT	Chỉ số	W0-1	W1-2	W2-3	W3-4	W4-5	W0-2	W0-3	W0-4	W0-5
1	Chuyên bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	1.21	12.43	5.18	4.93	14.29	13.64	18.78	23.66	37.62
2	Chuyên bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm)	1.31	11.04	6.74	5.29	13.46	12.35	19.05	24.28	37.43
3	Chuyên bóng cao tay sau đầu (số 3 - 2) 5 quả (điểm)	3.39	6.45	4.58	6.64	13.54	9.84	14.4	20.99	34.29
4	Đỡ phát bóng thấp tay (số 5-3) 5 quả (điểm)	1.21	11.36	4.21	6.97	14.29	12.57	16.76	23.66	37.62
5	Đỡ phát bóng thấp tay (số 1-3) 5 quả (điểm)	1.34	11.32	5.56	5.69	14.78	12.66	18.18	23.81	38.25
6	Đệm bóng vào ô quy định 20 quả (điểm)	1.31	11.04	4.55	6.45	14.49	12.35	16.87	23.26	37.43
7	Phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân 5 quả (điểm)	4.32	5.48	3.92	6.21	14.53	9.79	13.7	19.87	34.15
8	Đập bóng số 4 chéo sân 5 quả (điểm)	1.55	11.59	4.03	7.59	13.64	13.14	17.14	24.66	37.97
9	Đập bóng số 2 chéo sân 5 quả (điểm)	1.63	10.69	4.26	5.41	15.76	12.31	16.54	21.9	37.33
10	Đập bóng trung bình 5 quả (điểm)	1.74	11.38	4.51	5.71	15.38	13.11	17.6	23.26	38.3

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 đánh giá trình độ kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất trường Đại học Cần Thơ bao gồm: Chuyên bóng vào ô quy định 20 quả (điểm); Chuyên bóng cao tay trước mặt (số 3 - 4) 5 quả (điểm); Chuyên 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).

- Qua 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. Quá trình kiểm tra qua 05 học phần, hầu hết các test đều 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 TĐTT Hà Nội.
2. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lãm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, 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 KHTĐTT, Chuyên đề bóng chuyền, Viện KHTĐTT*, Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Bộ GD&ĐT, 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*”.
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 TĐTT*”, 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 ĐHSPTĐTT TP.HCM*, Hội thảo quốc tế, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr 106.
9. 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 TĐTT.
10. FIVB (2006), *World Grand Champions Cup 2004 - 2006 Final report 2*. FIVB: Volleyball World 2001 – 2005.
11. Ciarrochi Joseph, Forgas P.Joseph, Mayer D,John (EDS): *Emotional Intelligence in Everyday Life 2, Edition. Psychology Press, New York 2006*.
12. 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.
13. 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.
14. 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

SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI, THỂ LỰC NAM HỌC SINH LỚP 4 TRƯỜNG TIỂU HỌC TÂN BÌNH, THỊ XÃ DĨ AN, TỈNH BÌNH DƯƠNG

PGS.TS. Nguyễn Quang Sơn, ThS. Nguyễn Văn Trúc,
ThS. Trần Đình Thành
Trường Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh (UEH)

TÓM TẮT

Bài viết sử dụng 04 phương pháp nghiên cứu thường qui trong nghiên cứu TĐTT làm rõ thực trạng và sự phát triển hình thái, thể lực nam học sinh (HS) lớp 4 (9 tuổi) Trường Tiểu học Tân Bình, Thị xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập. Thông qua việc tổng hợp và so sánh giá trị trung bình của các tiêu chí đánh giá hình thái, thể lực của nam lớp 4 từ đó đánh giá thể lực nam học sinh lớp 4 tại Trường Tiểu học Tân Bình, Thị xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: *Thực trạng, hình thái, thể lực, nam học sinh, THCS, Bình Dương*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được của nền giáo dục chung. Nó góp phần đào tạo con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Mục đích giáo dục thể chất (GDTC) của nước ta là: Bồi dưỡng thể hệ trẻ trở thành những người phát triển toàn diện, có sức khoẻ dồi dào, thể chất cường tráng, có dũng khí kiên cường để kế tục sự nghiệp cách mạng của Đảng một cách đắc lực và sống một cuộc sống vui tươi lành mạnh. 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, bài viết tiến hành: “***Nghiên cứu sự phát triển hình thái, thể lực của học sinh nam khối 4 Trường Tiểu học Tân Bình, Thị xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập***”. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học để nhóm nghiên cứu có những hướng nghiên cứu tiếp theo.

Nội dung nghiên cứu: Đánh giá thực trạng hình thái, thể lực nam học sinh lớp 4 Trường Tiểu học Tân Bình, Thị xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập. Qua đó đánh giá thực trạng thể lực học sinh 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 sự phạm, phương pháp phỏng vấn và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 100 học sinh nam lớp 4 (9 tuổi – có năm sinh 2007), Trường Trường Tiểu học Tân Bình, Thị xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng hình thái, thể lực Nam học sinh khối 4 Trường Tiểu học Tân Bình, Thị xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương

Nhóm nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng hình thái, thể lực nam HS lớp 4 theo những chỉ số sau: Chiều cao (cm), cân nặng (kg), BMI, 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 hình thái, thể lực nam HS lớp 4, bài viết 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.

Bảng 1: Tổng hợp thực trạng các test đánh giá hình thái, thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương

TT	Test	\bar{X}	S	C _v	ε
1	Chiều cao đứng (cm)	134.49	4.36	3.24	0.01
2	Cân nặng (kg)	29.60	4.16	14.06	0.03
3	Chỉ số BMI	16.49	2.92	17.68	0.04
4	Bật xa tại chỗ (cm)	158.16	10.68	6.75	0.01
5	Đứng dẻo gập thân (cm)	6.69	1.67	25.03	0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	5.80	0.30	5.11	0.01
7	Chạy 5 phút tùy sức (m)	854.95	27.53	3.22	0.01
8	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.81	0.30	2.54	0.01

Kết quả bảng 1 cho thấy:

Hệ số biến thiên (C_v) phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, ở tất cả các test cho thấy:

+ Các test có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu (C_v ≤ 10%) là các test: bật xa tại chỗ, chiều cao đứng, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4x10m, chạy tùy sức 5 phút.

+ Các chỉ tiêu có độ đồng nhất trung bình (10% ≤ C_v ≤ 20%) là các test: cân nặng, BMI.

+ Các chỉ tiêu có độ đồng nhất thấp (C_v ≥ 20%) là test dẻo gập thân.

- Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu ở một vài test khá lớn như trên nhưng tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ($\varepsilon \leq 0.05$) để có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

2.2 So sánh thực trạng thể lực và hình thái của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương qua so sánh với hằng số học sinh người Việt Nam (lứa tuổi 9)

Bài viết đánh giá thực trạng thể lực và hình thái của khách thể nghiên cứu chủ yếu thông qua so sánh với hằng số học sinh người Việt Nam cùng độ tuổi và giới tính tại thời điểm năm 2001. Trong việc so sánh nhóm nghiên cứu áp dụng kiểm định

t – student cho trường hợp hai mẫu độc lập. Khi sự khác biệt giữa giá trị trung bình của 2 đối tượng so sánh có ý nghĩa thống kê ($t \geq t_{05}$ ở ngưỡng xác suất $p \leq 0.05$) bài viết mới kết luận là *tốt hơn hay kém hơn*, còn nếu giá trị trung bình của 2 đối tượng so sánh có sự khác biệt đó không có ý nghĩa thống kê ($t \leq t_{05}$ hay $P \geq 0.05$) thì tôi kết luận là *tương đương*.

Bảng 2: So sánh các test đánh giá thể lực và hình thái của khách thể nghiên cứu với hàng số học sinh nam người Việt Nam (9 tuổi)

TT	Test	\bar{X}	S	\bar{X}_{VN}	S	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	134.49	4.36	132.82	6.58	3.57	P<0.05
2	Cân nặng (kg)	29.60	4.16	27.38	5.46	5.05	P<0.05
3	Chỉ số BMI	16.49	2.92	15.42	2.07	3.60	P<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	158.16	10.68	156.00	15.50	1.89	P>0.05
5	Đứng dẻo gập thân (cm)	6.69	1.67	5.91	0.56	4.65	P<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	5.8	0.3	6.00	5.08	1.49	P>0.05
7	Chạy 5 phút tùy sức (m)	854.95	27.53	839.00	122.64	3.80	P<0.05
8	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.81	0.3	11.93	0.96	3.08	P<0.05

$$df = na + nb - 2, t_{05} = 1.97$$

Kết quả bảng 2 cho thấy: Thực trạng các test đánh giá thể lực và hình thái của khách thể nghiên cứu tốt hơn người Việt Nam cùng độ tuổi và giới tính ở các test chiều cao đứng, cân nặng, BMI, chạy tùy sức 5 phút, dẻo gập thân và chạy con thoi 4 x 10m; *tương đương* ở test bật xa tại chỗ chạy 30m XPC. Hay thực trạng thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương *tốt hơn* người Việt Nam cùng độ tuổi và giới tính ở chiều cao, cân nặng, chỉ số BMI, sức bền chung, độ dẻo và khéo léo; *tương đương* ở sức mạnh chân và sức nhanh.

2.3 Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam khối 4 trường Tiểu học Tân Bình, Thị xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương theo quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Theo quyết định 53/2008/BGD&ĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về đánh giá thể lực học sinh, sinh viên được phân loại theo đánh giá đạt và tốt, kết quả đánh giá trên các học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương giai đoạn ban đầu được trình bày tại bảng 2.

Nhóm nghiên cứu chọn 4 chỉ tiêu để đánh giá thể lực cho học sinh là:

Chỉ tiêu bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm) và chạy 5 phút tùy sức (m)

Chỉ tiêu tự chọn: Chạy 30m XPC (giây) và chạy con thoi 4x10m (giây)

Bảng 3: Đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu theo đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo giai đoạn ban đầu (9 tuổi)

		Chạy 30m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Thể lực
Qui định của Bộ GD&ĐT	Tốt	< 5.70	> 153	< 13.00	> 850	
	Đạt	≤ 6.70	≥ 137	≤ 14.00	≥ 750	
Học Sinh	Tốt	20 HS 20%	37 HS 37%	100 HS 100%	04 HS 04%	20 HS 20%
	Đạt	80 HS 80%	43 HS 43%	0 HS 0%	96 HS 96%	60 HS 60%
	Không đạt	0 HS 0%	20 HS 20%	0 HS 0%	0 HS 0%	20 HS 20%

Số liệu bảng 3 cho thấy:

- Nội dung bật xa tại chỗ loại tốt có 37 học sinh, chiếm tỷ lệ 37%, loại đạt có 43 học sinh chiếm tỷ lệ 43% và không đạt có 20 học sinh chiếm tỷ lệ 20%.

- Nội dung chạy 30m XPC loại tốt có 20 học sinh, chiếm tỷ lệ 20%, loại đạt có 80 học sinh, chiếm tỷ lệ 80% và không đạt không có học sinh nào chiếm tỷ lệ 0%.

- Nội dung chạy con thoi 4x10m loại tốt có 100 học sinh, chiếm tỷ lệ 100%, loại đạt không có học sinh nào chiếm tỷ lệ 0%, học sinh không đạt không có học sinh nào chiếm tỷ lệ 0%.

- Nội dung chạy 5 phút tùy sức loại tốt có 4 học sinh, chiếm tỷ lệ 4%, loại đạt có 96 học sinh chiếm tỷ lệ 96%, học sinh không đạt không có học sinh nào chiếm tỷ lệ 0%.

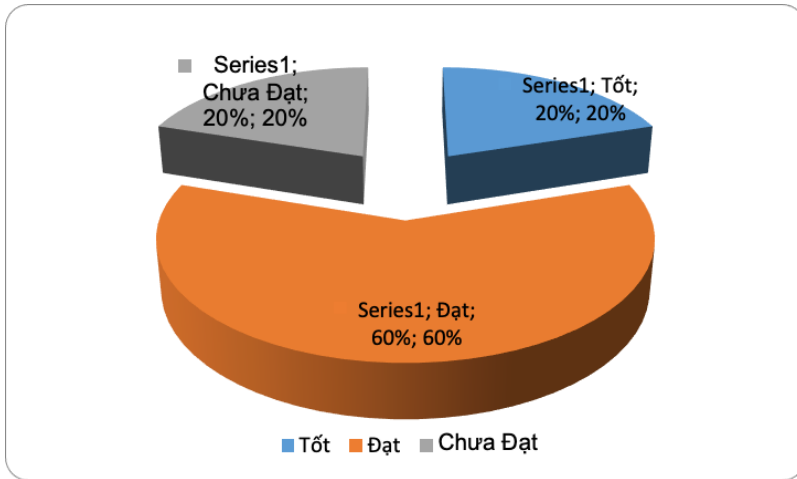
Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo ở giai đoạn ban đầu là:

Xếp loại tốt có 20 học sinh chiếm tỷ lệ 20%

Xếp loại đạt có 60 học sinh chiếm tỷ lệ 60%

Xếp loại chưa đạt có 20 học sinh chiếm tỷ lệ 20%

Tỷ lệ % xếp loại thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương giai đoạn ban đầu được thể hiện qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1: Tỷ lệ % xếp loại thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương giai đoạn ban đầu

2.4 Đánh giá sự phát triển thể lực và hình thái của học sinh nam khối 4 trường tiểu học tân bình, thị xã dĩ an, tỉnh bình dương sau một học kỳ học tập

Sau một học kỳ học tập thể lực và hình thái của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương kết quả thu được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Tổng hợp các test đánh giá thể lực và hình thái của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương

TT	Test	\bar{X}	S	C_v	ε
1	Chiều cao đứng (cm)	137.26	3.54	2.58	0.01
2	Cân nặng (kg)	31.10	3.81	12.24	0.03
3	Chỉ số BMI	16.57	2.37	14.32	0.03
4	Bật xa tại chỗ (cm)	162.47	10.59	6.52	0.01
5	Đứng dẻo gập thân (cm)	7.01	1.67	23.83	0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	5.71	0.31	5.40	0.01
7	Chạy 5 phút tùy sức (m)	871.82	27.00	3.10	0.01
8	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.73	0.30	2.55	0.01

Để đánh giá sự phát triển thể lực và hình thái của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập, khóa luận tiến hành tính nhịp tăng trưởng các test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu, kết quả được trình bày tại bảng 3.3.

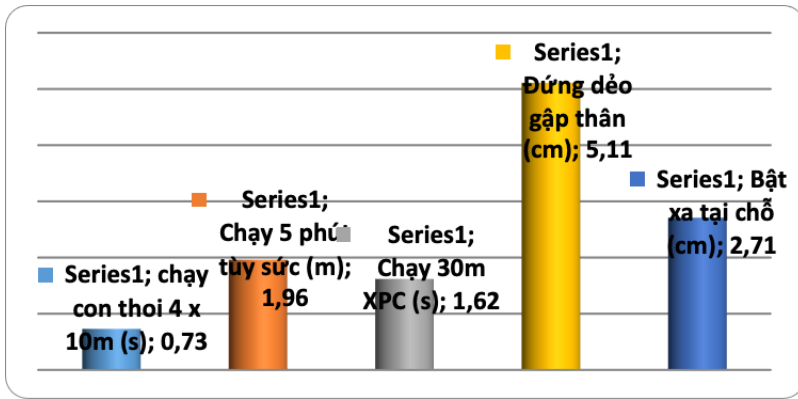
Bảng 5: Nhip tăng trưởng thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một kỳ học tập

TT	Test	Ban Đầu		Sau một kỳ học tập				
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	$\bar{W}\%$	t	P
1	Chiều cao đứng (cm)	134.49	4.36	137.26	3.54	2.06	11.86	<0.05
2	Cân nặng (kg)	29.6	4.16	31.10	3.81	5.18	8.63	<0.05
3	Chỉ số BMI	16.49	2.92	16.57	2.37	1.07	0.65	>0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	158.16	10.68	162.47	10.59	2.71	17.28	<0.05
5	Đứng dẻo gập thân (cm)	6.69	1.67	7.01	1.67	5.11	23.49	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	5.8	0.3	5.71	0.31	1.62	18.6	<0.05
7	Chạy 5 phút tùy sức (m)	854.95	27.53	871.82	27.00	1.96	21.19	<0.05
8	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.81	0.3	11.73	0.30	0.73	11.1	<0.05

$$df = n - 1, t_{05} = 1.98$$

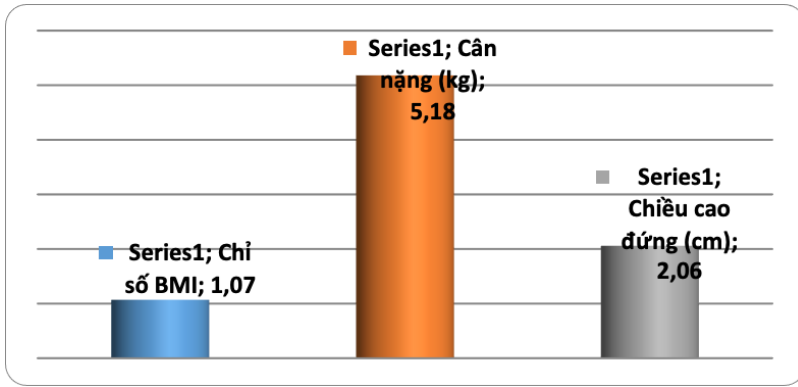
Số liệu tại bảng 5 cho thấy, sau một học kỳ học tập thành tích hầu hết tất cả test đánh giá hình thái và thể lực của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, tuy nhiên chỉ số BMI có sự tăng trưởng nhưng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Về thể lực: test đứng dẻo gập thân (cm) tăng cao nhất $\bar{W}\% = 5.11\%$ và test chạy con thoi 4 x 10m (giây) tăng thấp nhất $\bar{W}\% = 0.73\%$. So sánh sự phát triển các test đánh giá thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập qua biểu đồ 2.



Biểu đồ 2: So sánh nhip tăng trưởng các test đánh giá thể lực của HS nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập

Về hình thái: test cân nặng (kg) tăng cao nhất $\bar{W}\% = 5.18\%$ và chỉ số BMI tăng thấp nhất $\bar{W}\% = 1.07\%$. So sánh sự phát triển các test đánh giá hình thái của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập.



Biểu đồ 3: So sánh nhịp tăng trưởng các test đánh giá hình thái của khách thể nghiên cứu sau một học kỳ học tập

2.5 Đánh giá thể lực của học sinh nam khối 4 trường Tiểu học Tân Bình, Thị xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một học kỳ học tập theo quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Bảng 6: Đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của BGD&ĐT sau 1 kỳ học tập (10 tuổi)

		Chạy 30m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Thể lực
Qui định của Bộ GD&ĐT	Tốt	< 5.70	> 153	< 13.00	> 850	
	Đạt	≤ 6.70	≥ 137	≤ 14.00	≥ 750	
Học sinh	Tốt	23 HS 23%	33 HS 33%	100 HS 100%	00 HS 00%	33 HS 33%
	Đạt	77 HS 77%	50 HS 50%	0 HS 0%	96 HS 96%	50 HS 50%
	Không đạt	0 HS 0%	17 HS 17%	0 HS 0%	04 HS 04%	17 HS 17%

Số liệu bảng 6 cho thấy:

- Nội dung bật xa tại chỗ loại tốt có 33 học sinh, chiếm tỷ lệ 33%, loại đạt có 50 học sinh, chiếm tỷ lệ 50% và không đạt có 17 học sinh, chiếm tỷ lệ 17%.
- Nội dung chạy 30m XPC loại tốt có 23 học sinh, chiếm tỷ lệ 23%, loại đạt có 77 học sinh, chiếm tỷ lệ 77% và không đạt có 0 học sinh, chiếm tỷ lệ 0%.
- Nội dung chạy con thoi 4x10m loại tốt có 100 học sinh, chiếm tỷ lệ 100%, loại đạt có không học sinh chiếm tỷ lệ 0% và không có học sinh không đạt, chiếm tỷ lệ 0%.
- Nội dung chạy 5 phút tùy sức loại tốt không có học sinh chiếm tỷ lệ 0%, loại đạt có 96 học sinh chiếm tỷ lệ 96%, có 04 học sinh không đạt, chiếm tỷ lệ 4%.

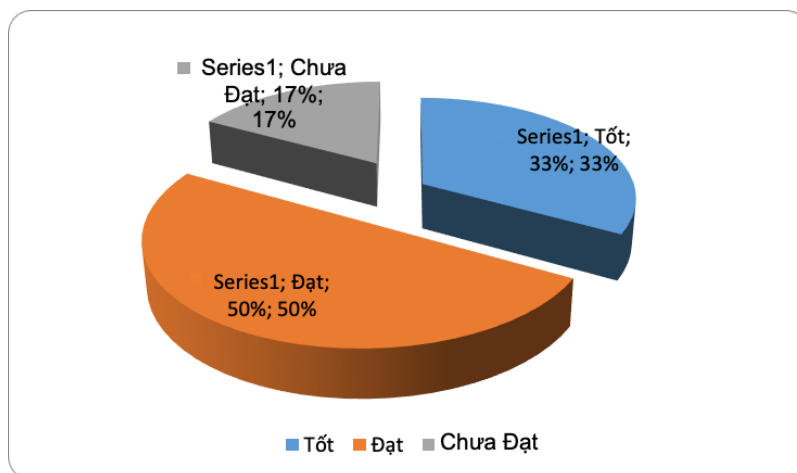
Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo ở giai đoạn sau một học kỳ học tập là:

Xếp loại tốt có 33 học sinh chiếm tỷ lệ 33%

Xếp loại đạt có 50 học sinh chiếm tỷ lệ 50%

Xếp loại chưa đạt có 17 học sinh chiếm tỷ lệ 17%

Tỷ lệ % xếp loại thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương giai đoạn sau một học kỳ học tập được thể hiện qua biểu đồ 4.



Biểu đồ 4: Tỷ lệ % xếp loại thể lực của học sinh lớp 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương sau một kỳ học tập

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu nhóm nghiên cứu đưa ra những kết luận sau:

- Thực trạng thể lực và hình thái của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương *tốt hơn* người Việt Nam cùng độ tuổi và giới tính ở chỉ số BMI, sức bền chung, độ dẻo và khéo léo; *tương đương* ở sức mạnh chân và sức nhanh.

- Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo ở giai đoạn ban đầu là: Xếp loại tốt có 20 học sinh chiếm tỷ lệ 20%, xếp loại đạt có 60 học sinh chiếm tỷ lệ 60%, xếp loại chưa đạt có 20 học sinh chiếm tỷ lệ 20%.

- Sau một học kỳ học tập thành tích hầu hết tất cả test đánh giá thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, tuy nhiên chỉ số BMI có sự tăng trưởng nhưng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

- Về thể lực: test đứng dẻo gập thân (cm) tăng cao nhất $\overline{W\%} = 5.11\%$ và test chạy con thoi 4 x 10m (giây) tăng thấp nhất $\overline{W\%} = 0.73\%$.

- Về hình thái: test cân nặng (kg) tăng cao nhất $\overline{W\%} = 5.18\%$ và chỉ số BMI tăng thấp nhất $\overline{W\%} = 1.07\%$.

- Kết quả xếp loại thể lực của học sinh nam khối 4 trường tiểu học Tân Bình, Thị Xã Dĩ An, Tỉnh Bình Dương theo quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo ở giai đoạn sau một học kỳ học tập là: Xếp loại tốt có 33 học sinh chiếm tỷ lệ 33%, xếp loại đạt có 50 học sinh chiếm tỷ lệ 50%, xếp loại chưa đạt có 17 học sinh chiếm tỷ lệ 17%.

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. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014), Đề tài NCKH cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.
4. Đồng 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.
5. Lê Thị Thanh Thủy (2019), Nghiên cứu giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS Bắc Ninh, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
6. 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 THPT ở Đà Nẵng, Luận án Tiến Sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN THÍCH ỨNG DỊCH COVID – 19 ĐỐI VỚI MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT CÔNG NGHỆ CẦN THƠ

TS. Nguyễn Văn Hòa, ThS Nguyễn Hữu Tri
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Với mục đích là lựa chọn nội dung, hình thức giảng dạy để phù hợp trong quá trình dịch bệnh. Với sự thống nhất của Ban Giám hiệu, Phòng Đào tạo Trường Đại học Kỹ Thuật Công nghệ Cần Thơ (ĐHKTCN CT), cùng các giảng viên dạy môn học giáo dục thể chất (GDTC), đã chọn môn Võ Taekwondo và hình thức giảng dạy trực tuyến qua ứng dụng Google meet. Quá trình triển khai bước đầu đã có sự thành công như mong đợi thông qua phỏng vấn 830/1200 sinh viên với 05 nội dung phỏng vấn gồm: Nội dung môn học; Cấu trúc môn học; Công tác kiểm tra đánh giá; Mức độ hài lòng môn học và Công tác quản lý, tổ chức giảng dạy học phần GDTC trực tuyến. Kết quả phỏng vấn các nội dung đều được sinh viên Trường ĐHKTCN CT đánh giá ở mức hài lòng cho đến mức rất hài lòng, đề này đã chứng minh được sự thành công trong công tác giảng dạy trực tuyến môn giáo dục thể chất trong mùa dịch.

Từ khóa: mức độ hài lòng, thích ứng mùa dịch Covid-19, môn học giáo dục thể chất, sinh viên, Trường ĐHKTCN CT.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua Bộ giáo dục Đào tạo đã rất quan tâm đến GDTC trong các trường Đại học và Cao đẳng. Chương trình GDTC cho sinh viên Đại học, Cao đẳng thường xuyên được cải tiến nhằm nâng cao chất lượng, đáp ứng yêu cầu phát triển thể chất trong nhiệm vụ giáo dục toàn diện cho sinh viên. Đó cũng thể hiện tính khoa học và thực tiễn phong phú, nhằm nâng cao mục tiêu của giáo dục thể chất, đáp ứng nhiệm vụ của cách mạng, bồi dưỡng nguồn lao động có phẩm chất: “*Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức*”.

Trong mùa dịch bệnh, khi cả nước có rất nhiều tỉnh, Thành áp dụng Chỉ thị số 15/CT-TTg và Chỉ thị số 16/CT-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Về thực hiện các biện pháp cấp bách phòng, chống dịch COVID-19, thì các học sinh và sinh viên phải tạm nghỉ học. Tuy nhiên, để nắm bắt tình hình, ứng phó trong mùa dịch và tìm giải pháp để công tác đào tạo không bị ảnh hưởng tiến độ học tập và ra trường đúng thời hạn 04 năm của sinh viên. Nên Ban Giám hiệu, Phòng Đào tạo Trường Đại học Kỹ Thuật Công nghệ Cần Thơ, cùng các giảng viên dạy môn giáo dục thể chất, đã chọn môn Taekwondo và hình thức giảng dạy trực tuyến qua ứng dụng Google meet, và triển khai giảng dạy chính thức trong thời gian từ 26/7/2021 đến 14/8/2021.

Để đánh giá lại mức độ hiệu quả trong công tác giảng dạy trực tuyến môn giáo dục thể chất trong mùa dịch. Nên nhóm giảng viên đã chọn nội dung: “*Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên thích ứng dịch covid – 19 đối với môn học giáo dục thể chất tại trường đại học Kỹ thuật Công nghệ Cần Thơ*”.

Phương pháp nghiên cứu: trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: đề tài tiến hành phỏng vấn (gián tiếp) 830 sinh viên học trực tuyến môn võ Taekwondo năm học 2020 – 2021, tại trường ĐHKTCN CT theo hình thức trực tuyến, thông qua ứng dụng Google Meet.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng chương trình môn học GDTC sinh viên trường ĐHKTCN CT

Trường ĐHKTCN CT xây dựng và nghiệm thu chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên các ngành đào tạo trình độ đại học, bao gồm các môn thể thao tự chọn như: Bóng chuyền, võ Taekwondo và Cờ vua (dành cho sinh viên có sức khỏe yếu). Sinh viên phải tích lũy các học phần theo nhóm môn thể thao tự chọn, mới đủ điều kiện xét tốt nghiệp, hoàn thành chương trình đào tạo theo quy định (Ví dụ: sinh viên lựa chọn môn thể thao tự chọn bóng chuyền, phải học: bóng chuyền 1 + bóng chuyền 2 + bóng chuyền 3...).

Học kỳ hè năm học 2020 – 2021, trước diễn biến phức tạp của dịch Covid-19, Ban Giám hiệu Nhà trường đã chỉ đạo Phòng Đào tạo, Khoa cơ bản xây dựng kế hoạch giảng dạy các học phần GDTC theo hình thức trực tuyến, đảm bảo chuẩn đầu ra, yêu cầu học phần, đúng quy định hiện hành.

Nội dung buổi họp, tổ chức giảng dạy môn học GDTC cho trường ĐHKTCN Cần Thơ học kỳ hè năm học 2020 – 2021 như sau:

- Môn thể thao giảng dạy: Võ Taekwondo cho đa số sinh viên và cờ vua cho 1 số sinh viên đặc biệt (không thể học vận động).

- Hình thức giảng dạy: trực tuyến - Online (công cụ giảng dạy Google Meet), có kiểm tra từng buổi dạy (chụp màn hình điểm danh).

- Hình thức thi: thi trực tuyến - online (công cụ giảng dạy Google Meet), chấm điểm trực tiếp và công bố điểm cho sinh viên ngay buổi thi (đảm bảo công bằng minh bạch và mọi thắc mắc của sinh viên về điểm thi sẽ được giảng viên đánh giá, phân tích, làm rõ vấn đề).

- Nội dung giảng dạy: giảng dạy kỹ thuật cơ bản và nội dung các bài quyền từ 1 đến bài 6 (theo chương trình hiện hành). TS. Nguyễn Văn Hòa sẽ thực hiện quay các video hướng dẫn luyện tập theo nội dung chương trình thống nhất. Các học phần GDTC cụ thể như sau:

+ Võ taekwondo 1: bài quyền số 1 + bài quyền số 2;

+ Võ taekwondo 2: bài quyền số 3 + bài quyền số 4;

+ Võ taekwondo 3: bài quyền số 5 + bài quyền số 6;

2.2 Kết quả khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên tham gia học trực tuyến môn võ Taekwondo năm học 2020 – 2021

Đề tài xây dựng phiếu khảo sát các nội dung: Nội dung môn học; Cấu trúc môn học; Công tác kiểm tra đánh giá; Mức độ hài lòng môn học và Công tác quản lý, tổ chức giảng dạy học phần GDTC trực tuyến. Thang đánh giá Kinket 1 – 5 theo các

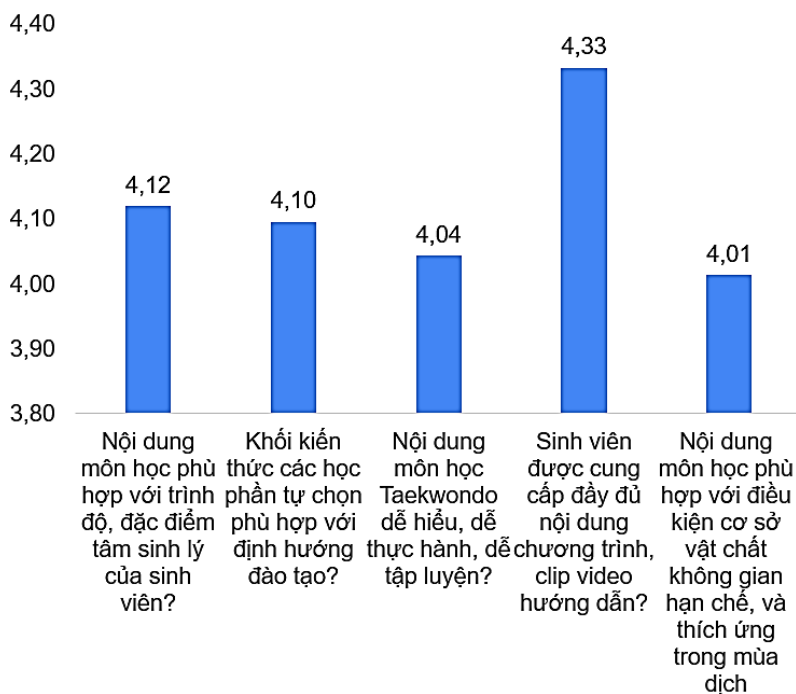
mức đánh giá chủ quan của người được phỏng vấn: 1: *Rất không hài lòng*; 2: *Không hài lòng*; 3: *Bình thường*; 4: *Hài lòng*; 5: *Rất hài lòng*. Giá trị trung bình của thang đo mà bạn sử dụng (thường là thang đo khoảng – interval scale) khoảng cách = (Maximum – Minimum) / n = (5-1)/5 = 0.8. Ý nghĩa các mức như sau:

Bảng 1: Giá trị trung bình thang đo Linket 1-5

GIÁ TRỊ TRUNG BÌNH	Ý NGHĨA
1.00 – 1.80	Rất không đồng ý/ Rất không hài lòng/ Rất không quan trọng...
1.81 – 2.60	Không đồng ý/ Không hài lòng/ Không quan trọng...
2.61 – 3.40	Không ý kiến/ Trung bình...
3.41 – 4.20	Đồng ý/ Hài lòng/ Quan trọng...
4.21 – 5.00	Rất đồng ý/ Rất hài lòng/ Rất quan trọng...

2.2.1 Kết quả khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên đối với nội dung môn học võ Taekwondo

Kết quả khảo sát 830 sinh viên được trình bày qua biểu đồ 1 như sau:

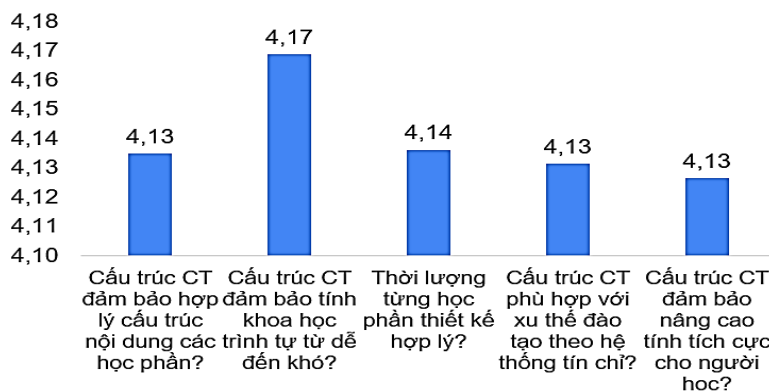


Biểu đồ 1: Kết quả phỏng vấn sinh viên về nội dung môn học Taekwondo (n = 830)

Sinh viên được khảo sát cho rằng các nội dung môn võ Taekwondo đảm bảo, với giá trị trung bình (mean) từ 4.01 đến 4.33. Trong đó, đa số sinh viên hài lòng với nội dung môn học, chương trình, video hướng dẫn kỹ thuật được giảng viên cung cấp đầy đủ, kịp thời.

2.2.2 Kết quả khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên đối với cấu trúc môn học võ Taekwondo

Kết quả khảo sát 830 sinh viên được trình bày qua biểu đồ 2 như sau:

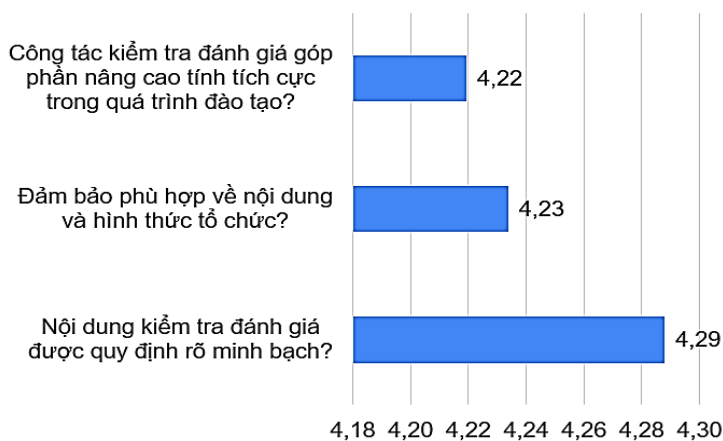


Biểu đồ 2: Kết quả phỏng vấn sinh viên về cấu trúc môn học Taekwondo (n = 830)

Sinh viên được khảo sát cho rằng các cấu trúc môn võ Taekwondo đảm bảo, với giá trị trung bình (mean) từ 4.13 đến 4.17. Trong đó, đa số sinh viên hài lòng với cấu trúc môn học võ Taekwondo được xây dựng khoa học, logic, từ dễ đến khó.

2.2.3 Kết quả khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên đối với công tác kiểm tra, đánh giá môn học võ Taekwondo

Kết quả khảo sát 830 sinh viên được trình bày qua biểu đồ 3 như sau:

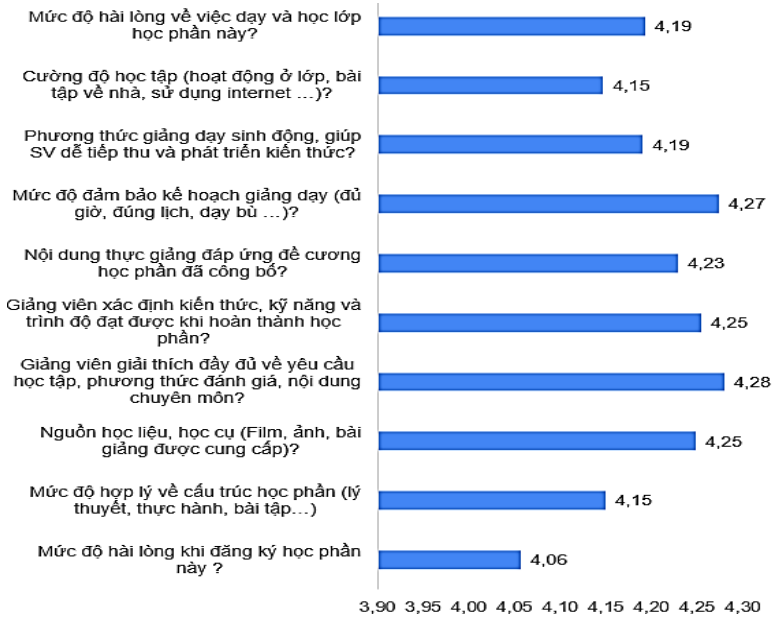


Biểu đồ 3: Kết quả phỏng vấn sinh viên về công tác kiểm tra đánh giá môn Taekwondo (n = 830)

Sinh viên được khảo sát cho rằng công tác kiểm tra đánh giá môn võ Taekwondo đảm bảo, với giá trị trung bình (mean) từ 4.22 đến 4.29. Trong đó, đa số sinh viên hài lòng với nội dung kiểm tra đánh giá được quy định rõ ràng, minh bạch đến từng sinh viên, với mean = 4.29.

2.2.4 Kết quả khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên đối với môn học võ Taekwondo

Kết quả khảo sát 830 sinh viên được trình bày qua biểu đồ 4 như sau:

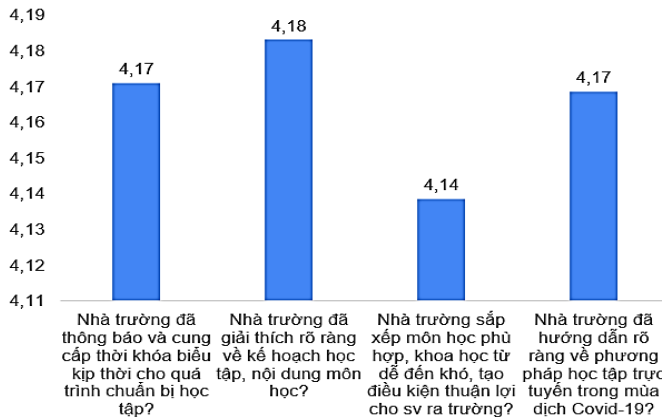


Biểu đồ 4: Kết quả phỏng vấn sinh viên về môn học Taekwondo (n = 830)

Sinh viên được khảo sát cho rằng các cấu trúc môn võ Taekwondo đảm bảo, với giá trị trung bình (mean) từ 4.22 đến 4.29. Trong đó, đa số sinh viên hài lòng với nội dung giảng viên giải thích đầy đủ yêu cầu học tập, phương thức đánh giá, nội dung chuyên môn, với mean = 4.28.

2.2.5 Kết quả khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên về công tác quản lý, tổ chức giảng dạy học phần GDTC trực tuyến

Kết quả khảo sát 830 sinh viên được trình bày qua biểu đồ 5 như sau:



Biểu đồ 5: Kết quả phỏng vấn sinh viên về công tác quản lý, tổ chức giảng dạy học phần GDTC trực tuyến (n = 830)

Sinh viên được khảo sát cho rằng về công tác quản lý, tổ chức giảng dạy học phần GDTC trực tuyến của Trường ĐHKTCN CT đảm bảo, phù hợp, với giá trị trung bình (mean) từ 4.14 đến 4.18. Trong đó, đa số sinh viên hài lòng với nội dung Nhà trường đã giải thích rõ ràng về kế hoạch học tập, nội dung môn học, với mean = 4.18.

3. KẾT LUẬN

Công tác tổ chức, giảng dạy các học phần trong chương trình đào tạo sinh viên trình độ đại học gặp rất nhiều khó khăn bởi dịch Covid-19, trong đó có việc tổ chức dạy và học môn học GDTC tại trường ĐHKTCN CT, năm học 2020 – 2021. Được sự quan tâm, chỉ đạo, hướng dẫn kịp thời của Ban Giám hiệu Nhà trường, P. Đào tạo, Khoa cơ bản đã xây dựng kế hoạch tổ chức dạy học GDTC thích ứng, theo hình thức trực tuyến.

Kết quả khảo sát các nội dung liên quan đến dạy học môn võ Taekwondo theo hình thức trực tuyến đối với 830 sinh viên tham gia phỏng vấn cho thấy mức độ hài lòng của sinh viên khá cao, với mean từ 4.0 trở lên. Điều đó cho thấy hiệu quả bước đầu trong công tác xây dựng, tổ chức dạy – học môn học GDTC theo hình thức trực tuyến, thích ứng tình hình dịch Covid-19.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), Thông tư Số 09/2021 TT-BGDĐT Quy định về quản lý và tổ chức giảng dạy trực tuyến trong các cơ sở giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên.
2. Trường ĐHKTCN (2021), Bộ mẫu phiếu khảo sát CBLQ (khảo sát sinh viên).
3. Trường ĐHKTCN (2020), Chương trình môn học GDTC dành cho sinh viên các ngành đào tạo trình độ đại học.
4. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, NXB TDTT Hà Nội.

TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID 19 ĐẾN THỂ THAO ĐIỆN TỬ

Nguyễn Hoàng Minh Thuận¹, Ngô Hữu Phúc²

¹ Trường Đại học TDTT Tp.HCM

² Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp.HCM

TÓM TẮT

Là một môn thể thao còn khá mới mẻ tại Việt Nam, thể thao điện tử (eSports) đã từng bước khẳng định mình – đồng hành cùng xu thế phát triển của thể thao nói chung. Với đặc thù là một môn thể thao hoạt động và phát triển trên nền tảng số, eSports không chỉ dừng lại ở khái niệm các trò chơi và giải đấu, sự phát triển nhanh chóng trên môi trường số đã sinh ra một hệ sinh thái eSports gồm nhiều mảng kinh doanh và đem lại nguồn lợi doanh thu khổng lồ. Trong bối cảnh dịch Covid-19 hoành hành trên toàn thế giới, ảnh hưởng lớn tới mọi mặt đời sống xã hội, thể thao cũng không ngoại lệ, đặc biệt là thể thao truyền thống, các giải đấu, sự kiện liên tục bị hoãn, hủy. Nhưng thể thao điện tử lại nổi lên như một điểm sáng, bởi không chịu quá nhiều tác động từ đại dịch. Bên cạnh những ngành công nghiệp số quen thuộc như thương mại điện tử, thanh toán điện tử và trò chơi điện tử đang nổi lên như một hiện tượng. Thực tế cho thấy, thị trường thể thao điện tử đã và đang có những tiềm năng, thách thức và cơ hội phát triển bất chấp bối cảnh dịch Covid-19 diễn biến phức tạp.

Từ khóa: tác động, Covid-19, thể thao điện tử

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cách mạng công nghiệp 4.0 với sự bùng nổ của Internet mở ra sự phát triển mạnh mẽ trên nhiều lĩnh vực số, trong đó có lĩnh vực thể thao điện tử (TTĐT) đã nhanh nhạy bắt nhịp kịp thời với xu thế chung của xã hội và có những bước chuyển mình mạnh mẽ. Thể thao điện tử (hay còn gọi là eSports) đã du nhập và phát triển tại Việt Nam khoảng 20 năm trở lại đây. Nếu như những ngày đầu tiên đây chỉ có thể coi là phong trào tự phát và mang tính cộng đồng tự hoạt động thì đến nay thể thao điện tử Việt Nam đã bước vào giai đoạn chuyên nghiệp hóa và thương mại hóa.

Tác động không nhỏ của dịch Covid-19 đã ảnh hưởng tới mọi mặt đời sống, kinh tế, xã hội. Không chỉ Việt Nam mà các nước trên thế giới cũng lâm vào tình trạng tương tự. Trong khoảng 2 năm trở lại đây, với diễn biến phức tạp của dịch Covid-19, thế giới đã chứng kiến nhiều sự thay đổi, biến động trong mọi ngành nghề, lĩnh vực. Đại dịch Covid-19 đã mang đến sự gián đoạn cho mọi ngành công nghiệp trên thế giới: cả tác động tiêu cực và cơ hội. Ngành công nghiệp thể thao điện tử cũng không khác. Covid-19 đã thúc đẩy sự tăng trưởng mạnh mẽ về người xem và mức độ tương tác với thể thao điện tử trực tuyến, đồng thời tạo ra những cơ hội mới - trong trường hợp tạm ngừng tổ chức các môn thể thao truyền thống - để thu hút người tiêu dùng phổ thông. Đồng thời, nó đã giáng một đòn mạnh vào một số nguồn doanh thu chính của ngành kinh doanh thể thao điện tử và những lo ngại về sự tăng trưởng trong tương lai của thể thao điện tử.

2. NỘI DUNG

2.1 Mặt tích cực

Bắt đầu với những mặt tích cực. Một nghiên cứu của PwC vào đầu năm nay cho thấy hơn 2/3 số người dưới 35 tuổi đang chơi hoặc xem nội dung trò chơi trong thời gian khóa máy, trong khi hơn một nửa thích xem trò chơi hoặc thể thao điện tử cụ thể. Điều này đã được hỗ trợ bởi nghiên cứu từ ngành công nghiệp video trực tuyến. Công ty phân tích Stream Hatchet đã nghiên cứu xu hướng xem các luồng trò chơi trên Twitch, YouTube, Facebook và Mixer trong quý 2 năm 2021, tuyên bố rằng 'số giờ xem' đã tăng từ 4,8 tỷ trong quý 1 lên 7,6 tỷ trong quý 2, khi nhiều quốc gia tham gia Covid-19 khóa cửa. Theo báo cáo đó, chỉ riêng Twitch đã tăng từ 3,1 tỷ giờ xem trong Q1 lên 5,1 tỷ trong Q2, với lượng người xem đồng thời trung bình tăng từ 1,4 triệu người trong Q1 lên 2,4 triệu trong Q2.[5]

Một nghiên cứu khác, được công bố bởi StreamElements và Arsenal.gg vào tháng 5, đã xem xét tổng số giờ xem (tức là không chỉ trò chơi) trên cùng bốn nền tảng phát trực tuyến eSports: Twitch, YouTube, Facebook và Mixer. Nó tuyên bố rằng chỉ trong tháng 4, hơn 3,9 tỷ giờ đã được xem: tăng 99% so với cùng kỳ năm ngoái.

Theo StreamElements: "Mặc dù ngành công nghiệp này đã có động lực phát triển trong năm nay, nhưng việc phải ở nhà, làm việc tại nhà chắc chắn đã giúp tăng cường thêm". Đó là một điểm quan trọng: Covid-19 đã tăng tốc chơi game và xem thể thao điện tử trực tuyến, nhưng nó đã phát triển tốt vào năm 2020 trước khi đại dịch xảy ra.

Theo Lewis Ward, giám đốc nghiên cứu về trò chơi và thực tế ảo của IDC: Sự tăng tốc là rõ ràng mặc dù: "Theo các số liệu từ Twitch mà chúng tôi đã xem xét, từ tổng số giờ đã xem và tổng số kênh được phát trực tiếp hàng tháng đến số liệu về lượng người xem phát trực tiếp và tỷ lệ sử dụng Twitch hàng tuần dựa trên ngôn ngữ, đã có một sự tăng đột biến tương đối đáng kể bắt đầu từ tháng 3 so với sáu tháng trước đó,".

Cũng đáng khích lệ: sự đóng cửa ban đầu của các giải đấu thể thao chuyên nghiệp đã tạo ra sự quan tâm từ các nhà tổ chức của các giải đấu đó trong việc tổ chức các giải đấu eSports và từ các đài truyền hình trong việc truyền hình cho họ.

NASCAR có trung bình hơn 1,3 triệu người xem mỗi sự kiện cho chuỗi các cuộc đua ảo vào tháng 3 và tháng 4, trong khi bóng đá, bóng rổ và Công thức 1 đều chứng kiến các sự kiện phổ biến, một số liên quan đến các vận động viên chuyên nghiệp thi đấu cùng với những người nổi tiếng không phải thể thao và những người truyền phát trò chơi.

Fox Sports đã truyền hình mùa giải eNASCAR, trong khi ESPN phát sóng một loạt các môn thể thao điện tử, bao gồm cả trận chung kết giải vô địch thế giới Rocket League, để lấp đầy những lỗ hổng đột ngột trong lịch trình của họ. Công ty thể thao và trò chơi Immersiv có một bản tổng hợp hữu ích về những điều này và những phát triển khác trên blog của mình.

Ngay tại Việt Nam, hệ thống các giải đấu cũng được duy trì, trong đó phải kể đến các giải đấu chuyên nghiệp do các đơn vị uy tín chủ trì tổ chức như: VCS Mùa Xuân 2021; Đấu trường Danh vọng mùa xuân 2021; Liên minh huyền thoại: Tốc chiến

Icon series; PUBG mobile PMPL S3; CrossFire Việt Nam Championship cho bộ môn Crossfire. Hội Thể thao điện tử giải trí Việt Nam cũng đã chủ trì phối hợp cùng một số đơn vị triển khai thành công Giải Thể thao điện tử sinh viên toàn quốc mùa 1 (UEC1) vào tháng 4/2021 và gần đây nhất là Vòng loại Việt Nam giải đấu IESF World Championship 2021 để lựa chọn các đại diện Việt Nam tranh tài tại vòng khu vực và vòng chung kết thế giới diễn ra vào cuối năm. [6]

Sách trắng Thể thao điện tử Việt Nam 2021 do Hiệp hội Thể thao điện tử giải trí Việt Nam VIRESA phát hành tháng 6-2021 cũng chỉ ra, năm 2020 thị trường trò chơi điện tử Việt Nam ước tính có 40 triệu người chơi, trong đó có 18 triệu người từng chơi các bộ môn eSports, chiếm gần 28% số người sử dụng Internet trên di động và gần như 100% trong số đó sử dụng 3G/4G [1]

2.2 Mặt tiêu cực

Tuy nhiên, ngành công nghiệp thể thao điện tử không phải là một ngành kinh doanh hoàn toàn trực tuyến. Đã có sự gián đoạn đáng kể đối với các giải đấu và sự kiện trực tiếp của nó. Ví dụ: Epic Games sẽ không tổ chức Fortnite World Cup năm nay, trong khi các giải đấu theo kế hoạch dành cho Liên minh Huyền thoại, FIFA 20, Hearthstone, Apex Legends, Call of Duty, Rocket League và các trò chơi esports quan trọng khác đã bị hoãn hoặc hủy bỏ. Các cuộc tụ tập của người hâm mộ từ TwitchCon đến BlizzCon cũng bị ảnh hưởng.

Khi việc khóa máy tiếp tục diễn ra, các nỗ lực tăng cường nhằm đảm bảo một số sự kiện đó có thể diễn ra hoàn toàn trực tuyến, điều này mang lại nhiều thách thức để đảm bảo một sân chơi bình đẳng cho các đối thủ cạnh tranh - cả về sự ổn định của kết nối internet tại nhà và các biện pháp ngăn chặn gian lận. Một ví dụ: giải đấu PUBG Mobile Pro League Americas, giải đấu này sử dụng máy chủ chuyên dụng để đảm bảo tính ngang bằng cho người chơi ở Bắc và Mỹ Latin, cũng như phần mềm để đảm bảo người chơi đang chạy đúng thiết bị - thậm chí sử dụng máy ảnh để xác minh danh tính của họ.

Đối với giải vô địch châu Âu Liên minh huyền thoại của mình, Riot Games đã giải quyết các vấn đề tương tự trong một thời gian ngắn, mang lại số liệu xem trực tuyến tích cực và kích hoạt nhanh chóng với các đối tác Warner Music Group và Kit Kat đã tiếp cận hơn 12 triệu người trên mạng xã hội, bất chấp sự gián đoạn.

Bài học kinh nghiệm với những sự kiện này và nhiều sự kiện khác trong Covid-19 sẽ rất hữu ích trong tương lai, giúp ngành công nghiệp thể thao điện tử chạy nhiều hơn (và mượt mà hơn) các sự kiện chỉ trực tuyến, ngay cả khi các sự kiện trực tiếp quay trở lại trong tương lai.

Việt Nam hiện đang là một thị trường đầy tiềm năng để phát triển và thể thao điện tử cũng đang là một ngành đi lên với khoảng 18 triệu người từng tham gia chơi các trò chơi eSports. Tuy nhiên năm 2021, đại dịch Covid-19 đã gây rất nhiều hậu quả và làm thay đổi hoàn toàn cách mà nền thể thao điện tử vận hành cũng như gây nhiều khó khăn cho các doanh nghiệp trong nước, khiến cho các giải đấu eSports buộc phải chuyển sang hình thức thi đấu online hoặc hủy bỏ. [6]

Tuy các giải đấu vẫn có thể tổ chức online nhưng việc này cũng gây ra rất nhiều khó khăn trong khâu vận hành cũng như thiệt hại đáng kể về mặt doanh thu cho ngành eSports nhất là khi nguồn thu từ các sự kiện, giải đấu bị suy giảm nghiêm trọng. ASUS

ROG Việt Nam, một nhà tài trợ lớn và đã tài trợ cho rất nhiều giải đấu cũng như đội tuyển eSports Việt Nam, cho rằng các sự kiện eSports không có khán giả làm mất cơ hội để các nhà tài trợ giới thiệu sản phẩm và cho khách hàng tương tác, trải nghiệm sản phẩm trực tiếp. [6]

Tác động tài chính của Covid-19 đối với ngành công nghiệp thể thao điện tử vẫn đang được định lượng. Chắc chắn, một số công ty đã báo cáo những khó khăn ngay lập tức. Super League Gaming chứng kiến doanh thu của mình giảm nhẹ so với cùng kỳ năm ngoái, cho thấy nguyên nhân là do sự trì hoãn chi tiêu quảng cáo của các thương hiệu và nhà tài trợ trong những tuần đầu của đại dịch. Allied Sports Entertainment đã chứng kiến sự sụt giảm doanh thu tương tự, khi nó đóng cửa đấu trường thể thao điện tử ở Las Vegas khi bắt đầu đóng cửa.

Điều đó nói rằng, các công ty thể thao điện tử cũng đã vượt qua những thách thức tài chính của riêng họ để giúp đỡ với các nỗ lực cứu trợ Covid-19 rộng lớn hơn. Sáng kiến Fight2Fund của FaZe Clan; Hỗ trợ phát trực tuyến của Twitch; Sự kiện phát trực tiếp giữa mùa giải của Riot Games; Quarathon của Team Liquid và việc bán áo đấu từ thiện của 100 Thieves đều là những ví dụ cho thấy ngành công nghiệp thể thao điện tử đang phát huy tác dụng của mình và quyên góp được hàng trăm nghìn đô la trong quá trình này.

2.3 Tương lai của thể thao điện tử

Theo đánh giá của Newzoo (trang thống kê dữ liệu về Games và eSports lớn trên thế giới), mặc dù bị ảnh hưởng bởi đại dịch nhưng thể thao điện tử toàn cầu vẫn chứng kiến sự tăng trưởng ấn tượng về quy mô với doanh thu dự báo năm 2021 vào khoảng 1,1 tỷ USD. Trong đó, khu vực Đông Nam Á vẫn là khu vực "nóng" với tốc độ tăng trưởng về lượng khán giả lớn nhất so với các khu vực khác trên thế giới (khoảng 20,8% hàng năm). [3]

Công ty nghiên cứu Newzoo đang cố gắng đánh giá tác động thể thao điện tử toàn cầu của Covid-19. Đầu năm nay, họ dự đoán rằng tổng doanh thu từ thể thao điện tử sẽ tăng lên 1,1 tỷ đô la vào năm 2020, bao gồm 636,9 triệu đô la. Tuy nhiên, những ngân sách tài trợ đó ngay lập tức bị đặt vào nguy cơ khi đại dịch bùng phát vào tháng Ba. [2]

Newzoo kể từ đó đã điều chỉnh dự báo của mình xuống hai lần. Đầu tiên vào tháng 4, khi nó đề xuất rằng tổng doanh thu sẽ là 1,06 tỷ đô la trong năm nay, bao gồm 22 triệu đô la cho doanh thu tài trợ cho ngành công nghiệp thể thao điện tử, 15,2 triệu đô la cho doanh thu bán hàng và bán vé và 9,2 triệu đô la cho thu nhập từ quyền truyền thông. [4]

Công ty giải thích: “Việc sửa đổi của chúng tôi không liên quan gì đến việc giảm nhu cầu (lượng khán giả không nhỏ hơn) hoặc giảm nguồn cung (số lượng các nhà tổ chức sự kiện muốn đưa vào không ít hơn)”. “Thay vào đó, bản sửa đổi của chúng tôi dựa trên việc tạm thời ngừng hoạt động thể thao điện tử (hoặc chuyển đổi sang các sự kiện chỉ dành cho kỹ thuật số).”

Bản sửa đổi thứ hai của Newzoo được đưa ra vào tháng 7, dự đoán rằng doanh thu từ thể thao điện tử toàn cầu hiện sẽ là 973,9 triệu đô la vào năm 2021, cảnh báo rằng “sự không chắc chắn trên thị trường có nghĩa là nhiều công ty đang giảm ngân sách tiếp thị để bảo toàn vốn, điều này sẽ ảnh hưởng đến việc khởi đầu -năm 2022”.[4]

Mặc dù vậy, công ty kỳ vọng ngành này sẽ đạt trị giá 1,2 tỷ đô la vào năm 2021, tăng lên 1,6 tỷ đô la vào năm 2023. Đó là thông điệp chính được đưa ra cho đến nay: rằng đường cong đi lên cả về tăng trưởng doanh thu thể thao điện tử và sự phù hợp với văn hóa sẽ tiếp tục, thậm chí nếu năm 2020 là một bước ngoặt đáng kể trong tốc độ tăng trưởng đó đối với tương lai của ngành công nghiệp thể thao điện tử. [4]

Theo nhà đầu tư Matthew Ball, thuộc Epyllion Industries: “Trò chơi, phát sóng trò chơi và chơi trò chơi chuyên nghiệp đã tăng doanh thu, phạm vi tiếp cận và mức độ liên quan trong nhiều năm.”. Ball cảnh báo rằng lượng khán giả Covid-19 dành cho eSports có thể không bền vững ở mức đó, nhưng đưa ra sự lạc quan về bức tranh dài hạn. “Loại coronavirus mới sẽ làm tăng vĩnh viễn quỹ đạo kinh tế và văn hóa tổng thể của eSports. Là một phạm trù, nó đã được phổ biến và hợp pháp hóa một cách khó lường và sâu sắc”; “Và kết quả là vào các năm 2020, 2021, 2022 và mãi mãi về sau, sẽ có nhiều doanh thu hơn, nhiều tiền tài trợ hơn, nhiều người xem hơn và phân phối tốt hơn”.

Báo cáo của PwC đồng ý với đánh giá này rằng tương lai của thể thao điện tử vào năm 2021 vẫn còn tươi sáng. “Thị trường thể thao điện tử sau khi đóng cửa có khả năng thu hút lượng đầu tư và đối tác thương mại tăng lên. Một số sẽ là người mới trong ngành và rất muốn tham gia”. [5]

“Các công ty esport nên tìm cách chứng minh cho các nhà đầu tư thấy một thị trường trưởng thành trong vài tháng tới, được hỗ trợ bởi các đội quản lý chiến lược và có năng lực để thúc đẩy điều này. Điều này không chỉ giúp thổi bay một số quan niệm sai lầm mà còn giúp mở ra một loạt các nhà đầu tư, thương hiệu và nhà tài trợ mới mà cho đến nay vẫn chưa có”. [5]

Tại Việt Nam, hầu hết các hoạt động thể thao điện tử đã chuyển đổi sang mô hình trực tuyến từ đầu năm 2021. Về cơ bản, những sự kiện, giải đấu lớn tại Việt Nam vẫn được duy trì và có kết quả tốt, thu hút lượng người quan tâm rất lớn.

Có thể dễ dàng nhận thấy, việc mọi người tuân thủ nghiêm ngặt quy định giãn cách xã hội, hạn chế ra ngoài, ở nhà nhiều hơn thì lượng khán giả và người hâm mộ các bộ môn thể thao điện tử cũng có xu hướng gia tăng do nhu cầu về nội dung giải trí tăng cao, trong đó eSports là một lựa chọn hấp dẫn. Đây là cơ hội rất tốt để thể thao điện tử đến gần hơn với khán giả và người hâm mộ, không chỉ là những khán giả đã từng xem hoặc chơi một bộ môn thể thao điện tử cụ thể mà còn một lượng lớn khán giả mới tiếp cận với thể thao điện tử. [1]

Covid-19 đã gây ảnh hưởng cả hai mặt tích cực và tiêu cực đến ngành công nghiệp thể thao điện tử toàn cầu. Tuy các sự kiện và giải đấu trực tiếp đã bị hủy bỏ nhưng lượng tiêu thụ nội dung trực tuyến và kỹ thuật số vẫn tăng lên, dẫn đến tỷ lệ tương tác cao hơn trên tất cả thị trường. Điều này cũng khiến các thương hiệu tăng cường đầu tư vào các nền tảng kỹ thuật số và cách thể thao điện tử phải tiếp tục là tìm một cách kiếm tiền khác cũng như thích ứng với bối cảnh sau Covid-19.

3. KẾT LUẬN

Có thể thấy rằng thể thao điện tử tuy chịu ít ảnh hưởng hơn so với các ngành thể thao và giải trí khác do đặc tính vận hành trực tuyến nhưng nguồn thu chính từ các nhà tài trợ và quảng cáo giảm sút đáng kể khiến năm 2021 vẫn là một năm đầy thách thức với các doanh nghiệp trong ngành.

Bên cạnh đó, thông qua các sự kiện hoạt động giải trí của thể thao điện tử trên các kênh quảng bá và các hạ tầng truyền phát kỹ thuật số như các nền tảng mạng xã hội hay các nền tảng phát trực tiếp, giờ đây thể thao điện tử đã có cơ hội lớn hơn để tiếp cận những khán giả "truyền thống" khi mà họ có nhiều thời gian cùng theo dõi với các thành viên vốn yêu thích thể thao điện tử trong gia đình. Khi được tiếp cận với những sự kiện, giải đấu chuyên nghiệp, qui mô và bài bản, khán giả đã hiểu hơn về ngành thể thao điện tử, về con đường sự nghiệp của các vận động viên thể thao điện tử qua đó biết đến thể thao điện tử như một sự lựa chọn nghề nghiệp cho giới trẻ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <https://sachtrang.viresa.org.vn/>
1. <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-esports-market-report-2020-light-version/>
2. <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoos-global-esports-live-streaming-market-report-2021-free-version/>
3. <https://newzoo.com/insights/articles/the-games-market-in-2021-the-year-in-numbers-esports-cloud-gaming/>
4. <https://www.pwc.co.uk/issues/crisis-and-resilience/covid-19/covid-19-and-esports-gaming-goes-mainstream.html>
5. <https://ncov.vnnet.vn/tin-tuc/the-thao-dien-tu-thich-ung-trong-dai-dich-covid-19/2bb6c364-5f9b-4123-8227-405453000fee>

ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC NỮ SINH VIÊN CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỰ CHỌN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Lê Bá Tường, Đặng Thị Kim Quyên
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Thể lực là một trong những nhân tố quan trọng, quyết định hiệu quả hoạt động của con người. Tổ chất thể lực là những đặc điểm, một phần tương đối riêng biệt trong thể lực con người và thường được chia thành 5 loại cơ bản: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo và khả năng phối hợp vận động. Các bài tập thể lực làm củng cố, xây dựng nền tảng để phát triển các tổ chất vận động, chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc sống, tăng cường sức khỏe và phát triển trí lực. Quá trình tập luyện để phát triển các tổ chất thể lực chính là quá trình hoàn thiện các hệ thống chức năng giữ vai trò chủ yếu trong hoạt động thể lực. Đề tài tiến hành khảo sát thể lực nữ sinh viên theo học 10 môn thể thao tự chọn trong chương trình Giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ. Kết quả kiểm tra các chỉ số thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDDT ngày 18/9/2008, về việc ban hành qui định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT. Các test sử dụng trong khảo bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (tính quãng đường, mét).

Từ khóa: đánh giá, thể lực, học phần, giáo dục thể chất, tự chọn.

SUMMARY

Physical fitness or physical ability is an important indicator to measure one's productivity. Fitness is composed of the unique physical characteristics that are particular for each individual. Physical ability is divided into 5 different basic components: speed, strength, endurance, flexibility and gross body coordination, which is defined as the ability to coordinate the movements of musculoskeletal system. The physical education courses/modules are designed to develop and enhance the human kinetic and physical performances; to improve his or her health, quality of life and to sharpen up one's mental ability. The training to promote individual fitness is the thorough process in order to build up physical strength and functions that are essential for human activities. This study aimed to evaluate the performances of female students who were enrolled in 10 randomized and different elective physical education courses, part of the athlete training curriculum at Cantho University. The performance results were validated based on the Decision. No 53/2008/QĐ-BGDDT, dated 09/18/2008, on promulgating regulations of physical ability assessment and classification for high school and college students, issued by Ministry of Education and Training. The tests which are used during evaluation process included: Dominant hand grip strength (kg); 30-second crunches (times); standing long jump (cm); 30-meter flying start (second); 4 x 10-meter shuttle run (second); 5-minute running warm up (distance in meter).

Keywords: Evaluate, physical ability, fitness, modules, physical education, electives.

1. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài đã sử dụng 02 phương pháp nghiên cứu là: Phương pháp kiểm tra su phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 485 sinh viên nữ đang theo học các môn thể thao tự chọn trong chương trình giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ.

Đối tượng nghiên cứu: thể lực các môn thể thao tự chọn trong chương trình giáo dục thể chất.

Để thuận tiện cho quá trình xử lý số liệu chúng tôi lần lượt quy ước các biến số liệu theo trình tự như sau: X là nữ; 1- 6 là test; 1.00-10.00 là môn thể thao tự chọn, cụ thể:

- 1.00 Môn thể thao tự chọn Taekwondo
- 2.00 Môn thể thao tự chọn Bóng chuyền
- 3.00 Môn thể thao tự chọn Cầu lông
- 4.00 Môn thể thao tự chọn Bóng đá
- 5.00 Môn thể thao tự chọn Bơi lội
- 6.00 Môn thể thao tự chọn Thể dục nhịp điệu
- 7.00 Môn thể thao tự chọn Bóng rổ
- 8.00 Môn thể thao tự chọn Bóng bàn
- 9.00 Môn thể thao tự chọn Điền kinh
- 10.00 Môn thể thao tự chọn Cờ vua
- X Kết quả thành tích nữ sinh viên ban đầu
- XX Kết quả thành tích nữ sinh viên sau khi học
- 1 Kết quả test Lực bóp tay thuận (kg)
- 2 Kết quả test Nằm ngửa ngập bụng 30s (lần)
- 3 Kết quả test Bật xa tại chỗ (cm)
- 4 Kết quả test Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- 5 Kết quả test Chạy con thoi 4x10m (giây)
- 6 Kết quả test Chạy tùy sức 5 phút (tính quãng đường, m)

Bảng 1: Thực trạng test đánh giá thể lực ban đầu nữ sinh viên các học phần tự chọn

		Descriptives							
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
X1	1.00	50	27.8100	2.62896	.37179	27.0629	28.5571	23.10	35.70
	2.00	50	27.7980	3.28003	.46387	26.8658	28.7302	20.60	35.90
	3.00	50	27.2616	2.65170	.37501	26.5080	28.0152	22.70	35.50
	4.00	50	27.9120	3.05231	.43166	27.0445	28.7795	20.60	35.10
	5.00	50	29.5550	5.60792	.79308	27.9612	31.1488	18.70	39.90
	6.00	50	21.0200	4.02948	.56985	19.8748	22.1652	14.00	31.70
	7.00	50	28.7340	2.86824	.40563	27.9189	29.5491	21.90	35.90
	8.00	35	22.2457	4.00649	.67722	20.8694	23.6220	12.70	29.90
	9.00	50	24.6000	4.63888	.65604	23.2816	25.9184	10.80	31.50
	10.00	50	21.5560	3.80725	.53843	20.4740	22.6380	12.70	29.90
	Total	485	25.9607	4.79509	.21773	25.5329	26.3885	10.80	39.90
X2	1.00	50	16.3400	1.67344	.23666	15.8644	16.8156	13.00	19.00
	2.00	50	16.8800	1.74543	.24684	16.3840	17.3760	14.00	21.00
	3.00	50	17.7600	1.68499	.23829	17.2811	18.2389	15.00	22.00
	4.00	50	17.3000	1.51523	.21429	16.8694	17.7306	15.00	21.00
	5.00	50	12.7000	3.27171	.46269	11.7702	13.6298	2.00	19.00
	6.00	50	12.6000	3.81190	.53908	11.5167	13.6833	2.00	22.00
	7.00	50	18.0600	1.84513	.26094	17.5356	18.5844	15.00	24.00
	8.00	35	10.4000	4.32639	.73129	8.9138	11.8862	2.00	19.00
	9.00	50	16.0600	5.14448	.72754	14.5980	17.5220	3.00	27.00
	10.00	50	10.2400	4.03333	.57040	9.0937	11.3863	2.00	19.00
	Total	485	14.9711	4.19888	.19067	14.5965	15.3458	2.00	27.00
X3	1.00	50	157.4800	7.77552	1.09963	155.2702	159.6898	140.00	174.00
	2.00	50	167.0800	15.38332	2.17553	162.7081	171.4519	143.00	195.00
	3.00	50	174.5800	15.41281	2.17970	170.1997	178.9603	145.00	205.00
	4.00	50	166.4400	17.41236	2.46248	161.4915	171.3885	130.00	205.00
	5.00	50	167.0800	19.38424	2.74134	161.5711	172.5889	129.00	215.00
	6.00	50	160.9400	19.40167	2.74381	155.4261	166.4539	120.00	210.00
	7.00	50	176.9000	20.12233	2.84573	171.1813	182.6187	135.00	230.00
	8.00	35	154.2571	20.77236	3.51117	147.1216	161.3927	111.00	205.00
	9.00	50	174.2200	23.92445	3.38343	167.4207	181.0193	140.00	272.00
	10.00	50	157.6200	20.78254	2.93909	151.7137	163.5263	111.00	205.00
	Total	485	166.0124	19.70893	.89494	164.2539	167.7708	111.00	272.00
X4	1.00	50	5.6314	.68824	.09733	5.4358	5.8270	4.65	6.93
	2.00	50	5.6748	1.17580	.16628	5.3406	6.0090	3.30	7.01
	3.00	50	5.8834	.56642	.08010	5.7224	6.0444	4.40	7.00
	4.00	50	6.2080	.58379	.08256	6.0421	6.3739	5.01	7.51
	5.00	50	6.1022	.77970	.11027	5.8806	6.3238	4.63	8.41
	6.00	50	6.3808	.70812	.10014	6.1796	6.5820	4.63	7.53
	7.00	50	5.8598	.59594	.08428	5.6904	6.0292	4.27	7.15
	8.00	35	5.4369	1.17232	.19816	5.0341	5.8396	3.30	6.88
	9.00	50	6.0100	.51249	.07248	5.8644	6.1556	4.51	7.07
	10.00	50	6.1834	.75356	.10657	5.9692	6.3976	4.58	8.13
	Total	485	5.9525	.81048	.03680	5.8802	6.0248	3.30	8.41
X5	1.00	50	13.1476	.81270	.11493	12.9166	13.3786	11.27	15.34
	2.00	50	13.4996	1.05642	.14940	13.1994	13.7998	10.85	15.70
	3.00	50	13.5972	1.20029	.16975	13.2561	13.9383	11.25	17.90
	4.00	50	13.8084	1.12985	.15979	13.4873	14.1295	11.25	16.44
	5.00	50	14.1200	1.94158	.27458	13.5682	14.6718	10.96	20.30
	6.00	50	13.7618	1.77825	.25148	13.2564	14.2672	10.74	16.00
	7.00	50	13.3078	1.30007	.18386	12.9383	13.6773	10.57	16.44
	8.00	35	14.8683	.93502	.15805	14.5471	15.1895	12.88	16.68
	9.00	50	13.6686	1.39635	.19747	13.2718	14.0654	11.01	16.79
	10.00	50	14.6158	1.18094	.16701	14.2802	14.9514	11.15	16.68
	Total	485	13.8077	1.40505	.06380	13.6823	13.9330	10.57	20.30
X6	1.00	50	874.8000	89.53941	12.66278	849.3532	900.2468	750.00	1100.00
	2.00	50	865.3000	74.08909	10.47778	844.2441	886.3559	750.00	1000.00
	3.00	50	854.6000	63.32488	8.95549	836.6033	872.5967	750.00	1010.00
	4.00	50	887.8000	67.14407	9.49561	868.7179	906.8821	765.00	1050.00
	5.00	50	716.9000	118.79879	16.80069	683.1378	750.6622	520.00	1005.00
	6.00	50	887.2000	82.60528	11.68215	863.7238	910.6762	700.00	1020.00
	7.00	50	924.1000	87.42163	12.36329	899.2550	948.9450	800.00	1120.00
	8.00	35	704.5714	62.37189	10.54277	683.1459	725.9969	600.00	920.00
	9.00	50	720.1000	198.48017	28.06933	663.6926	776.5074	310.00	1015.00
	10.00	50	685.8000	27.63390	3.90802	677.9465	693.6535	640.00	760.00
	Total	485	815.4433	130.77115	5.93801	803.7758	827.1108	310.00	1120.00

- Thực trạng thể lực ban đầu qua giá trị trung bình Test Lực bóp tay thuận nữ sinh viên 10 môn thể thao tự chọn lần lượt theo thứ tự từ cao đến thấp sẽ là: 5,7,4,1,2,3,9,8,10,6. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có chỉ số lực kế lớn hơn 28 gồm 2 môn Bơi lội, Bóng rổ. Các môn thể thao có chỉ số lực kế nhỏ hơn 28 và lớn hơn 27 gồm 4 môn Bóng đá, Taekwondo, Bóng chuyền, Cầu lông. Các môn

thể thao có chỉ số lực kế nhỏ hơn 25 gồm 4 môn Điền kinh, Bóng bàn. Cờ vua, Thể dục nhịp điệu.

- Thực trạng thể lực ban đầu qua giá trị trung bình Test Nằm ngửa gập bụng 30s nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 7,3,4,2,1,9,5,6,8,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có số lần gập lớn hơn 17 gồm 3 môn Bóng rổ, Cầu lông, Bóng đá. Các môn thể thao có số lần gập nhỏ hơn 17 lớn hơn 16 gồm 3 môn Bóng chuyền, Taekwondo, Điền kinh. Các môn thể thao có số lần gập nhỏ hơn 13 gồm 4 môn Bơi lội, Thể dục nhịp điệu, Bóng bàn, Cờ vua.

- Thực trạng thể lực ban đầu qua giá trị trung bình Test Bật xa tại chỗ nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 7,3,9,2,5,4,6,10,1,8. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có thành tích bật xa lớn hơn 174cm gồm 3 môn Bóng rổ, Cầu lông, Điền kinh. Các môn thể thao có thành tích bật xa trong khoảng lớn hơn 160cm và nhỏ hơn 174cm gồm 5 môn Bóng chuyền, Bơi lội, Bóng đá, Thể dục nhịp điệu, Cờ vua. Các môn thể thao có thành tích bật xa nhỏ hơn 160cm gồm 2 môn Taekwondo, Bóng bàn.

- Thực trạng thể lực ban đầu qua giá trị trung bình Test Chạy 30m xuất phát cao nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 8,1,2,7,3,9,5,10,4,6. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có kết quả chạy 30m lớn hơn 6giây gồm 5 môn Điền kinh, Bóng đá, Bơi lội, Cờ vua, Thể dục nhịp điệu. Các môn thể thao có kết quả chạy 30m nhỏ hơn 6giây gồm 5 môn Bóng bàn, Taekwondo, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông.

- Thực trạng thể lực ban đầu qua giá trị trung bình Test Chạy con thoi nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 1,7,2,3,9,6,4,5,10,8. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có thành tích chạy lớn hơn 14giây gồm 3 môn Cờ vua, Bơi lội, Bóng bàn. Các môn thể thao có thành tích chạy nhỏ hơn 14giây gồm 7 môn Bóng rổ, Taekwondo, Bóng đá, Điền kinh, Bóng chuyền, Cầu lông, Thể dục nhịp điệu.

- Thực trạng thể lực ban đầu qua giá trị trung bình Test Chạy 5 phút tùy sức nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 7,4,6,1,2,3,9,5,8,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có quãng đường lớn hơn 900m gồm 1 môn Bóng rổ. Các môn thể thao có quãng đường lớn hơn 800m nhỏ hơn 900m gồm 5 môn Taekwondo, Bóng chuyền Cầu lông, Bóng đá, Thể dục nhịp điệu. Các môn thể thao có quãng đường nhỏ hơn 800m gồm 4 môn Điền kinh, Bóng bàn, Bơi lội, Cờ vua.

Bảng 2: Thực trạng test đánh giá thể lực nữ sinh viên sau khi học các học phần tự chọn

		Descriptives							
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
XX1	1.00	50	29.2228	2.17216	.30719	28.6055	29.8401	23.10	35.70
	2.00	50	29.6820	2.33967	.33088	29.0171	30.3469	25.50	36.20
	3.00	50	29.7718	2.74684	.38846	28.9912	30.5524	22.50	37.60
	4.00	50	30.1260	2.11918	.29970	29.5237	30.7283	25.10	35.20
	5.00	50	30.5520	4.92935	.69711	29.1511	31.9529	19.50	39.60
	6.00	50	23.7500	3.24662	.45914	22.8273	24.6727	17.90	33.90
	7.00	50	31.0500	2.98664	.42237	30.2012	31.8988	22.50	38.30
	8.00	35	25.7257	3.04286	.51434	24.6805	26.7710	20.20	31.90
	9.00	50	28.0940	3.30135	.46688	27.1558	29.0322	20.70	34.60
	10.00	50	22.8320	3.13775	.44375	21.9403	23.7237	14.10	29.10
	Total	485	28.1535	4.15684	.18875	27.7826	28.5243	14.10	39.60
XX2	1.00	50	19.0200	2.35164	.33257	18.3517	19.6883	15.00	24.00
	2.00	50	19.9400	2.27147	.32123	19.2945	20.5855	16.00	25.00
	3.00	50	19.3200	2.01464	.28491	18.7474	19.8926	16.00	25.00
	4.00	50	19.3200	1.94244	.27470	18.7680	19.8720	16.00	24.00
	5.00	50	15.8600	3.00347	.42475	15.0064	16.7136	10.00	22.00
	6.00	50	15.2400	2.86114	.40463	14.4269	16.0531	10.00	20.00
	7.00	50	20.8800	1.96542	.27795	20.3214	21.4386	17.00	26.00
	8.00	35	13.3143	3.47065	.58665	12.1221	14.5065	5.00	20.00
	9.00	50	20.1000	3.60414	.50970	19.0757	21.1243	10.00	26.00
	10.00	50	12.1800	3.64042	.51483	11.1454	13.2146	5.00	19.00
	Total	485	17.6474	3.98777	.18108	17.2916	18.0032	5.00	26.00
XX3	1.00	50	170.6800	12.12089	1.71415	167.2353	174.1247	150.00	198.00
	2.00	50	182.7200	11.99496	1.69634	179.3111	186.1289	155.00	208.00
	3.00	50	187.8400	10.71783	1.51573	184.7940	190.8860	155.00	205.00
	4.00	50	181.9600	12.15539	1.71903	178.5055	185.4145	159.00	201.00
	5.00	50	186.0200	14.04147	1.98576	182.0295	190.0105	155.00	215.00
	6.00	50	178.7600	14.22639	2.01192	174.7169	182.8031	145.00	205.00
	7.00	50	188.3400	13.83815	1.95701	184.4072	192.2728	155.00	235.00
	8.00	35	169.4286	16.17421	2.73394	163.8725	174.9846	134.00	208.00
	9.00	50	189.7200	17.73966	2.50877	184.6784	194.7616	159.00	270.00
	10.00	50	165.5600	18.25014	2.58096	160.3734	170.7466	121.00	209.00
	Total	485	180.4330	16.32755	.74140	178.9762	181.8897	121.00	270.00
XX4	1.00	50	5.4440	.76412	.10806	5.2268	5.6612	3.88	6.73
	2.00	50	5.1404	.97874	.13841	4.8622	5.4186	3.04	6.45
	3.00	50	5.4112	.59092	.08357	5.2433	5.5791	4.14	6.53
	4.00	50	5.6948	.48210	.06818	5.5578	5.8318	4.85	6.98
	5.00	50	5.8344	.62386	.08823	5.6571	6.0117	4.88	7.03
	6.00	50	6.1026	.66609	.09420	5.9133	6.2919	4.33	7.27
	7.00	50	5.3924	.56100	.07934	5.2330	5.5518	4.19	6.57
	8.00	35	5.2886	.89363	.15105	4.9816	5.5955	3.41	6.52
	9.00	50	5.6882	.42939	.06073	5.5662	5.8102	4.56	6.59
	10.00	50	5.9982	.58192	.08230	5.8328	6.1636	5.03	6.98
	Total	485	5.6091	.72766	.03304	5.5442	5.6740	3.04	7.27
XX5	1.00	50	12.7926	.71888	.10166	12.5883	12.9969	11.21	14.78
	2.00	50	13.1248	.94181	.13319	12.8571	13.3925	11.09	15.68
	3.00	50	13.2266	1.02703	.14524	12.9347	13.5185	11.27	16.39
	4.00	50	13.2458	.98699	.13958	12.9653	13.5263	11.29	15.06
	5.00	50	13.6192	1.70940	.24175	13.1334	14.1050	11.19	19.58
	6.00	50	13.3126	1.45923	.20637	12.8979	13.7273	11.03	15.89
	7.00	50	12.8862	1.14722	.16224	12.5602	13.2122	11.09	15.63
	8.00	35	13.8837	1.00730	.17027	13.5377	14.2297	12.06	15.87
	9.00	50	12.7682	1.04959	.14843	12.4699	13.0665	11.03	14.89
	10.00	50	14.3676	.90763	.12836	14.1097	14.6255	12.12	16.35
	Total	485	13.3054	1.22017	.05540	13.1965	13.4142	11.03	19.58
XX6	1.00	50	905.3000	86.82266	12.27858	880.6253	929.9747	785.00	1115.00
	2.00	50	907.6000	70.29994	9.94191	887.6210	927.5790	770.00	1050.00
	3.00	50	893.8000	72.60151	10.26740	873.1669	914.4331	725.00	1055.00
	4.00	50	953.5000	66.84012	9.45262	934.5042	972.4958	850.00	1190.00
	5.00	50	758.0000	116.79827	16.51777	724.8063	791.1937	540.00	1090.00
	6.00	50	925.1000	65.31314	9.23667	906.5382	943.6618	800.00	1050.00
	7.00	50	984.6000	74.57936	10.54711	963.4048	1005.7952	845.00	1185.00
	8.00	35	736.1429	77.26088	13.05947	709.6028	762.6829	565.00	1035.00
	9.00	50	819.2000	199.56933	28.22337	762.4830	875.9170	425.00	1245.00
	10.00	50	712.1000	34.56862	4.88874	702.2757	721.9243	650.00	790.00
	Total	485	863.3505	131.57289	5.97442	851.6115	875.0895	425.00	1245.00

- Thực trạng thể lực qua giá trị trung bình Test Lực bóp tay thuận nữ sinh viên 10 môn thể thao tự chọn lần lượt theo thứ tự từ cao đến thấp sẽ là: 7,5,4,3,2,1,9,8,6,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có chỉ số lực kế lớn hơn 29 gồm 6 môn Bơi lội, Bóng rổ, Bóng đá, Taekwondo, Bóng chuyền, Cầu lông. Các môn thể thao có chỉ số lực kế nhỏ hơn 29 gồm 4 môn Điền kinh, Bóng bàn, Cờ vua, Thể dục nhịp điệu.

- Thực trạng thể lực qua giá trị trung bình Test Nằm ngửa gập bụng 30s nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 7,9,2,3,4,1,5,6,8,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có số lần gập lớn hơn 19 gồm 6 môn Bóng rổ, Điền kinh, Bóng chày, Cầu lông, Bóng đá, Taekwondo. Các môn thể thao có số lần gập nhỏ hơn 16 gồm 4 môn Bơi lội, Thể dục nhịp điệu, Bóng bàn, Cờ vua.

- Thực trạng thể lực qua giá trị trung bình Test Bật xa tại chỗ nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 9,7,3,5,2,4,6,1,8,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có thành tích bật xa lớn hơn 170cm gồm 8 môn Bóng rổ, Cầu lông, Điền kinh, Taekwondo, Bóng chày, Bơi lội, Bóng đá, Thể dục nhịp điệu. Các môn thể thao có thành tích bật xa nhỏ hơn 170cm gồm 2 môn Bóng bàn, Cờ vua.

- Thực trạng thể lực qua giá trị trung bình Test Chạy 30m xuất phát cao nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 2,8,7,3,1,9,4,5,10,6. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có kết quả chạy 30m nhỏ hơn 6 giây gồm 9 môn Điền kinh, Bóng đá, Bơi lội, Cờ vua, Bóng bàn, Taekwondo, Bóng chày, Bóng rổ, Cầu lông. Môn thể thao có kết quả chạy 30m lớn hơn 6giây là môn Thể dục nhịp điệu.

- Thực trạng thể lực qua giá trị trung bình Test Chạy con thoi nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 9,1,7,2,3,4,6,5,8,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có thành tích chạy nhỏ hơn 12giây gồm 3 môn Điền kinh, Taekwondo, Bóng rổ. Các môn thể thao có thành tích chạy lớn hơn 12giây nhỏ hơn 13giây gồm 6 môn Bóng đá, Bóng chày, Cầu lông, Thể dục nhịp điệu, Bơi lội, Bóng bàn. Môn Cờ vua có thành tích lớn hơn 13giây.

- Thực trạng thể lực qua giá trị trung bình Test Chạy 5 phút tùy sức nữ sinh viên 10 học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 7,4,6,2,1,3,9,5,8,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có quãng đường lớn hơn 900m gồm 5 môn Bóng rổ, Bóng đá, Thể dục nhịp điệu, Taekwondo, Bóng chày. Các môn thể thao có quãng đường nhỏ hơn 900m gồm 5 môn Điền kinh, Cầu lông, Bóng bàn, Bơi lội, Cờ vua.

2. KẾT LUẬN

1. Thực trạng test đánh giá thể lực ban đầu nữ sinh viên các học phần tự chọn xét theo tần suất xuất hiện 5 vị trí đầu đối với các test liên quan đến chạy thì các môn Taekwondo, Bóng chày, Bóng rổ hoàn toàn chiếm ưu thế. Đối với các test liên quan đến thực hiện tại vị trí cố định thì môn Taekwondo, Bóng chày, Bóng rổ vẫn là chiếm ưu thế. Test lực bóp tay thuận có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 21.55 – 28.73kg. Test Nằm ngửa gập bụng 30s có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 10.24 – 18.06 lần. Test Bật xa tại chỗ có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 154.25 – 176.9cm. Test Chạy 30m xuất phát cao có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 5.43 – 6.38s. Test Chạy con thoi có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 13 – 14s. Test Chạy 5 phút tùy sức có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 685.8 – 924.1m.

2. Thực trạng test đánh giá thể lực sau khi học nữ sinh viên các học phần tự chọn xét theo tần suất xuất hiện 5 vị trí đầu đối với các test liên quan đến chạy thì các môn Taekwondo, Bóng chày, Bóng rổ hoàn toàn chiếm ưu thế. Đối với các test liên

quan đến thực hiện tại vị trí cố định thì môn Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng rổ vẫn là chiếm ưu thế. Test Lực bóp tay thuận có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 22.83 – 31.05kg. Test Nằm ngửa gập bụng 30s có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 12.18 – 20.88lần. Test Bật xa tại chỗ có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 165.56 – 189.72cm. Test Chạy 30m xuất phát cao có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 5.14 – 6.10s. Test Chạy con thoi có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 12.76 – 13.88s. Test Chạy 5 phút tùy sức có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 712.1 – 984.6m.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quyết định ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008.
2. Chương trình Giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ – 2016.
3. Lê Văn Lãm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2007), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.

Trích nguồn: Lê Bá Tường (2017), Nghiên cứu sự phát triển thể lực sinh viên các học phần Giáo dục thể chất tự chọn trường Đại học Cần Thơ. Mã số: T2016 – 01. Đề tài khoa học và công nghệ cấp trường.

LỰA CHỌN VÀ XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG THPT BÀU BÀNG, HUYỆN BÀU BÀNG, TỈNH BÌNH DƯƠNG

Nguyễn Hoàng Phi, Lý Vinh Trường

TÓM TẮT

Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực TĐTT, nghiên cứu đã tổng hợp, phân tích tài liệu trong và ngoài nước, khảo sát thực tế công tác đào tạo VĐV bóng đá trẻ trong khu vực làm cơ sở để hệ thống hóa và lựa chọn được 36 bài tập phát triển thể lực chuyên môn. Nghiên cứu đã xây dựng được chương trình huấn luyện theo một chu kỳ 14 tuần của học kỳ 1 năm học 2020-2021, ứng dụng 36 bài tập vào chu kỳ huấn luyện được sắp xếp theo thời lượng và phân bố tỉ lệ các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bầu Bàng, huyện Bầu Bàng, tỉnh Bình Dương.

Từ khóa: Bóng đá; Bài tập thể lực chuyên môn, đội bóng đá nam THPT

ABSTRACT

By using conventional research methods in the field of physical and sports, the research has synthesized and analyzed domestic and foreign documents, and surveyed the reality of training young soccer players in the region as a basis for systematization. and selected 36 exercises to develop specialize fitness. The study has built a training program according to a 14-week cycle of the first semester of the school year 2020-2021, applying 36 exercises to the training cycle arranged by duration and proportional distribution of exercises. to develop specialize fitness for the men's soccer team at Bau Bang High School, Bau Bang district, Binh Duong province.

Keywords: Soccer; specialize fitness exercises, men's soccer team at Bau Bang High School

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với mục tiêu phát triển mạnh mẽ phong trào thể thao trong nhà trường và hòa nhập với phong trào thể thao toàn tỉnh, nhà trường đã tạo điều kiện cho các em học sinh tham gia các giải đấu bóng đá phong trào học sinh trong tỉnh hằng năm. Để đạt thành tích cao ở giải bóng đá học sinh THPT toàn tỉnh và giải quyết những khó khăn của đội bóng về thể lực chuyên môn để các em thực hiện tốt kỹ - chiến thuật, ban huấn luyện cần đề ra kế hoạch huấn luyện khoa học và hợp lý. Việc lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cùng với việc sắp xếp các nội dung huấn luyện theo hệ thống, trình tự nhất định một cách khoa học, có ý nghĩa quyết định đến sự phát triển trình độ chuyên môn cho VĐV. Xuất phát từ yêu cầu, ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề thực tiễn trên nghiên cứu đã tiến hành: ***“Lựa chọn và xây dựng chương trình ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bầu Bàng, huyện Bầu Bàng, tỉnh Bình Dương”.***

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn (Anket); phương pháp toán thống kê [7].

- Khách thể phỏng vấn: 22 chuyên gia, HLV, giáo viên bóng đá.
- Thời gian nghiên cứu từ tháng 12 năm 2019 đến tháng 10 năm 2021

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bà Rịa

3.1.1 Các nguyên tắc lựa chọn và biên soạn bài tập thể lực chuyên môn bóng đá

Bóng đá là môn thể thao vua, môn thể thao đồng đội được thi đấu giữa hai đội với nhau, hoạt động bóng đá không có tính chu kỳ. Mục tiêu của trò chơi là ghi điểm bằng cách đưa bóng vào khung thành của đội đối phương. Lượng vận động trong tập luyện và thi đấu bóng đá mang tính đặc thù cao, vì thế khi biên soạn bài tập giảng dạy cho học sinh, các bài tập được lựa chọn đều thỏa mãn các yêu cầu sau: Tính vừa sức; từ dễ đến khó (tăng dần độ khó); tính điển hình. Để lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng đá cần tuân theo các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng phát triển đúng theo yêu cầu của từng buổi tập, để cho học sinh dễ tiếp thu, dễ tập luyện.

Nguyên tắc 2: Bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, cần phải thường xuyên đổi mới nhiệm vụ theo xu hướng chung là tăng dần độ khó của bài tập, được sắp xếp từ các bài tập có số lượng ít rồi dần dần tăng số lượng lên. Việc tăng dần này là vừa tăng dần độ phức tạp của bài tập, vừa phải đáp ứng nguyên tắc vừa sức.

Nguyên tắc 3: Bài tập được lựa chọn phù hợp với lứa tuổi của học sinh, được sắp xếp lượng vận động tập luyện phải đảm bảo tính hợp lý, phù hợp với trình độ người tập, để cho học sinh dễ nắm bắt và tiếp thu phần bài tập tốt hơn.

Ngoài ra cần tuân thủ các nguyên tắc xây dựng một số bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh: Nguyên tắc tăng dần lượng vận động, nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa, nguyên tắc kế hoạch và hệ thống, nguyên tắc trực quan.

Bên cạnh đó, các nguyên tắc xây dựng chương trình ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu phải đảm bảo các yếu tố sau: mục đích, quỹ thời gian, đối tượng, cơ sở vật chất...

3.1.2 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Để giải quyết nhiệm vụ này, nghiên cứu đã tiến hành qua 3 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn.

Bằng phương pháp tham khảo tài liệu, tổng hợp từ các công trình nghiên cứu về huấn luyện và bóng đá của các tác giả [4,5,8,10], kết hợp quan sát thực tiễn công tác đào tạo bóng đá ở các CLB bóng đá trẻ và trao đổi trực tiếp với các HLV của các đội bóng, đề tài đã thu thập được một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn như sau:

- Nghiên cứu của Trịnh Đình Dương (2011) [1], đã xây dựng được hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT TPHCM gồm 6 nhóm như sau: *Nhóm bài tập bổ trợ (5 bài); Nhóm bài tập phát triển tốc độ, sức bật (6 bài); Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (4 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bền và sức bền tốc độ (6 bài); Nhóm bài tập phát triển khả năng linh hoạt, khéo léo (4 bài); Nhóm bài tập thi đấu (4 bài)*

- Theo “*Giáo trình Bóng đá*” (2017) [9] của trường Đại học TDTT TPHCM có trình bày hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn (gồm 7 nhóm) theo lứa tuổi vận động viên trẻ gồm: *Nhóm bài tập bổ trợ: (9 bài); Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (8 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bật (6 bài); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (9 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bền và sức bền tốc độ (10 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bền tốc độ (8 bài); Nhóm bài tập phát triển khả năng linh hoạt, khéo léo (12); Nhóm bài tập thi đấu (8 bài)*

- Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (2004) trong “*Chương trình huấn luyện Bóng đá trẻ 11-18 tuổi*” [11] đã sử dụng 7 nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn để huấn luyện VĐV bóng đá trẻ: *Nhóm bài tập bổ trợ (6 bài); Nhóm bài tập phát triển tốc độ (10 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bật (8 bài); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (5 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bền và sức bền tốc độ (7 bài); Nhóm bài tập phát triển khả năng linh hoạt, khéo léo (8 bài); Nhóm bài tập thi đấu (4 bài)*

- Tác giả Nguyễn Hữu Đạt (2012) [2] đã sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Đồng Nai trong một chu kỳ huấn luyện bao gồm: *Nhóm bài tập bổ trợ (5 bài); Nhóm bài tập phát triển tốc độ, sức bật (4 bài); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (4 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bền và sức bền tốc độ (5 bài); Nhóm bài tập phát triển khả năng linh hoạt, khéo léo (6 bài); Nhóm bài tập thi đấu (5 bài).*

- Kết quả nghiên cứu của Nguyễn Đức Sinh (2007) [6], đã xây dựng được hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng đá trẻ tỉnh Quảng Nam qua 2 năm tập luyện gồm: *Nhóm bài tập bổ trợ (4 bài); Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (6 bài); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (4 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bền và sức bền tốc độ (7 bài); Nhóm bài tập phát triển khả năng linh hoạt, khéo léo (4 bài); Nhóm bài tập thi đấu (5 bài).*

- Kết quả nghiên cứu của Phạm Văn Đông (2014) [3], đã xây dựng được hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng đá U17 tỉnh Vĩnh Long qua 1 chu kỳ tập luyện gồm: *Nhóm bài tập bổ trợ (6 bài); Nhóm bài tập phát triển tốc độ (5 bài); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (5 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bền và (6 bài); Nhóm bài tập phát triển sức bền tốc độ (5 bài); Nhóm bài tập phát triển khả năng linh hoạt (5 bài); Nhóm bài tập thi đấu (4 bài)*

Bước đầu nghiên cứu đã tổng hợp và sàng lọc lựa chọn được 67 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bà Bằng.

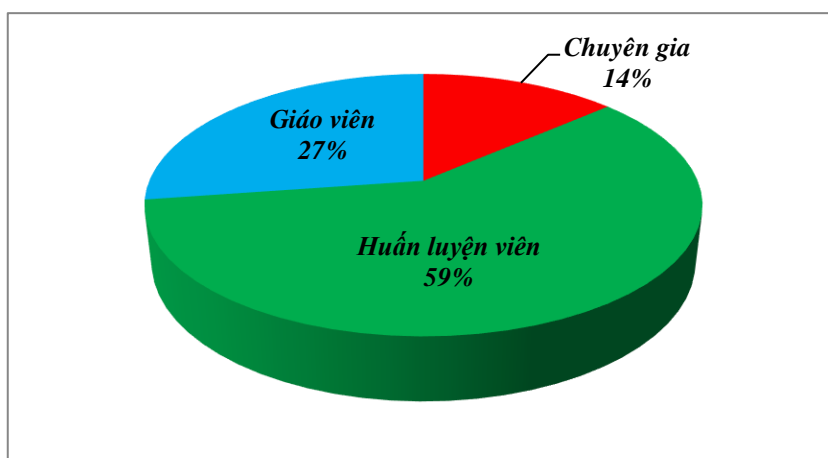
Bước 2: Thông qua quan sát thực tiễn và trao đổi với một số HLV bóng đá của các CLB bóng đá trẻ trong khu vực, cùng với kinh nghiệm huấn luyện của bản thân đam mê nghề nghiệp nhiệt huyết với bóng đá và căn cứ vào điều kiện thực tiễn của Trường THPT Bà Bằng đồng thời để phù hợp với đối tượng nghiên cứu, phần lớn

học sinh chưa được đào tạo nhiều về mặt kỹ chiến thuật cơ bản cũng như thể lực chuyên môn còn yếu và theo kinh nghiệm huấn luyện của bản thân, nghiên cứu đã loại bớt 15 bài tập phát triển thể lực chuyên môn.

Bước 3: Để đảm bảo tính khả thi nghiên cứu tiến hành phỏng vấn trên khách thể là 22 chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên bóng đá đã và đang huấn luyện VĐV bóng đá. Nghiên cứu đã phát 22 phiếu phỏng vấn (cùng số lượng 52 bài tập) và thu lại được 22 phiếu, dùng công thức tỷ lệ phần trăm tính toán ở mức *Rất cần thiết*, kết quả tính toán được trình bày qua Bảng 3.5. Nghiên cứu quy ước chọn số bài tập được đại đa số phiếu chọn mức độ *Rất cần thiết* > 80% sẽ được chọn làm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bàu Bàng.

Bảng 1: Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Đối tượng	Số phiếu phát ra đợt 1		Số phiếu phát ra đợt 2	
	Phát ra và tỷ lệ %	Thu vào và tỷ lệ %	Phát ra và tỷ lệ %	Thu vào và tỷ lệ %
Chuyên gia	3 = 13.6%	3 = 13.6%	3 = 13.6%	3 = 13.6%
Huấn luyện viên	13 = 59.1%	13 = 59.1%	13 = 59.1%	13 = 59.1%
Giáo viên	6 = 27.3%	6 = 27.3%	6 = 27.3%	6 = 27.3%
Tổng cộng	22 = 100%	22 = 100%	22 = 100%	22 = 100%



Biểu đồ 1: Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bầu Bàng (n=22)

Bài tập	Số phiếu		Kết quả phỏng vấn			Tỉ lệ %
			Rất cần thiết	Cần thiết	Không cần thiết	
	n	%	n	n	n	
NHÓM BÀI TẬP BỒ TRỢ						
Bài tập 1	22	100%	15	3	4	68.1
Bài tập 2	22	100%	16	2	4	72.7
Bài tập 3	22	100%	21	1	0	95.4
Bài tập 4	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 5	22	100%	11	3	8	50
Bài tập 6	22	100%	20	2	0	90.9
Bài tập 7	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 8	22	100%	19	2	0	86.3
NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ						
Bài tập 9	22	100%	13	4	5	59.1
Bài tập 10	22	100%	20	1	1	90.9
Bài tập 11	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 12	22	100%	19	0	3	86.3
Bài tập 13	22	100%	15	4	3	68.1
Bài tập 14	22	100%	18	2	2	81.8
Bài tập 15	22	100%	18	4	0	81.8
Bài tập 16	22	100%	14	3	5	63.6
Bài tập 17	22	100%	19	1	2	86.3
NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ						
Bài tập 18	22	100%	19	3	0	95.4
Bài tập 19	22	100%	18	3	1	81.8
Bài tập 20	22	100%	14	3	5	63.6
Bài tập 21	22	100%	21	1	0	95.4
Bài tập 22	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 23	22	100%	19	3	0	86.3
Bài tập 24	22	100%	17	4	1	77.2
Bài tập 25	22	100%	20	2	0	90.9
Bài tập 26	22	100%	22	0	0	100
NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN – SỨC BỀN TỐC ĐỘ						
Bài tập 27	22	100%	17	2	3	77.2
Bài tập 28	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 29	22	100%	11	5	6	50
Bài tập 30	22	100%	15	1	6	68.1
Bài tập 31	22	100%	18	3	1	81.8
Bài tập 32	22	100%	20	2	0	90.9
Bài tập 33	22	100%	21	0	1	95.4

Bài tập 34	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 35	22	100%	14	3	5	63.6
Bài tập 36	22	100%	19	1	2	86.3
NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN LINH HOẠT – KHÉO LÉO						
Bài tập 37	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 38	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 39	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 40	22	100%	17	5	0	77.2
Bài tập 41	22	100%	20	1	1	90.9
Bài tập 42	22	100%	19	0	3	86.3
Bài tập 43	22	100%	19	1	2	86.3
Bài tập 44	22	100%	20	1	0	90.9
NHÓM BÀI TẬP THI ĐẤU						
Bài tập 45	22	100%	14	4	7	63.6
Bài tập 46	22	100%	20	2	2	90.9
Bài tập 47	22	100%	17	2	3	77.2
Bài tập 48	22	100%	18	2	2	81.8
Bài tập 49	22	100%	19	1	2	86.3
Bài tập 50	22	100%	13	3	6	59.1
Bài tập 51	22	100%	22	0	0	100
Bài tập 52	22	100%	22	0	0	100

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 nghiên cứu đã lựa chọn được 36 bài tập có mức độ sử dụng >80% trở lên để phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bàu Bàng, huyện Bàu Bàng, tỉnh Bình Dương:

Nhóm các bài tập bổ trợ (5 bài tập)

Bài tập 3: Bài tập với thang dây

Bài tập 4: Chơi bóng rổ

Bài tập 6: Các bài tập chuyên bóng 2 người

Bài tập 7: Các bài tập tiếp sức

Bài tập 8: Các bài tập chuyên bóng theo nhóm

Nhóm các bài tập phối hợp kỹ - chiến thuật (33 bài tập): Trọng tâm phát triển thể lực chuyên môn.

Phát triển sức mạnh tốc độ: (6 bài tập)

Bài tập 10: VĐV thực hiện động tác tung bóng + lộn xuôi + bắt bóng lại bật lên chạy 20 mét tốc độ.

Bài tập 11: VĐV thực hiện động tác hít đất 15 lần sau đó chạy 30m tốc độ.

Bài tập 12: Cầu thủ A chuyền bóng cho cầu thủ B trong lúc đó cầu thủ C từ phía sau tăng tốc đến khu 16m50 nhận đường bật tường của B, sau đó thực hiện sút cầu môn.

Bài tập 14: Cầu thủ A và B đứng cách nhau 30m và từ từ dẫn bóng theo hướng gặp nhau, trước đường ranh giới thì cầu thủ A thực hiện chuyền bóng về phía trước để B chạy ngược lại vị trí ban đầu đồng thời B cũng chuyền tương tự cho cầu thủ A

Bài tập 15: A di chuyển cùng bóng đến B nhường bóng để B tiếp tục di chuyển chéo theo gần vị trí của C và phối hợp bật tường với C, sau đó B thực hiện đường chuyền vào trung lộ để A sau khi vượt qua cọc, nhận bóng và thực hiện sút cầu môn.

Bài tập 17: Các cầu thủ đứng theo vị trí. Cầu thủ nhóm A dẫn bóng dọc biên thực hiện chuyền vào điểm 11m cầu thủ nhóm B đóng vai trò hậu vệ nhóm C đóng vai trò tiền đạo. Khi bóng được tạt vào cầu thủ nhóm C sút cầu môn hoặc đánh đầu ghi bàn cầu thủ nhóm C truy cản.

Phát triển tốc độ - Súc bật: (7 bài tập)

Bài tập 18: VĐV bật gối chạm ngực 15 lần sau đó chạy 30m tốc độ.

Bài tập 19: VĐV bật cao đánh đầu 10 lần sau đó chạy 30m tốc độ.

Bài tập 21: VĐV chạy đạp sau cự ly 5m sau đó chạy 20m tốc độ.

Bài tập 22: Tập theo nhóm hai cầu thủ, chuyền bóng vào giữa cho số 1 và số 2 đua tốc độ xoạc bóng lại cho HLV.

Bài tập 23: Theo lệnh của HLV số 1 và số 2 xuất phát, chạy lên cướp bóng, người giành được bóng sút cầu môn người kia truy cản.

Bài tập 25: Chia cầu thủ thành các nhóm nhỏ đứng gần khung thành theo hình vẽ (có thủ môn) HLV đá bóng vào chỗ trống tùy ý. Số 1 và số 2 lên tranh bóng. Người giành được bóng phải chú ý sút cầu môn. Thi sút chính xác giữa 2 nhóm.

Bài tập 26: Chạy với tốc độ cao theo dạng “Bumêran”. Cầu thủ xuất phát chạy đến cột mốc rồi quay trở lại vị trí ban đầu. Sau đó tiếp theo hướng khác.

Phát triển sức bền và sức bền tốc độ: (6 bài tập)

Bài tập 28: Chạy theo seri nhằm hoàn thiện sức bền tốc độ:

Seri 1: Chạy 60m thời gian 9,5 giây, chạy thả lỏng 30 giây + với 30 giây tốc độ tối đa, chạy thả lỏng 15 giây + 30m tốc độ tối đa (chạy thả lỏng 15 giây + 30m tốc độ tối đa và thả lỏng 3 phút).

Seri 2: 5 lần x 50m (mỗi lần chạy với thời gian khoảng 8,5 giây) sau mỗi lần thả lỏng 30 giây sau đó nghỉ 5 phút.

Seri 3: Chạy 80m với thời gian 12,0 giây, thả lỏng 30 giây cộng với 6 lần x 20m với tốc độ gần tối đa dùng 60 giây thả lỏng nghỉ 5 phút.

Seri 4: Chạy 30m với thời gian 4,5 giây + 3 lần x 30m với thời gian 8,5 giây giữa quãng chạy thả lỏng 75 giây nghỉ 5 phút.

Seri 5: Chạy 4 lần x 20m với tốc độ tối đa nghỉ thả lỏng 60 giây + 80m với thời gian 25 giây nghỉ thả lỏng 5 phút.

Bài tập 31: A chuyền bóng cho B theo đường chạy của B, B cũng làm tương tự như thế đối với C, tiếp tục C chuyền bóng cho D, D dẫn bóng tới cuối đường biên ngang thực hiện chuyền bóng vào để cho A, B, C cùng lao vào dứt điểm. Đầu tiên B

chuyền bóng cho C, rồi chạy đến chiếm chỗ của C, C nhận bóng và chuyền bóng cho A và nhận đến chiếm chỗ của A.

Bài tập 32: Xếp các cọc cách nhau 15m đến 20m, A chuyền bóng cho B, sau đó chạy qua cọc bán kính 1 đến 2m, B nhận bóng rồi chuyền cho A và chạy quanh cọc của mình.

Bài tập 33: A chuyền cho B, sau đó vượt qua cọc để nhận lại đường chuyền của B. Và lập tức phối hợp bật tường chuyền chọc khe để B lao xuống sút cầu môn từ ngoài vòng 16m50 A về nhóm B và ngược lại.

Bài tập 34: A và D cùng xuất phát. B và C chuyền theo hướng di chuyển của A và D. Sau đó A và D dẫn bóng qua cọc chuyền vào để B và C sút cầu môn.

Bài tập 36: Chia hai nhóm cầu thủ mỗi nhóm 10 người, cùng một lúc cầu thủ nhóm A và B cùng dẫn bóng tốc độ đến giữa sân thực hiện bật tường với HLV, sau đó tiếp tục dẫn bóng và sút cầu môn. Sau đó nhập vào nhóm đối diện.

Phát triển khả năng linh hoạt, khéo léo: (7 bài tập)

Bài tập 37: Di chuyển biến hướng bằng chạy tốc độ, di chuyển ngang và di chuyển lùi qua các mốc nón theo hình ngôi sao.

Bài tập 38: VĐV thực hiện động tác chạy 9 mét trong thang dây.

Bài tập 39: VĐV thực hiện nghe tín hiệu còi chạy tốc độ đến nhận bóng (cố định) dẫn bóng tốc độ 10m.

Bài tập 41: VĐV thực hiện dẫn bóng luân cọc cự ly 10 mét tốc độ tối đa.

Bài tập 42: VĐV chạy tốc độ trong thang dây dài 4 mét (mỗi ô cách nhau 40cm) sau đó thực hiện động tác giữ bóng bằng đùi kết hợp đá bóng bằng mu chính diện.

Bài tập 43: Dẫn bóng nhanh qua cọc thực hiện sút cầu môn: Bài tập được áp dụng theo nhóm số lượng cọc từ 8 đến 10 và đặt lộn xộn.

Bài tập 44: Cầu thủ A chuyền cho B, B chuyền một chạm cho C và C chuyền cho D để D sút cầu môn.

Bài tập thi đấu (5 bài tập)

Bài tập 46: Tập theo nhóm (2 chống 3, 3 chống 2). Số 1 dẫn bóng tìm cách phối hợp với số 2 đang bị số 3 kèm. Luân phiên đổi nhiệm vụ.

Bài tập 48: Chơi đồng đội chống lại người kèm.

Bài tập 49: 1 chống 1 trong khu vực quy định. Dẫn bóng làm các động tác giả qua người cầu thủ mất bóng cướp bóng bằng mọi cách theo luật tránh gây chấn thương cho đồng đội.

Bài tập 51: Thi đấu tập $\frac{1}{2}$ sân, cầu môn nhỏ: 6x6.

Bài tập 52: Thi đấu tập toàn sân: 10 x 11.

Bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia, HLV, giáo viên ... kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 36 bài tập đủ điều kiện để phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bàu Bàng, huyện Bàu Bàng, tỉnh Bình Dương (bao

gồm các bài tập huấn luyện: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sức bền tốc độ, khả năng linh hoạt). Đa số các bài tập được lựa chọn chủ yếu kết hợp với bóng, tạo điều kiện cho các em học sinh được tập luyện nhiều với bóng, vừa ôn luyện kỹ thuật vừa thực hiện được một số bài tập chiến thuật thi đấu (vì điều kiện hạn chế sân bãi và thời gian tập luyện của các em học sinh khá ít). Cách tiến hành như vậy để đảm bảo tính khách quan và có đủ độ tin cậy để ứng dụng vào thực tiễn, phục vụ cho việc tập luyện và phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bàu Bàng, huyện Bàu Bàng, tỉnh Bình Dương.

3.2 Xây dựng chương trình ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bàu Bàng, huyện Bàu Bàng, tỉnh Bình Dương

3.2.1 Mục đích - nhiệm vụ của chương trình

Mục đích:

Xây dựng chương trình huấn luyện khoa học phù hợp với đặc điểm, điều kiện học tập và cơ sở vật chất của trường.

Phần đầu đạt được thành tích cao nhất có thể ở Giải bóng đá học sinh THPT toàn Tỉnh năm 2021.

Nhiệm vụ:

Nâng cao các tố chất thể lực chuyên môn (sức bền, sức bền tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức nhanh, linh hoạt, khéo léo...).

Đáp ứng được tập luyện và thi đấu Giải bóng đá học sinh THPT tỉnh Bình Dương năm 2021.

3.2.2 Đặc điểm của đối tượng

Đội tuyển bóng đá đá nam học sinh Trường THPT Bàu Bàng, huyện Bàu Bàng, tỉnh Bình Dương bao gồm 25 VĐV.

Độ tuổi trung bình của đội là 17 tuổi, trong đó nòng cốt là những học sinh có kỹ năng và tư duy khá tốt trong thi đấu bóng đá. Thành phần đội tuyển là sự kết hợp giữa học sinh các khối lớp 10 và 11 nên trình độ kỹ thuật và thể lực của các VĐV là không đồng đều và có sự chênh lệch, trình độ kỹ thuật và thể lực còn nhiều hạn chế, thiếu kinh nghiệm trận mạc, tâm lý thi đấu thiếu ổn định. Vì vậy, trong công tác huấn luyện phải đặc biệt chú ý phát triển về thể lực chuyên môn cho các em học sinh, đây cũng là cơ sở để tìm ra cách huấn luyện hợp lý nhất để phát huy các mặt mạnh cho đội tuyển.

Do đối tượng huấn luyện là đội tuyển học sinh, thời gian đi học văn hóa trên lớp cũng tương đối nhiều, nên khi xây dựng chương trình huấn luyện nghiên cứu cũng căn cứ vào thời gian học, quỹ thời gian huấn luyện sao cho các VĐV vừa học văn hóa và cũng có thể tập luyện một cách đạt hiệu quả cao nhất. Mặt khác vì đối tượng là học sinh nên không phải lúc nào cũng áp dụng các bài tập với lượng vận động quá lớn như các đội tuyển thể thao chuyên nghiệp, nên khi xây dựng chương trình huấn luyện thực nghiệm nghiên cứu đã vận dụng chu kỳ huấn luyện một cách hợp lý và phù hợp với trình độ, lứa tuổi...

Ngoài ra, Trường THPT Bàn Bàn không phải là một trường chuyên về TĐTT nên cơ sở vật chất phục vụ cho việc tập luyện và huấn luyện còn nhiều hạn chế, các dụng cụ phục vụ cho việc huấn luyện và tập luyện thể lực cho học sinh nói chung còn thiếu thốn, dựa vào những điều kiện hiện có tại trường (ví dụ như các bài tập chuyên môn kết hợp với bóng là các bài tập chủ yếu phát triển các tố chất vận động sức mạnh, sức bật, linh hoạt - khéo léo...).

Một điều quan trọng khác là vì quỹ thời gian huấn luyện, tập luyện của đội tuyển học sinh rất hạn hẹp (không như các đội tuyển thể thao chuyên nghiệp tập luyện 2 buổi/ngày) nên việc tách các tố chất thể lực ra để tập luyện riêng lẻ ra để huấn luyện và tập luyện là gần như không thể. Do đó trong chương trình huấn luyện, tập luyện phải kết hợp nhiều các tố chất thể lực cùng nhau trong một buổi tập (Ví dụ huấn luyện kết hợp sức nhanh với sức mạnh, sức bền tốc độ, linh hoạt - khéo léo, kết hợp tập thể lực với các bài tập có bóng...).

3.3.3 Định hướng huấn luyện

Thông qua kế hoạch huấn luyện chu kỳ thì chương trình huấn luyện thể lực cho đội bóng đá nam học sinh Trường THPT Bàn Bàn sẽ ứng dụng 36 bài tập đã được lựa chọn một cách hợp lý và có tính hệ thống.

➤ Phát triển thể lực chuyên môn:

- Các bài tập bổ trợ: Chơi bóng rổ, bóng chuyền, chơi tiếp sức...
- Các bài tập phát triển tốc độ, sức bật
- Các bài tập phát triển sức mạnh - tốc độ
- Các bài tập phát triển sức bền - sức bền tốc độ
- Các bài tập phát triển khả năng linh hoạt - khéo léo
- Các bài tập thi đấu.

Xây dựng kế hoạch huấn luyện được tiến hành trong một chu kỳ 14 tuần của học kỳ 1 năm học 2020-2021 bằng việc ứng dụng 36 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bàn Bàn, huyện Bàn Bàn, tỉnh Bình Dương. Theo kế hoạch huấn luyện trong một chu kỳ được sắp xếp theo thời lượng, cũng như việc phân bố tỉ lệ các bài tập huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn theo kế hoạch huấn luyện chu kỳ. Từ đặc điểm tính chất trong mỗi buổi tập, nghiên cứu tiến hành sắp xếp ứng dụng các buổi tập đảm bảo phát triển 2 tố chất trở lên như các bài tập phát triển tốc độ và sức mạnh tốc độ; sức bền và sức bền tốc độ; tốc độ - khả năng linh hoạt... Với quan điểm lựa chọn và cách sắp xếp các bài tập này, trong quá trình thực nghiệm khi hỏi cảm giác của học sinh sau mỗi buổi tập tất cả đều cho rằng với hình thức tập luyện các bài tập được sắp xếp với lượng vận động phù hợp, vừa sức cho học sinh chịu đựng, song cũng cảm nhận khá mệt mỏi, tuy nhiên nhìn chung vẫn đảm bảo hồi phục cho các buổi tập kế tiếp.

Phân bố các bài tập trong chương trình được trình bày ở Bảng 3

Bảng 3: Chương trình ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bàu Bàng, huyện Bàu Bàng, tỉnh Bình Dương. (Thời gian 14 tuần: Từ 7/9/2020 đến 13/12/2020)

CHƯƠNG TRÌNH ỨNG DỤNG (14 TUẦN: Từ ngày 7/9/2020 đến ngày 13/12/2020)																														
TT	Mã hóa Bài tập	Giai đoạn	7/9/2018 - 4/10/2020								5/10/2020 - 1/11/2020								2/11/2020 - 29/11/2020								30/11/2020 - 13/12/2020			
			1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13	14		
			Giáo án	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
1	Bài tập 3	X	X															X	X									X	X	
2	Bài tập 4			X	X															X	X									
3	Bài tập 6					X	X															X	X							
4	Bài tập 7							X	X															X	X					
5	Bài tập 8	X	X																X	X										
6	Bài tập 10			X	X															X	X									
7	Bài tập 11					X	X															X	X							
8	Bài tập 12							X	X														X	X						
9	Bài tập 14									X	X								X	X										
10	Bài tập 15											X	X							X	X									
11	Bài tập 17													X	X							X	X							
12	Bài tập 18															X	X						X	X						
13	Bài tập 19	X	X							X	X																	X	X	
14	Bài tập 21			X	X							X	X																	
15	Bài tập 22					X	X							X	X															
16	Bài tập 23							X	X							X	X													
17	Bài tập 25	X	X															X	X								X	X		
18	Bài tập 26			X	X														X	X										
19	Bài tập 28					X	X														X	X								
20	Bài tập 31							X	X														X	X						
21	Bài tập 32	X	X															X	X								X	X		
22	Bài tập 33			X	X															X	X									
23	Bài tập 34					X	X															X	X							
24	Bài tập 36							X	X														X	X						
25	Bài tập 37			X	X																									
26	Bài tập 38					X	X										X	X												
27	Bài tập 39							X	X										X	X										
28	Bài tập 41									X	X											X	X							
29	Bài tập 42										X	X											X	X						
30	Bài tập 43												X	X														X	X	
31	Bài tập 44														X	X														
32	Bài tập 46								X	X																				
33	Bài tập 48										X	X															X	X		
34	Bài tập 49												X	X														X	X	
35	Bài tập 51										X	X															X	X		
36	Bài tập 52												X	X	X	X												X	X	

Lưu ý: Các giáo án huấn luyện trong giai đoạn này có tính chất tập luyện phát triển thể lực chuyên môn, có thể bố trí ở phần khởi động hoặc phần trọng động (4 - 5 bài tập). Ngoài ra có thể bố trí dưới dạng trò chơi ở sau phần khởi động chuyên môn của giáo án hoặc được tổ chức với hình thức thi đấu theo yêu cầu của HLV.

4. KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu đã lựa chọn được 36 bài tập thể lực chuyên môn (bao gồm các bài tập huấn luyện: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sức bền tốc độ, khả năng linh hoạt). Đa số các bài tập được lựa chọn chủ yếu kết hợp với bóng, tạo điều kiện cho các em học sinh được tập luyện nhiều với bóng, vừa kết hợp ôn luyện kỹ thuật vừa thực hiện

được một số bài tập chiến thuật thi đấu, đảm bảo tính khách quan và có đủ độ tin cậy để ứng dụng vào thực tiễn, phục vụ cho việc tập luyện và phát triển thể lực chuyên môn cho đội bóng đá nam Trường THPT Bầu Bàng, huyện Bầu Bàng, tỉnh Bình Dương.

2. Nghiên cứu đã dựa trên thực tế kế hoạch phân bổ học tập, các điều kiện khác và quỹ thời gian tập luyện của học sinh để xây dựng được chương trình ứng dụng theo chu kỳ huấn luyện hợp lý nhất (chu kỳ huấn luyện 14 tuần, 2 buổi/tuần). Theo kế hoạch huấn luyện trong một chu kỳ được sắp xếp theo thời lượng, cũng như việc phân bổ tỉ lệ các bài tập huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn, đủ cơ sở để phát huy năng lực của đội bóng học sinh THPT một cách hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Đình Dương (2011), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT TPHCM”. Luận văn Giáo dục học.
2. Nguyễn Hữu Đạt (2012), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Đồng Nai trong một chu kỳ huấn luyện”. Luận văn Giáo dục học.
3. Phạm Văn Đồng (2014), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội bóng đá nam Trường THPT Tam Hiệp tỉnh Đồng Nai”. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học.
4. Harre (1996), “*Học thuyết huấn luyện*”. NXB TDTT Hà Nội.
5. Trịnh Trung Hiếu (1997), “*Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*” NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Sinh (2010). “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng đá trẻ 15 tuổi tỉnh Quảng Nam qua 2 năm tập luyện”. Luận văn Giáo dục học.
7. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2006), “Đo lường thể thao, giáo trình giảng dạy dùng cho học viên cao học Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh”.
8. 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.
9. Lý Vinh Trường, Nguyễn Hồng Sơn và nhóm tác giả (2017), *Giáo trình Bóng đá*. NXB Đại học Quốc gia Thành Phố Hồ Chí Minh.
10. Trần Quốc Tuấn (2003), “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên bóng đá nam lứa tuổi 15 - 17*”.
11. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), “*Chương trình huấn luyện Bóng đá trẻ 11 - 18 tuổi*”. NXB TDTT Hà Nội.

NGHIÊN CỨU TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ HIỆU SUẤT NÉM RỔ TRONG THI ĐẤU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ NAM LỬA TUỔI 13-14 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Nguyễn Ngọc Hải¹, ThS. Nguyễn Văn Vui¹,
ThS Nguyễn Ngọc Hưng²

¹ Trường Đại học Lao động – Xã hội (cơ sở II)
² Trường Đại học Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bài viết nhằm xác định các tiêu chí đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu của vận động viên (VDV) bóng rổ nam lứa tuổi 13-14 thành phố Hồ Chí Minh. Bằng các phương pháp khoa học thông dụng trong lĩnh vực nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao (TDTT) đã xác định được 6 chỉ tiêu đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu và 7 tình huống ném rổ đặc trưng của vận động viên bóng rổ nam lứa tuổi 13 – 14 thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Hiệu suất ném rổ, bóng rổ, 13 – 14 tuổi, thành phố Hồ Chí Minh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành phố Hồ Chí Minh là một trong những trung tâm có phong trào thể dục thể thao nói chung và phong trào bóng rổ nói riêng phát triển mạnh so với nhiều tỉnh, thành khác trên toàn quốc. Tuy nhiên, nếu so sánh với tốc độ phát triển trong khu vực hiện nay thì chất lượng thi đấu và trình độ vận động viên bóng rổ của chúng ta vẫn còn thể hiện nhiều mặt hạn chế bởi một số nguyên nhân chính như sau: Một là, phần lớn vận động viên ở các đội bóng rổ các cấp chưa được trang bị đầy đủ về hệ thống kiến thức chuyên ngành. Công tác huấn luyện tại nhiều địa phương vẫn còn mang tính tự phát hoặc chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của huấn luyện viên; Hai là, điều kiện cơ sở vật chất phục vụ tập luyện vẫn còn nghèo nàn, lạc hậu chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện theo xu thế phát triển của bóng rổ hiện đại; Ba là, việc tiếp cận với thông tin, tài liệu cần thiết để tìm hiểu, nghiên cứu sâu về trình độ tập luyện, thi đấu bóng rổ hiện nay còn hạn hẹp; do đó công tác nghiên cứu khoa học đối với môn thể thao này phần lớn mang tính hình thức và chưa đạt hiệu quả cao khi ứng dụng vào thực tiễn.

Trong thi đấu bóng rổ, ngoài việc thực hiện các chiến thuật hợp lý thì có thể thấy hiệu suất ghi điểm đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định thành tích của một đội bóng. Tuy nhiên, việc duy trì độ chuẩn xác trong khâu ném rổ khi thi đấu đòi hỏi vận động viên không những thuần thục kỹ thuật ném rổ cơ bản mà còn phải có khả năng phán đoán, phản ứng hợp lý trước hành động phòng thủ của đối phương và đặc biệt là cần được chuẩn bị nền tảng thể lực tốt để hạn chế tình trạng mệt mỏi quá sức làm giảm độ chuẩn xác khi thực hiện ném rổ trong thi đấu. Thông qua quá trình quan sát các giải thi đấu học sinh các cấp, thực tế cho thấy hiệu suất ném rổ không cao trong quá trình thi đấu là nguyên nhân chính dẫn đến thành tích không tốt của đa số các đội bóng. Việc nâng cao thành tích ném rổ cho đội bóng cần có những tiêu chí đánh giá chính xác thực trạng qua đó xây dựng các bài tập phù hợp để bổ sung hoàn thiện các yếu điểm. Để có cơ sở đề cải thiện thành tích ném rổ cho đội bóng và cũng là cơ sở tham khảo cho các huấn luyện viên khác, tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu tiêu chí đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu của vận động viên bóng rổ nam lứa tuổi 13-14 thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam”.

Mục đích nghiên cứu nhằm xác định các tiêu chí đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu của vận động viên bóng rổ nam lứa tuổi 13 – 14 thành phố Hồ Chí Minh làm cơ sở để vận động viên phấn đấu tập luyện nâng cao hiệu suất ném rổ.

Phương pháp nghiên cứu: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, quan sát và toán thống kê.

Qui ước các chỉ tiêu quan sát

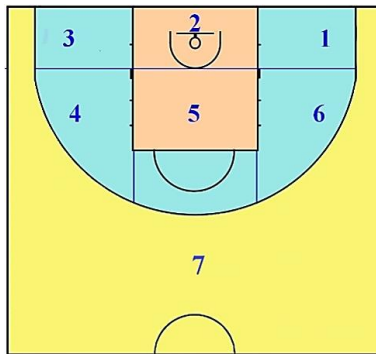
Để tiến hành ghi nhận những số liệu từ các trận đấu bài viết qui ước hệ thống các chỉ tiêu quan sát cùng với các mã số và thao tác tương ứng như sau:

Bảng 1: Hệ thống các chỉ tiêu quan sát

THỜI ĐIỂM PHÁT ĐỘNG TẤN CÔNG		
Chỉ tiêu	Mã số	Thao tác
Thời điểm nhận bóng 1	1	Từ lần nhảy tranh bóng
Thời điểm nhận bóng 2	2	Cắt cướp bóng của đối phương
Thời điểm nhận bóng 3	3	Sau khi nhận quả phát bóng biên ngang
Thời điểm nhận bóng 4	4	Sau khi lấy bóng bật bảng
Thời điểm nhận bóng 5	5	Sau khi nhận quả phát bóng biên dọc
CÁC KỸ THUẬT TẤN CÔNG		
Chỉ tiêu	Mã số	Thao tác
Dẫn bóng 1	6a	Dẫn bóng thông thường
Dẫn bóng 2	6b	Dẫn bóng đột phá không có yểm hộ
Dẫn bóng 3	6c	Dẫn bóng đột phá có yểm hộ
Chuyền bóng 1	7a	Chuyền bóng thông thường
Chuyền bóng 2	7b	Chuyền bóng trợ công
CÁC DẠNG KỸ THUẬT KẾT THÚC RỔ		
Chỉ tiêu	Mã số	Thao tác
Tại chỗ ném 1	8	Tại chỗ ném khu vực số 1
Tại chỗ ném 2	9	Tại chỗ ném khu vực số 2
Tại chỗ ném 3	10	Tại chỗ ném khu vực số 3
Tại chỗ ném 4	11	Tại chỗ ném khu vực số 4
Tại chỗ ném 5	12	Tại chỗ ném khu vực số 5
Tại chỗ ném 6	13	Tại chỗ ném khu vực số 6
Nhảy ném 1	14	Nhảy ném rổ tại khu vực số 1
Nhảy ném 2	15	Nhảy ném rổ tại khu vực số 2
Nhảy ném 3	16	Nhảy ném rổ tại khu vực số 3
Nhảy ném 4	17	Nhảy ném rổ tại khu vực số 4
Nhảy ném 5	18	Nhảy ném rổ tại khu vực số 5
Nhảy ném 6	19	Nhảy ném rổ tại khu vực số 6
Nhảy ném 7	20	Nhảy ném rổ tại khu vực số 7
Di động ném 1	21	Di động ném tại khu vực số 1

Di động ném 2	22	Di động ném tại khu vực số 2
Di động ném 3	23	Di động ném tại khu vực số 3
Di động ném 4	24	Di động ném tại khu vực số 4
Di động ném 5	25	Di động ném tại khu vực số 5
Di động ném 6	26	Di động ném tại khu vực số 6
Di động ném 7	27	Di động ném tại khu vực số 7
Ném phạt	28	Ném phạt tại khu vực ném phạt
KẾT QUẢ TẤN CÔNG		
Chỉ tiêu	Mã số	Thao tác
Kết quả 1	29	Ghi 1 điểm
Kết quả 2	30	Ghi 2 điểm
Kết quả 3	31	Ghi 3 điểm
Kết quả 4	32	Ném không vào rổ
Kết quả 5	33	Lỗi của đội phòng thủ
Kết quả 6	34	Mất quyền kiểm soát bóng: mất bóng, lỗi tấn công, phạm luật, hết giờ, trường hợp khác...

Trong quá trình ghi nhận số liệu, bài viết sẽ ghi nhận toàn bộ diễn biến của trận đấu trên 7 khu vực tấn công ở phần sân trước và khu vực 0 ở phần sân sau (hình 1).



Hình 1: Sân thi đấu

Khu vực 1: Hành lang tấn công biên phải ở sân trước

Khu vực 2: Khu vực tấn công dưới rổ ở sân trước

Khu vực 3: Hành lang tấn công biên trái ở sân trước

Khu vực 4: Khu vực tấn công cánh trái ở sân trước

Khu vực 5: Khu vực tấn công trực diện rổ ở sân trước

Khu vực 6: Khu vực tấn công cánh phải ở sân trước

Khu vực 7: Khu vực tấn công cự li xa (3 điểm) ở sân trước

Khu vực 0: Phần sân sau

Khách thể nghiên cứu: 32 trận thi đấu của 8 đội vào vòng 1-8 của giải vô địch bóng rổ học sinh lứa tuổi 13 – 14 thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Xác định các chỉ tiêu đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu tại các khu vực khác nhau trong thi đấu

Tiến hành theo 02 bước;

Bước 1: Tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu tại các khu vực khác nhau trong thi đấu môn bóng rổ từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước như: Nguyễn Ngọc Hải (2004), Nguyễn Ngọc Hải (2012), Nguyễn Ngọc Hải, Lê Minh Chí (2013) tổng hợp được 21 chỉ tiêu đặc trưng.

Bước 2: Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, nhà chuyên môn

Bài viết tiến hành phỏng vấn các chuyên gia thông qua phiếu phỏng vấn để xác định các chỉ tiêu mang tính thực tiễn cao và phù hợp với khả năng thực hiện kỹ thuật của các vận động viên lứa tuổi 13-14. Các chỉ tiêu được xác định và lựa chọn là yếu tố then chốt để tạo cơ sở đánh giá hiệu suất ném rổ của VĐV tại các khu vực khác nhau trong thi đấu.

Các chỉ tiêu được các chuyên gia lựa chọn bằng cách chọn đồng ý hoặc không đồng ý.

Số phiếu phát ra: 40 phiếu; số phiếu thu về: 40 phiếu

Kết quả phiếu phỏng vấn được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 2: Kết quả phiếu phỏng vấn các chỉ tiêu đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu của vận động viên

TT	CHỈ TIÊU	Mức độ sử dụng			
		Đồng ý	%	Không đồng ý	%
1	Tại chỗ ném rổ tại khu vực 1	15	37.5%	25	62.5%
2	Tại chỗ ném rổ tại khu vực 2	12	30%	28	70%
3	Tại chỗ ném rổ tại khu vực 3	15	37.5%	25	62.5%
4	Tại chỗ ném rổ tại khu vực 4	9	22.5%	28	77.5%
5	Tại chỗ ném rổ tại khu vực 5	17	42.5%	23	57.5%
6	Tại chỗ ném rổ tại khu vực 6	11	27.5%	29	72.5%
7	Tại chỗ ném rổ tại khu vực 7 (3 điểm)	2	5%	38	95%
8	Nhảy ném rổ tại khu vực 1	23	57.5%	17	42.5%
9	Nhảy ném rổ tại khu vực 2	32	80%	8	20%
10	Nhảy ném rổ tại khu vực 3	26	65%	14	35%
11	Nhảy ném rổ tại khu vực 4	25	62.5%	15	37.5%
12	Nhảy ném rổ tại khu vực 5	20	50%	20	50%
13	Nhảy ném rổ tại khu vực 6	24	60%	16	40%
14	Nhảy ném rổ tại khu vực 7 (3 điểm)	8	20%	32	80%
15	Di động ném tại khu vực 1	31	77.5%	9	22.5%
16	Di động ném tại khu vực 2	29	72.5%	11	27.5%
17	Di động ném tại khu vực 3	32	80%	8	20%
18	Di động ném tại khu vực 4	30	75%	10	25%

19	Di động ném tại khu vực 5	36	90%	2	5%
20	Di động ném tại khu vực 6	33	82.5%	4	10%
21	Di động ném tại khu vực 7 (3 điểm)	27	67.5%	13	32.5%

Kết quả bảng 2 cho thấy có **6 chỉ tiêu** được lựa chọn để đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu của vận động viên được 75% người đồng ý trở lên là:

- Di động ném tại khu vực 1 là 31/40 người chiếm 77.5%.
- Nhảy ném rổ tại khu vực 2 là 32/40 người chiếm 80%.
- Di động ném tại khu vực 3 là 32/40 người chiếm 80%.
- Di động ném tại khu vực 4 là 30/40 người chiếm 75%.
- Di động ném tại khu vực 5 là 36/40 người chiếm 90%.
- Di động ném tại khu vực 6 là 33/40 người chiếm 82.5%.

2.2 Xác định các tình huống ném rổ đặc trưng để tiến hành thống kê và đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu

Các tình huống ném rổ đặc trưng được xác định để tiến hành thống kê và đánh giá hiệu suất ném rổ cần thỏa mãn 2 yêu cầu như sau:

- Phải có kỹ thuật và khu vực thực hiện kết thúc rổ phù hợp với 1 trong 6 chỉ tiêu đã được lựa chọn thông qua phỏng vấn.

- Có tần suất xuất hiện $\geq 30\%$ so với tổng số tình huống ném rổ ở cùng khu vực đó.

Tình huống di động ném tại khu vực 1 (56 tình huống)

➤ **Dẫn bóng thông thường** → **Chuyền bóng trợ công** → **Di động ném tại khu vực 1 có 32 tình huống, chiếm 57.1%.**

Dẫn bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 1 có 2 tình huống, chiếm 3.6%.

Chuyền bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 1 có 8 tình huống, chiếm 14.3%.

Chuyền bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 1 có 12 tình huống, chiếm 21.4%.

Lấy bóng bật bảng → Di động ném tại khu vực 1 có 2 tình huống, chiếm 3.6%.

Tình huống nhảy ném rổ tại khu vực 2 (225 tình huống)

➤ **Dẫn bóng thông thường** → **Chuyền bóng trợ công** → **Nhảy ném tại khu vực 2 có 75 tình huống, chiếm 33.3%.**

Dẫn bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Nhảy ném tại khu vực 2 có 5 tình huống, chiếm 2.2%.

Chuyền bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Nhảy ném tại khu vực 2 có 36 tình huống, chiếm 16%.

Chuyền bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Nhảy ném tại khu vực 2 có 32 tình huống, chiếm 14.2%.

➤ **Lấy bóng bật bảng → Nhảy ném tại khu vực 2 có 77 tình huống, chiếm 34.2%.**

Tình huống di động ném tại khu vực 3 (49 tình huống)

➤ **Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 3 có 32 tình huống, chiếm 65.3%.**

Dẫn bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 3 có 3 tình huống, chiếm 6.1%.

Chuyền bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 3 có 8 tình huống, chiếm 16.3%.

Chuyền bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 3 có 2 tình huống, chiếm 4.1%.

Lấy bóng bật bảng → Di động ném tại khu vực 3 có 4 tình huống, chiếm 8.2%.

Tình huống di động ném tại khu vực 4 (96 tình huống)

➤ **Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 4 có 37 tình huống, chiếm 38.5%.**

Dẫn bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 4 có 26 tình huống, chiếm 27.1%.

Chuyền bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 4 có 18 tình huống, chiếm 18.8%.

Chuyền bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 4 có 15 tình huống, chiếm 15.6%.

Lấy bóng bật bảng → Di động ném tại khu vực 4 có 0 tình huống.

Tình huống di động ném tại khu vực 5 (190 tình huống)

➤ **Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 5 có 72 tình huống, chiếm 37.9%.**

Dẫn bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 5 có 51 tình huống, chiếm 26.8%.

Chuyền bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 5 có 23 tình huống, chiếm 12.1%.

Chuyền bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 5 có 36 tình huống, chiếm 18.9%.

Lấy bóng bật bảng → Di động ném tại khu vực 5 có 8 tình huống, chiếm 4.3%.

Tình huống di động ném tại khu vực 6 (73 tình huống)

➤ **Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 6 có 17 tình huống, chiếm 23.3%.**

➤ **Dẫn bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 6 có 33 tình huống, chiếm 45.2%.**

Chuyền bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 6 có 6 tình huống, chiếm 8.2%.

Chuyền bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 6 có 15 tình huống, chiếm 20.5%.

Lấy bóng bật bảng → Di động ném tại khu vực 6 có 2 tình huống, chiếm 2.7%.

Căn cứ vào kết quả ghi nhận được từ các tình huống trên, chúng tôi xác định được 7 tình huống ném rổ đặc trưng như sau:

Tình huống 1 (TH1): Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 1 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 2 (TH2): Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Nhảy ném tại khu vực 2 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 3 (TH3): Lấy bóng bật bảng → Nhảy ném tại khu vực 2 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 4 (TH4): Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 3 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 5 (TH5): Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 4 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 6 (TH6): Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 5 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 7 (TH7): Dẫn bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 6 → Ghi 2 điểm.

3. KẾT LUẬN

Qua khảo sát và phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, huấn luyện viên đã xác định được 6 chỉ tiêu đánh giá hiệu suất ném rổ trong thi đấu của vận động viên bóng rổ nam lứa tuổi 13 – 14 thành phố Hồ Chí Minh là:

- Di động ném tại khu vực 1 (56 tình huống)
- Nhảy ném rổ tại khu vực 2 (225 tình huống)
- Di động ném tại khu vực 3 (49 tình huống)
- Di động ném tại khu vực 4 (96 tình huống)
- Di động ném tại khu vực 5 (190 tình huống)
- Di động ném tại khu vực 6 (73 tình huống)

Xác định được 7 tình huống ném rổ đặc trưng:

Tình huống 1 (TH1): Dẫn bóng thông thường → Chuyền bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 1 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 2 (TH2): Dẫn bóng thông thường → Chuyển bóng trợ công → Nhảy ném tại khu vực 2 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 3 (TH3): Lấy bóng bật bảng → Nhảy ném tại khu vực 2 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 4 (TH4): Dẫn bóng thông thường → Chuyển bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 3 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 5 (TH5): Dẫn bóng thông thường → Chuyển bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 4 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 6 (TH6): Dẫn bóng thông thường → Chuyển bóng trợ công → Di động ném tại khu vực 5 → Ghi 2 điểm.

Tình huống 7 (TH7): Dẫn bóng thông thường → Dẫn bóng đột phá → Di động ném tại khu vực 6 → Ghi 2 điểm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Hải (2004), “*Nghiên cứu sự phát triển tố chất sức mạnh của vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ thành phố Hồ Chí Minh*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Ngọc Hải (2012), “*Nghiên cứu phân tích đặc điểm kỹ chiến thuật thi đấu của vận động viên nam CBA và NBA*”, Luận án tiến sĩ, Học viện TDTT Thượng Hải, Trung Quốc.
3. Nguyễn Ngọc Hải - Lê Minh Chí (2013), *Giáo trình bóng rổ*, NXB Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
4. Hoàn Kiếm – Đỗ Phúc (2005), *Giáo trình khai phá dữ liệu*, Trung tâm nghiên cứu phát triển công nghệ thông tin, Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.
5. Lê Khánh Luận, Nguyễn Thanh Sơn (2011), *Lý thuyết xác suất thống kê*. NXB Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.
6. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Giáo trình lý thuyết và nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB Đại học Quốc gia, thành phố Hồ Chí Minh.
7. Web: http://www2.cs.uregina.ca/~dbd/cs831/notes/itemsets/itemset_prog1.html

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỬA TUỔI 16-17 TỈNH AN GIANG

TS. Trần Thị Kim Hương¹, CN. Nhan Bảo Phong²

¹ Trường ĐH TDTT Tp.HCM

² TT HL&TĐ TDTT An Giang

TÓM TẮT

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nữ vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 tỉnh An Giang. Qua nghiên cứu đã xác định được 08 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các nữ vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 đủ độ tin cậy cao.

Từ khóa: thể lực, vận động viên, Pencak Silat, An Giang...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Pencak Silat xuất phát từ quần đảo Mã Lai, qua nhiều năm phát triển đã đưa vào thi đấu tại SEA Games chu kỳ 2 năm 1 lần và Asiads 2018. An Giang là 1 tỉnh thuộc Đồng bằng sông Cửu Long, các thể mạnh thể thao gắn liền với những môn: Taekwondo, Pencak Silat, Võ cổ truyền, Kickboxing, Muay Thai, và Vovinam. Riêng môn Pencak Silat cũng có rất nhiều vận động viên tham gia thi đấu quốc tế và đem về các huy chương cao quý góp phần vào tổng số huy chương của Pencak Silat Việt Nam trên đấu trường khu vực và châu lục: Lê Nguyệt Minh, Nhan Bảo Phong, Nguyễn Duy Phương, Nguyễn Thị Cẩm Nhi,... Từ thực tế đó với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên Pencak Silat trẻ để bổ sung vào đội tuyển và thể thao thành tích cao của tỉnh nhà nói chung. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 tỉnh An Giang”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV nữ Pencak Silat lứa tuổi 16-17 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn cho các nữ VĐV Pencak Silat.

- Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn của các nữ VĐV Pencak Silat qua phỏng vấn.

- Bước 3: Kiểm tra độ tin cậy của các test.

2.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực t cho các nữ VĐV Pencak Silat

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Pencak Silat trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 33 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực chung và chuyên môn cho nữ VĐV Pencak Silat, cụ thể trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn

TT	TEST	
1.	Thể lực chung	Chạy 30m (s)
2.		Chạy 100m (s)
3.		Chạy 400m XPC (s)
4.		Chạy 1500m (s)
5.		Chạy chữ T (s)
6.		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
7.		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)
8.		Bật xa tại chỗ (cm)
9.		Bật cao tại chỗ (cm)
10.		Nhảy chữ thập 2' (lần)
11.		Lực lưng (kg)
12.		Lực bóp tay thuận (kg)
13.		Nằm đẩy tạ (kg)
14.		Gánh tạ (kg)
15.		Gập bụng 1phút (lần)
16.		Nằm sấp uốn lưng (lần/ 1 phút)
17.		Xoạc ngang (cm)
18.		Xoạc dọc (cm)
19.		Uốn cầu (cm)
20.	Thể lực chuyên môn	Quét trước 30s (lần)
21.		Quét sau 30s (lần)
22.		Đấm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)
23.		Đấm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)
24.		Di chuyển đấm 10s (lần)
25.		Di chuyển đấm 20s (lần)
26.		Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)
27.		Gõ thẳng 30s (lần)
28.		Đá vòng cầu 10s (lần)
29.		Đá tổng ngang 10s (lần)
30.		Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)
31.		Đá thẳng + đấm thẳng tay sau 20s (lần)
32.		Cắt kéo 1 phút (lần)
33.		Đấm thẳng tay sau + đá vòng cầu chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ TLC của nữ VĐV Pencak Silat tỉnh An Giang lứa tuổi 16 – 17

STT	Nội dung	Lần 1 (n=35)						Lần 2 (n=35)						So sánh	
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng			
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	X ²	P
1	Chạy 30m (s)	28	80	5	14.3	2	5.7	27	77.1	6	17.1	2	5.7	0.90	>0.05
2	Chạy 100m (s)	26	74.3	6	17.1	3	8.6	24	68.6	6	17.1	5	14.3	0.61	>0.05
3	Chạy 400m XPC (s)	15	42.9	10	28.6	10	28.6	17	48.6	10	28.6	8	22.9	0.69	>0.05
4	Chạy 1500m (s)	35	100	0	0	0	0.0	35	100	0	0.0	0	0.0	0.0	>0.05
5	Chạy chữ T (s)	27	77.1	6	17.1	2	5.7	28	80	5	14.3	2	5.7	0.88	>0.05
6	Nằm sấp chống dây 10s (lần)	30	85.7	4	11.4	1	2.9	29	82.9	3	8.6	3	8.6	0.43	>0.05
7	Nằm sấp chống dây 30s (lần)	19	54.3	9	25.7	7	20.0	15	42.9	8	22.9	12	34.3	0.19	>0.05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	29	82.9	3	8.57	3	8.6	30	85.7	3	8.6	2	5.7	0.76	>0.05
9	Bật cao tại chỗ (cm)	25	71.4	5	14.3	5	14.3	21	60	8	22.9	6	17.1	0.36	>0.05
10	Nhảy chữ thập 2' (lần)	27	77.1	5	14.3	3	8.6	28	80	3	8.6	4	11.4	0.44	>0.05
11	Lực lưng (kg)	15	42.9	10	28.6	10	28.6	17	48.6	8	22.9	10	28.6	0.69	>0.05
12	Lực bóp tay thuận (kg)	18	51.4	10	28.6	7	20.0	19	54.3	7	20.0	9	25.7	0.41	>0.05
13	Nắm dây tạ (kg)	14	40	11	31.4	10	28.6	17	48.6	10	28.6	8	22.9	0.57	>0.05
14	Gánh tạ (kg)	16	45.7	11	31.4	8	22.9	14	40	12	34.3	9	25.7	0.79	>0.05
15	Gập bụng 1phút (lần)	28	80	4	11.4	3	8.6	27	77.1	4	11.4	4	11.4	0.86	>0.05
16	Nằm sấp uốn lưng (lần/ 1 phút)	12	34.3	13	37.1	10	28.6	14	40	11	31.4	10	28.6	0.72	>0.05
17	Xoạc ngang (cm)	28	80	5	14.3	2	5.7	28	80	4	11.4	3	8.6	0.75	>0.05
18	Xoạc dọc (cm)	27	77.1	4	11.4	4	11.4	28	80	2	5.7	5	14.3	0.33	>0.05
19	Uốn cầu (cm)	13	37.1	13	37.1	9	25.7	11	31.4	13	37.1	11	31.4	0.69	>0.05

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Pencak Silat An Giang lứa tuổi 16 - 17

STT	Nội dung	Lần 1 (n=35)						Lần 2 (n=35)						So sánh	
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng			
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	X ²	P
1	Quét trước 30s (lần)	29	82.9	4	11.4	2	5.7	31	88.6	2	5.7	2	5.7	0.34	>0.05
2	Quét sau 30s (lần)	30	85.7	4	11.4	1	2.9	32	91.4	2	5.7	1	2.9	0.35	>0.05
3	Đảm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)	21	60	7	20	7	20.0	20	57.1	8	22.9	7	20.0	0.92	>0.05
4	Đảm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)	22	62.9	10	28.6	3	8.6	25	71.4	6	17.1	4	11.4	0.19	>0.05
5	Di chuyển đầm 10s (lần)	17	48.6	8	22.9	10	28.6	15	42.9	11	31.4	9	25.7	0.55	>0.05
6	Di chuyển đầm 20s (lần)	25	71.4	5	14.3	5	14.3	24	68.6	7	20.0	4	11.4	0.65	>0.05
7	Đảm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)	20	57.1	9	25.7	6	17.1	19	54.3	8	22.9	8	22.9	0.72	>0.05
8	Gối thẳng 10s (lần)	29	82.9	4	11.4	2	5.7	31	88.6	3	8.6	1	2.9	0.48	>0.05
9	Đá vòng cầu 10s (lần)	31	88.6	2	5.71	2	5.7	29	82.9	4	11.4	2	5.7	0.56	>0.05
10	Đá tổng ngang 10s (lần)	27	77.1	4	11.4	4	11.4	28	80	4	11.4	3	8.6	0.83	>0.05
11	Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)	19	54.3	9	25.7	7	20.0	17	48.6	15	42.9	3	8.6	0.01	>0.05
12	Đá thẳng + đầm thẳng tay sau 20s (lần)	22	62.9	6	17.1	7	20.0	20	57.1	6	17.1	9	25.7	0.72	>0.05
13	Cắt kéo 1 phút (lần)	32	91.4	2	5.71	1	2.9	33	94.3	1	2.9	1	2.9	0.59	>0.05
14	Đảm thẳng tay sau + đá vòng cầu chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)	25	71.4	7	20	3	8.6	26	74.3	2	5.7	7	20.0	0.06	>0.05

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn cho các nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 tỉnh An Giang

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng dụng cao đối với môn Pencak Silat. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng với cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào 3 mức lựa chọn test như sau: rất quan trọng, quan trọng và không quan trọng. Nghiên cứu gửi phiếu phỏng vấn đến 35 chuyên gia, giảng viên, HLV Pencak Silat có

kinh nghiệm; Nghiên cứu quy ước lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý ở mức >75% ở cả 2 lần phỏng vấn.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 15 test, trong đó có 9 test đánh giá thể lực chung và 06 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 tỉnh An Giang. Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và 3.

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

Đánh giá độ tin cậy của các test:

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy. Vì vậy 15 test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực chung và chuyên môn được giới thiệu ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	Các test	Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
		\bar{X}_1	$\pm \sigma_1$	\bar{X}_2	$\pm \sigma_2$	
1	- Chạy 30m XPC (s)	4.28	0.12	4.25	0.11	0.93
2	- Chạy 1500m (s)	351.72	19.68	350.64	19.94	0.97
3	- Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15.30	1.07	15.64	0.89	0.85
4	- Bật xa tại chỗ (cm)	225.80	8.75	230.30	8.39	0.94
5	- Nhảy chữ thập 2' (lần)	336.05	7.85	333.05	7.38	0.73
6	- Gập bụng (1phút/lần)	36.97	3.05	37.07	2.82	0.95
7	- Xoạc ngang (cm)	1.75	0.17	1.73	0.36	0.83
8	- Xoạc dọc (cm)	1.66	0.16	1.71	0.16	0.85
9	- Chạy chữ T (s)	11.69	0.35	11.26	0.36	0.97
10	- Quét trước 30s (lần)	22.29	1.59	23.55	1.45	0.85
11	- Quét sau 30s (lần)	22.30	1.56	23.31	1.15	0.88
12	- Gõ gối thẳng 10s (lần)	16.76	1.25	16.39	1.02	0.72
13	- Đá vòng cầu 10s (lần)	18.64	0.98	19.88	1.09	0.86
14	- Đá đá tổng ngang 10s (lần)	19.65	1.23	19.89	1.08	0.88
15	- Cắt kéo 1 phút (lần)	19.64	1.60	19.97	1.45	0.86

Qua bảng 4 cho thấy 13/15 test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Các test bị loại gồm 2 test: Nhảy chữ thập 2 phút (sl), Gõ gối thẳng 10s (lần) do $r < 0.8$ với $P > 0.05$ nên không đảm bảo độ tin cậy và bị loại.

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

- **Thể lực chung (8 test):** Chạy 30m (s), Chạy 1500m (s), Nằm sấp chống đẩy 10s (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Gập bụng (1phút/lần), Xoạc ngang (cm), Xoạc dọc (cm), Chạy chữ T (s).

- **Chuyên môn (5 test):** Quét trước 30s (lần), Quét sau 30s (lần), Đá tổng ngang 10s (lần), Đá vòng cầu 10s (lần), Cắt kéo 1 phút (lần).

Như vậy, qua 3 bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 13 test đánh giá về thể lực chung và chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 – 17 tập luyện tại Trung tâm TDTT huyện Tân Phú tỉnh An Giang.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 13 test được lựa chọn trong đó có 08 test đánh giá thể lực chung và 05 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Pencak Silat nữ có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.83 đến 0.97). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực sau 01 chu kỳ huấn luyện nhằm nâng cao thể lực chung và chuyên môn cho các VĐV nữ Pencak Silat lứa tuổi 16-17 tỉnh An Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Phan Thùy Phương Khánh (2019), “*Selection of fitness tests for male athlete Pencak Silat Dong Nai province*”, kỷ yếu hội nghị khoa học quốc tế Trường ĐH TDTT TPHCM.
3. Nguyễn Xuân Sinh – Lê Văn Lãm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Trần Hồng Quang, Trần Thị Kim Hương, Lê Thị Ngọc Xuyên (2015), *Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV nam Pencak Silat lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Quảng Ngãi sau 3 tháng tập luyện*, Tạp chí khoa học và đào tạo TDTT trường ĐH TDTT TPHCM.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nhan Bảo Phong (2022), *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển trình độ thể lực của nữ vận động viên trẻ lứa tuổi 16-17 Pencak Silat tỉnh An Giang sau 01 năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học trường ĐH TDTT Tp.HCM.

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ LỨA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THPT CHUYÊN TRẦN ĐẠI NGHĨA, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Thị Minh Cẩm¹, ThS. Trương Thị Ngọc Vy²

¹ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh

² Trường trung học phổ thông chuyên Trần Đại Nghĩa

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo tính logic và hàm lượng khoa học. Công trình đã tổng hợp được 60 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ của các tác giả trong và ngoài nước, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được hệ thống 32 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh. Sau quá trình tập luyện theo chương trình thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển thể lực thì thể lực của đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh phát triển, thể hiện qua nhịp tăng trưởng các test đánh giá đều tăng

Từ khóa: Bài tập, Thể lực, Bóng rổ nữ, Chuyên Trần Đại Nghĩa

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường học là một mặt giáo dục không thể thiếu trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, có vị trí quan trọng trong việc đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, hoàn thiện về nhân cách, góp phần thực hiện mục tiêu “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện “Phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Để đáp ứng nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp công nghiệp hóa – hiện đại hóa đất nước, giữ vững và tăng cường an ninh, quốc phòng. Muốn phát triển được phong trào thể dục thể thao của đất nước không thể coi nhẹ vai trò của giáo dục thể chất trong trường học. Tại Việt Nam, bóng rổ là một bộ môn giải trí mà còn là môn mũi nhọn được tập trung đào tạo. Đảng và Nhà nước đã quan tâm tạo điều kiện để bóng rổ phát triển từ giải nghiệp dư giành cho học sinh đến các giải chuyên nghiệp VBA... Vì vậy phát triển và nâng cao chất lượng bóng rổ đỉnh cao là mục tiêu, là nhiệm vụ chiến lược của ngành thể dục thể thao Việt Nam. Tại trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh phong trào tập luyện môn bóng rổ phát triển rất mạnh ngay từ những ngày đầu thành lập trường. Tuy nhiên, khi tham gia thi đấu giải bóng rổ Hội Khỏe Phù Đổng cấp thành phố vẫn chưa đạt thành tích tốt. Các trận thi đấu bóng rổ hiện nay mang tính quyết liệt cao, diễn ra với tốc độ nhanh do đó yêu cầu mỗi người tập, thi đấu trên sân phải liên tục thực hiện các động tác như: chạy, nhảy, dừng đột ngột, xuất phát nhanh trong các đoạn ngắn, khắc phục quán tính và lực cản, động tác chạy tốc độ, chạy nước rút, dẫn bóng, tranh cướp bóng... Ngoài ra còn đòi hỏi người tập, thi đấu phải hoàn thành tốt các động tác kỹ thuật một cách nhanh chóng, chính xác trong các điều kiện khác nhau. Chính vì vậy, yếu tố thể lực đã trở thành một trong những thước đo quan trọng để đánh giá trình

độ giảng dạy, huấn luyện môn bóng rổ. Xuất phát từ những vấn đề trên, với mong muốn chất lượng giảng dạy và huấn luyện bóng rổ ở trường được nâng cao, đội bóng rổ nữ của trường đạt thành tích tốt hơn trong thi đấu, chúng tôi đã mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: *“Lựa chọn và đánh giá hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh”*.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu: 15 học sinh nữ đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh và 20 Chuyên gia, nhà chuyên môn, huấn luyện viên, giáo viên.

Trong quá trình nghiên cứu của mình tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu là:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí chuyên ngành về huấn luyện thể thao, Bóng rổ, Huấn luyện thể lực chung, huấn luyện thể lực chuyên môn.

Phương pháp phỏng vấn (gián tiếp): Khách thể phỏng vấn là các chuyên gia, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong huấn luyện môn Bóng rổ. Đối tượng phỏng vấn là các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp kiểm tra sự phạm: gồm các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel và SPSS (là viết tắt của Statistical Package for the Social Sciences).

3. NỘI DUNG

3.1 Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, huấn luyện cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 60 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ của các tác giả trong và ngoài nước tương ứng. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các bài tập. Chúng tôi tiến hành phát phiếu phỏng vấn trong 2 lần mỗi lần cách nhau 1 tháng. Số phiếu phát ra 2 lần là 20 (đạt 100%) và thu về 20 (đạt 100%), công trình lựa chọn các bài tập có trên 80% tổng điểm tối đa (*tương đương 48 điểm trở lên*) được chọn làm bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh, kết quả 2 lần phỏng vấn công trình đã xác định được hệ thống bài tập thể lực bóng rổ gồm 32 bài tập, bao gồm:

8 bài tập sức mạnh: bao gồm các bài tập phát triển sức mạnh các nhóm cơ thân mình, các nhóm cơ phần thân dưới và các nhóm cơ phần thân trên, các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ phù hợp với đặc thù của môn bóng rổ.

Nằm sấp chống đẩy.

Nằm ngửa gập bụng.

Bật cao tại chỗ.

Bật xa tại chỗ.

Lực bóp tay thuận.

Nhảy cóc.

Bật cao có đà.

Ném bóng 2 tay trên đầu.

3 bài tập sức bền chung: bao gồm các bài tập phát triển ngưỡng ưa khí và yếm khí.

Chạy 1500 m.

Drill test.

Chạy 5 x 28 m.

4 bài tập sức bền chuyên môn: phát triển sức bền ưa khí và yếm khí thông qua các bài tập chuyên môn di chuyển với bóng.

Di chuyển chuyền bóng theo sơ đồ 30s.

Di chuyển ném rổ trong 1 phút.

Ném rổ cự ly 2 điểm trong 1 phút.

Ném rổ cự ly 3 điểm trong 1 phút.

10 bài tập sức nhanh, linh hoạt chung: bao gồm các bài tập hỗ trợ linh hoạt cổ chân, phát triển tốc độ chạy.

Chạy cầu thang.

Chạy chữ T.

Chạy 20 m TĐC.

505 test.

Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển.

Nhảy lục giác.

Chạy 30 m.

Chạy thang dây.

Nhảy dây.

Trượt đổi hướng.

3 bài tập sức nhanh, linh hoạt chuyên môn: phát triển sức nhanh linh hoạt chuyên môn với các bài tập linh hoạt trong phòng thủ và các bài tập dẫn bóng đột phá trong tấn công.

Trượt di động phòng thủ.

Dẫn bóng luôn cọc.

Chạy chữ T với chuyền bóng.

4 bài tập mềm dẻo: bao gồm các bài tập căng cơ tĩnh và căng cơ động giúp tăng biên độ hoạt động của khớp.

Căng cơ vai.

Bắt chéo chân gập người.

Ngồi dạng chân.

Nằm nâng chân lên căng cơ đùi sau.

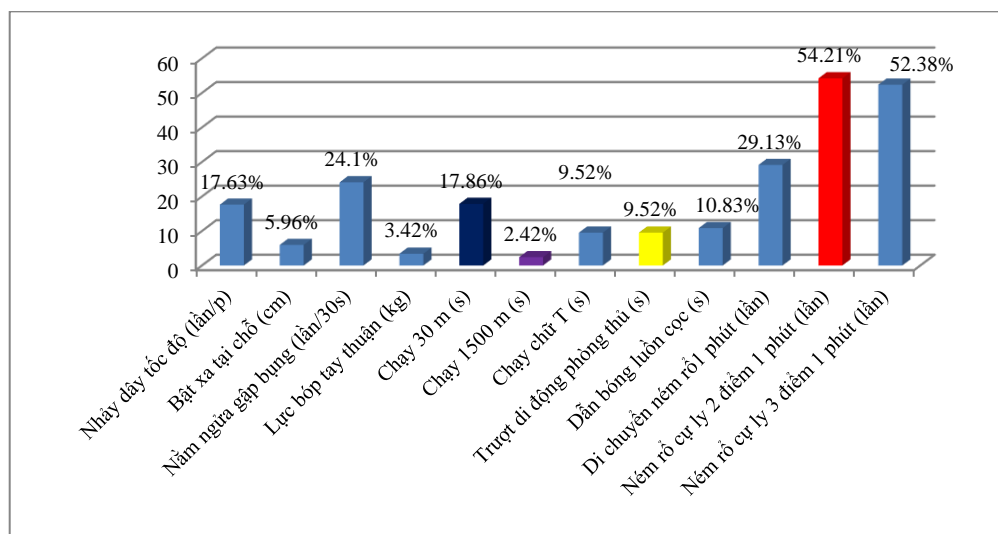
3.2 Đánh giá hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh

Sau khi thực nghiệm ứng dụng vào chương trình huấn luyện hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi đã cho tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực vào thời điểm trước thực nghiệm và sau một năm. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của đội tuyển nữ bóng rổ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện

TT	Tên test	Trước TN			Sau TN			$\overline{W\%}$	t	P
		$\overline{X_1}$	S ₁	C _{v%}	$\overline{X_2}$	S ₂	C _{v%}			
1	Nhảy dây tốc độ (lần/p)	87.9	2.97	3.38	104.9	3.7	3.53	17.63	5.25	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	169.3	4.22	2.49	179.7	5.41	3.01	5.96	6.38	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.6	0.83	5.68	18.6	1.4	7.53	24.10	6.42	<0.05
4	Lực bóp tay thuận (kg)	28.7	0.7	2.44	29.7	0.67	2.26	3.42	7.27	<0.05
5	Chạy 30 m (s)	6.1	0.34	5.57	5.1	0.42	8.24	17.86	7.48	<0.05
6	Chạy 1500 m (s)	502.4	7.4	1.47	490.4	6.09	1.24	2.42	4.84	<0.05
7	Chạy chữ T (s)	20.9	0.5	2.39	19.0	0.55	2.89	9.52	5.69	<0.05
8	Trượt di động phòng thủ (s)	13.2	0.4	3.03	12.0	0.4	3.33	9.52	4.65	<0.05
9	Dẫn bóng luôn cọc (s)	18.5	0.43	2.32	16.6	0.46	2.77	10.83	3.86	<0.05
10	Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)	4.4	0.63	14.32	5.9	0.8	13.56	29.13	6.71	<0.05
11	Ném rổ cự ly 2 điểm 1 phút (lần)	3.9	0.74	18.97	6.8	0.68	10.0	54.21	8.57	<0.05
12	Ném rổ cự ly 3 điểm 1 phút (lần)	3.1	0.64	20.65	5.3	0.59	11.13	52.38	4.28	<0.05
$\overline{W\%}$								19.7	$t_{0.05} = 1.7$	

Qua kết quả nghiên cứu ở bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy, Sau một năm ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nữ bóng rổ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực của đội tuyển nữ bóng rổ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh đạt $\bar{W} = 19.7$. Nhịp tăng trưởng trung bình của test thể lực chung cao nhất là test chạy 30m với $W\% = 17.86\%$, thấp nhất là test chạy 1500m với $W\% = 2.42\%$. Nhịp tăng trưởng trung bình test thể lực chuyên môn là có test ném rổ cự ly 2 điểm trong 1 phút với có mức độ tăng trưởng cao nhất $W\% = 54.21\%$, thấp nhất là test trượt đi động phòng thủ với $W\% = 4.85\%$



Biểu đồ 1: Kết quả nhịp tăng trưởng các test thể lực của đội tuyển nữ bóng rổ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện

4. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu tác giả đã xác định được 32 bài tập phát triển thể lực của đội tuyển nữ bóng rổ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học.

Sau một năm ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nữ bóng rổ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh thể lực đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng trung bình đạt $\bar{W} = 19.7\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Kiều Việt Hưng (2014) “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện thể lực cho nam VĐV Bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh*”, luận văn Thạc sỹ Giáo dục học.
2. PGS.TS. Lê Nguyệt Nga và các cộng tác viên (2007), “*Nghiên cứu trình độ tập luyện của vận động viên bóng rổ nam nữ cấp cao tại Thành Phố Hồ Chí Minh*”, Sở khoa học - công nghệ TP.HCM, sở TDTT TP.HCM. NXB thể dục thể thao.
3. Đinh Quang Ngọc (2013), “*Bóng rổ trong trường phổ thông*”, NXB thể dục thể thao.
4. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, “*Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*” NXB Hồng Đức.
5. Đỗ Vinh - Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, NXB Thể dục thể thao.
6. Đỗ Vinh, 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 Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT.

Nguồn bài báo: **Trương Thị Ngọc Vy (2019)** “*Nghiên cứu các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành phố Hồ Chí Minh*”. Luận văn thạc sỹ Giáo dục học, Trường ĐH Sp TDTT Tp. HCM.

THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Chu Vương Thìn, TS. Phạm Hùng Mạnh

Trường Đại học Tây Nguyên

TÓM TẮT

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

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

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhưng để phát triển nâng cao chất lượng môn học thì có rất nhiều yếu tố như đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phải đáp ứng tốt nhất cho sinh viên, đội ngũ giáo viên phải có trình độ, chuyên môn và phân bố thời gian tập luyện, cũng như giờ học hợp lý để việc tập luyện cho sinh viên đạt được thành tích cao trong học tập. Tuy nhiên, Việc hạn chế những chấn thương trong quá trình học tập cũng là một yếu tố có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong việc nâng cao kết quả học tập và chất lượng cuộc sống. Đối với sinh viên việc hiểu biết được nguyên nhân, cơ chế, những sai lầm thường mắc hay những chấn thương thường gặp trong học tập môn Giáo dục thể chất là có lợi cho việc học và làm giảm bớt các chấn thương ảnh hưởng đến sau này. Ở Việt Nam vấn đề này được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu, tìm hiểu và đánh giá nhưng với sinh viên thì rất ít.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan. Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

3. THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA CHẤN THƯƠNG TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

3.1 Tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục Thể chất

Đề tài đã tham khảo, phân tích, tổng hợp tài liệu chúng tôi đã đưa ra được nguyên nhân gây chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục Thể chất gồm hai yếu tố chính là yếu tố bên trong và yếu tố bên ngoài gây nên.

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

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

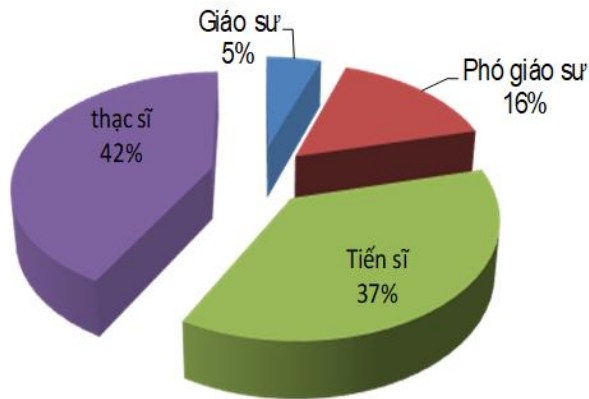
Bước 1: Xây dựng phiếu phỏng vấn theo 3 mức độ đánh giá:

Rất cần thiết

Cần thiết

Không cần thiết

Bước 2: Tiến hành phỏng vấn giảng viên có kinh nghiệm hàng đầu về Giáo dục thể chất và công tác nghiên cứu khoa học tại trường Đại học Tây Nguyên và trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh. Số phiếu phát ra là 15 phiếu, thu về 15 phiếu đạt 100% số phiếu đã phát ra. Thông tin trình độ chuyên gia, giảng viên được thể hiện trên biểu đồ 1:



Biểu đồ 1: Thông tin trình độ chuyên gia được khảo sát

Tỷ lệ phần trăm thông tin về trình độ của các giáo viên, giảng viên:

- + 1 Giáo sư, chiếm 5.26%;
- + 3 Phó giáo sư, chiếm 15.78%;
- + 7 tiến sĩ, chiếm 36.84%;
- + 8 thạc sĩ, chiếm 42.10%

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

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

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

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

Ứng dụng y học vào trong quá trình Giáo dục thể chất là quá trình ứng dụng các kết quả của y học đã được công bố nhằm kiểm tra đánh giá là cơ sở để điều chỉnh chương trình học tập Giáo dục thể chất cho phù hợp với năng lực của sinh viên trong quá trình học tập theo đặc điểm lứa tuổi, giới tính, trạng thái sức khoẻ.

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

- Giáo dục thể chất 1: Điền kinh

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

- Giáo dục thể chất 2: Bóng chuyền

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

- Giáo dục thể chất 2: Bóng đá

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

Quá trình phỏng vấn được tiến hành ngẫu nhiên trong Nhà trường Với 500 sinh viên của tất cả các ngành học.

Số phiếu phát ra 500 thu về 500

Không hợp lệ: 17 Chiếm tỷ lệ: 3%

Hợp lệ: 483 Chiếm tỷ lệ: 97%

Độ tuổi trung bình là 19 tuổi.

Nam: 257 Chiếm tỷ lệ: 53.20%

Nữ: 226 Chiếm tỷ lệ: 46.80%

Kết quả phỏng vấn cụ thể:

❖ Yếu tố bên trong

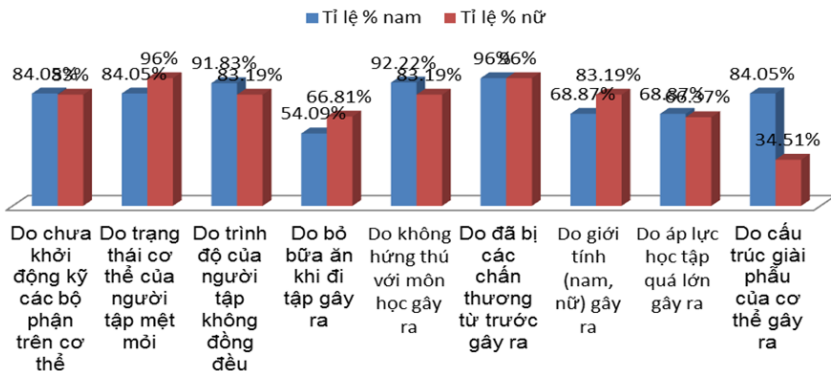
Bảng 1: Những nguyên nhân do yếu tố bên trong dẫn tới chấn thương cho sinh viên trong quá trình học môn Giáo dục thể chất

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

Bảng 2: Nguyên nhân gây ra chấn thương trong học tập môn GDTC

TT	Nguyên nhân	Tỷ lệ % nam	Tỷ lệ % nữ
1	Do chưa khởi động kỹ các bộ phận trên cơ thể	84.05%	83.19%
2	Do trạng thái cơ thể của người tập mệt mỏi	84.05%	95.57%
3	Do trình độ của người tập không đồng đều	91.83%	83.19%
4	Do bỏ bữa ăn khi đi tập gây ra	54.09%	66.81%
5	Do không hứng thú với môn học gây ra	92.22%	83.19%
6	Do đã bị các chấn thương từ trước gây ra	95.55%	95.57%
7	Do giới tính (nam, nữ) gây ra	68.87%	83.19%
8	Do áp lực học tập quá lớn gây ra	68.87%	66.37%
9	Do cấu trúc giải phẫu của cơ thể gây ra	84.05%	34.51%

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



Biểu đồ 2: Tỷ lệ % nguyên nhân gây ra chấn thương trong học tập môn Giáo dục thể chất

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

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

❖ **Những yếu tố bên ngoài**

Như vậy, Qua kết quả trên chúng tôi lập bảng so sánh giữa nam và nữ đồng thời loại bỏ những câu hỏi có tỉ lệ phần trăm thấp hơn 75% với kết quả cụ thể ở bảng 3:

Bảng 3: Nguyên nhân gây ra chấn thương trong học tập môn GDTC

TT	Nguyên nhân	Tỷ lệ % nam	Tỷ lệ % nữ
1	Do chưa hiểu biết cách tập luyện trong quá trình tập	92.22%	83.19%
2	Do điều kiện thời tiết không đảm bảo gây ra	83.65%	86.72%
3	Do trang phục (giày, quần áo) tập gây ra	8.215%	80.08%
4	Do cơ sở vật chất khu thể thao gây ra	87.15%	90.70%
5	Do các học phần môn học không đa dạng gây ra	80.93%	88.05%
6	Do thời gian học quá dài trong một buổi gây ra	85.21%	82.74%
7	Do lịch học thể chất quá nhiều trong một tuần gây ra	84.82%	90.07%

Qua kết quả tại bảng 3 có thể thấy kết quả tỉ lệ phần trăm của nam và nữ ở tất cả các nguyên nhân là tương đối đồng đều không khác biệt quá lớn ngoại trừ nguyên nhân thứ 3 là có sự khác biệt lớn nhất là 14.91% (60.31% và 75.22%). Điều này có thể do tính cách các nam thích các hoạt động vận động hơn so với các bạn nữ.

Như vậy: Qua khảo sát những nguyên nhân bên ngoài chúng tôi đã tìm ra được 7 nguyên nhân hàng đầu gây ra chấn thương trong học tập môn Giáo dục thể chất với kết quả đều đạt trên 80% điều đó có thể thấy được những nguyên nhân này đảm bảo tính khách quan.

3.3 Xây dựng một số biện pháp phòng ngừa chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục thể chất cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Nguyên

3.3.1 Xây dựng được những giải pháp giảm chấn thương trong quá trình học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Nguyên

Để xây dựng được những giải pháp giảm chấn thương trong quá trình học tập môn Giáo dục thể chất chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên, chuyên gia và các giáo viên đã và đang đảm nhiệm môn học về những nguyên nhân gây ra chấn thương trong học tập môn giáo dục thể chất.

Từ những giải pháp trên chúng tôi tiến hành phỏng vấn nhưng các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên về mức độ sử dụng của những giải pháp nhằm hạn chế chấn thương cho sinh viên môn Giáo dục thể chất. Với số lượng phiếu phát ra là 19 thu về 19 hợp lệ 19.

Từ kết quả trên được chúng tôi tiến hành phỏng vấn mức độ thường dùng của những giải pháp để hạn chế chấn thương thường gặp trong môn giáo dục thể chất và cho sinh viên.

Kết quả chúng có thể thấy được ở tất cả những giải pháp được chọn đều đạt trên 50%. Tuy nhiên để đảm bảo tính thông báo cáo chúng tôi chỉ chọn những giải pháp chiếm tỉ lệ phần trăm là trên 80%.

Như vậy, chúng tôi đã chọn được 7 giải pháp cho việc hạn chế chấn thương thường gặp trong môn giáo dục thể chất tại trường Đại học Tây Nguyên.

Bảng 4: Bảng kết quả những giải pháp được lựa chọn nhằm hạn chế chấn thương thường gặp cho sinh viên học Giáo dục thể chất

TT	Giải pháp	Tỉ lệ %
1	Nâng cao trình độ cho giảng viên	89%
2	Giáo dục sinh viên biết được ý nghĩa của giáo dục thể chất	84%
3	Giáo viên cần đảm bảo đúng nguyên tắc trong giáo dục	100%
4	Bắt buộc sinh viên phải có trang phục thể dục	84%
5	Hoàn thiện, nâng cấp cơ sở vật chất	95%
6	Đa dạng nhưng môn học để sinh viên lựa chọn	89%
7	Thời gian học trong một buổi phải phù hợp lý	84%

Như vậy qua kết quả phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 7 giải pháp nhằm hạn chế chấn thương thường gặp trong môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên.

Có thể thấy 7 giải pháp được lựa chọn là tương đối tương đồng với 12 nguyên nhân dẫn tới những chấn thương trong quá trình học tập môn GDTC mà đề tài xác định được. Điều đó cho thấy kết quả nghiên cứu là rất phù hợp và có ý nghĩa thực tế cao.

3.3.2 Xây dựng một số biện pháp phòng ngừa chấn thương trong quá trình học tập Giáo dục thể chất cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Nguyên

Từ 7 giải pháp tìm được chúng tôi tiến hành hỏi ý kiến của các chuyên gia để đưa ra được các biện pháp nhằm hạn chế những chấn thương trong quá trình học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên cụ thể ở bảng 3. 13.

Để có một kết quả đảm bảo tính khách quan chúng tôi tiến hành phỏng vấn tỉ lệ % mức độ thường dùng các biện pháp nhằm các hạn chế những chấn thương trong quá trình học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên. Với số lượng phiếu phát ra là 19 thu về 19 hợp lệ 19.

Kết quả cho thấy có 3 biện pháp được chọn với tỉ lệ phần trăm rất cao trên 89% (là những biện pháp được in đậm) điều này có thể giải thích được vì đây là những qui định bắt buộc của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Hai biện pháp đạt trên 80% đây cũng là những biện pháp đảm bảo tính thông báo cao. Còn một biện pháp thấp nhất đạt 79% (*Giảng viên không giảng dạy sinh viên trong khu vực không đảm bảo an toàn cho người học*) điều này phản ánh đúng với thực tế về cơ sở vật chất tại khu giáo dục thể chất của Nhà trường đang trong giai đoạn hoàn thiện.

Như vậy, chúng tôi đã chọn được 5 biện pháp đảm bảo tính khách quan cao (>80%) nhằm các hạn chế những chấn thương trong quá trình học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên kết quả này cũng rất phù hợp với những giải pháp mà đề tài đã xác định được điều đó càng phản ánh đúng với kết quả của nhiệm vụ một.

4. KẾT LUẬN

Trên kết quả nghiên cứu chúng tôi đã chọn 7 giải pháp và xây dựng được 5 biện pháp đảm bảo tính khách quan cao (>80%) nhằm các hạn chế những chấn thương

trong quá trình học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên kết quả này cũng rất phù hợp với những giải pháp mà đề tài đã xác định được điều đó càng phản ánh đúng với kết quả nghiên cứu và có ý nghĩa thực tế cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Ngũ Duy Anh, Vũ Đức Thu (2004), “Một số giải pháp về thể chất học đường góp phần nâng cao tầm vóc và thể trạng học sinh phổ thông giai đoạn 2004 — 2010”, Tạp chí Khoa học thể thao chuyên đề số 3 - 2004, Viện KH TDTT.*
2. *Ban Bí thư Trung ương Đảng (1970), Chỉ thị số 180/CT-TW về công tác TDTT.*
3. *Bộ Giáo dục và Đào tạo (1995), Chương trình mục tiêu cải tiến, nâng cao chất lượng giáo dục — sức khỏe phát triển và bồi dưỡng nhân tài thể thao học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp giai đoạn 1995 — 2000.*
4. *Bộ y tế, Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 – thế kỷ XX (2003), NXB y học Hà Nội.*
5. *Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), “Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao”, NXB TDTT Tp.HCM.*
6. *Đặng Văn Chung (1979), Sức khỏe và bảo vệ sức khỏe, NXB Y Học, Hà Nội.*
7. *Bùi Quang Hải (2003), “Nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất một số vấn đề cấp bách trong những năm đầu thế kỷ XXI”, Tạp chí Khoa học TDTT số 2/2003, Viện Khoa học TDTT, 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 nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, sức khỏe trong trường học các cấp, NXB TDTT Hà Nội.*
9. *Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), Sinh lý học TDTT, NXB TDTT Hà Nội.*

CẢI TIẾN CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN CẦU LÔNG NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Châu Hoàng Cầu
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các nội dung và cải tiến được chương trình, tiến trình biểu giảng dạy môn cầu lông với thời lượng là 75 tiết cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo tại trường đại học Cần Thơ.

Từ khóa: *Giáo dục thể chất, sinh viên, cải tiến chương trình giảng dạy, môn cầu lông, trường đại học Cần Thơ.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Được sự quan tâm của Ban Lãnh Đạo Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT) về đổi mới trong lĩnh vực giáo dục và đào tạo, Bộ môn Giáo dục Thể Chất (GDTC) trường ĐHTC luôn luôn xem việc đổi mới, cải tiến chương trình giảng dạy là một nhiệm vụ thường xuyên, ưu tiên thực hiện trong giai đoạn hiện nay.

Từ những vấn đề nêu trên, giảng viên môn cầu lông “*Cải tiến chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên sâu cầu lông ngành GDTC trường ĐHTC*” nhằm mục đích phát triển thể lực, kỹ thuật chuyên môn cho sinh viên không chuyên sâu cầu lông và cải thiện kết quả học tập của các em, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn cầu lông tại Trường Đại học Cần Thơ.

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Phỏng vấn 40 cán bộ quản lý, giảng viên, huấn luyện viên và chuyên gia là đối tượng phỏng vấn nhằm lựa chọn nội dung giảng dạy cho phù hợp với đối tượng để cải tiến chương trình giảng dạy cho không chuyên cầu lông ngành GDTC trường ĐHTC.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Cơ sở pháp lý để cải tiến chương trình giảng dạy cho SV không chuyên CL ngành GDTC tại trường ĐHTC

Chủ trương cải tiến, đổi mới chương trình GDTC của nhà nước và các chỉ thị, quy chế, quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Đổi mới chương trình dựa trên nghị quyết số: 44/NQ – CP ban hành chương trình hành động thực hiện nghị quyết số: 29/TW ngày 4/11/2013 về đổi mới căn bản toàn diện giáo dục. Theo Bộ trưởng Bộ Giáo dục & Đào tạo: Phùng Xuân Nhạ “*Chúng ta phải chuyển cả một nền giáo dục lấy tiếp cận nội dung là chủ đạo sang một nền giáo dục chú trọng phương pháp, kỹ năng trên nền tảng kiến thức chuyên môn cần thiết để phát triển năng lực người học và dạy làm người*”.

Thông tư số 04/2016/TT-BGDĐT kèm theo Quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng chương trình đào tạo (CTĐT) các trình độ của giáo dục đại học, có hiệu lực thi hành kể từ ngày 29/04/2016. Tài liệu Trường Đại học Cần Thơ chuyên ngữ từ tiếng Anh AUN – QA năm 2015 (Pink Book) đưa vào Sổ tay Đảm bảo chất lượng giáo dục về Chương trình đào tạo (Tập 2, Trường ĐHTC phát hành 2015).

Chương trình dạy học được thiết kế dựa trên chuẩn đầu ra, chương trình dạy học (AUN – QA).

2.2 Các nguyên tắc để cải tiến, đổi mới chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC tại trường ĐHTC

Trong quá trình cải tiến, đổi mới chương trình giảng dạy cho SV không chuyên CL ngành GDTC tại trường ĐHTC thì phải đảm bảo các nguyên tắc khoa học sau: Nguyên tắc về tính pháp lý, tính thực tiễn, tính đặc thù, tính kế thừa, tính phù hợp và nguyên tắc về tính hiện đại.

2.3 Lựa chọn nội dung giảng dạy và đánh giá học phần cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC tại trường ĐHTC

Để tiến hành cải tiến chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành Giáo dục thể chất tại trường ĐHTC, đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình giảng dạy của các trường Đại học Thể dục Thể thao có đào tạo cử nhân ngành GDTC không chuyên cầu lông, chương trình huấn luyện môn cầu lông để làm cơ sở xác định các nội dung giảng dạy môn cầu lông và đánh giá học phần môn cầu lông cho sinh viên không chuyên cầu lông trường ĐHTC: Lý thuyết môn cầu lông, các kỹ thuật cơ bản (tư thế chuẩn bị, kỹ thuật cầu lông, chiến thuật cầu lông ...), các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn.

Đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn và khảo sát phỏng vấn các cán bộ quản lý, giảng viên và các chuyên gia về GDTC. Phỏng vấn 2 lần và cách nhau 2 tháng, với 40 phiếu phỏng vấn được phát ra và thu về. Qua tính toán về tỉ lệ % số phiếu lựa chọn nội dung giảng dạy với điều kiện >75% số ý kiến tán thành và chỉ số $X^2_{\text{tính}} < X^2_{\text{bảng}}$ ($X^2_{\text{bảng}} = 5.991$), thì được chọn đưa vào nội dung chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC tại trường ĐHTC.

Đề tài lựa chọn được các nội dung đảm bảo các điều kiện và yêu cầu trên để đưa vào chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC trường ĐHTC như sau:

2.3.1 Nội dung giảng dạy về lý thuyết

- Lý thuyết cầu lông
- Thảo luận

2.3.2 Nội dung giảng dạy thực hành

- Thực hành:
- Thực hành phương pháp

2.3.3 Kiểm tra, đánh giá

2.4 Cải tiến chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC tại trường ĐHCT

2.4.1 Mục tiêu chương trình giảng dạy

Chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC trường ĐHCT, trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản quan trọng của môn học cầu lông và năng lực hướng dẫn lại kỹ thuật của môn cầu lông cho các đối tượng học sinh khác cùng với khả năng tổ chức thi đấu và trọng tài cầu lông ở các cơ sở.

2.4.2 Nội dung chuẩn đầu ra của chương trình giảng dạy

Kiến thức:

Nắm vững kiến thức cơ bản về môn cầu lông, chiến thuật thi đấu cầu lông, biết phối hợp các kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu cầu lông và phương pháp giảng dạy cầu lông trong trường học, tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài môn cầu lông.

Kỹ năng:

- Kỹ năng cứng: Người học thực hiện thành thạo các kỹ thuật, phối hợp các kỹ thuật, chiến thuật, thi đấu môn cầu lông.

- Kỹ năng mềm: Tổ chức thi đấu và trọng tài cầu lông.

Thái độ:

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành theo quy định ở Điều 19: Giờ lên lớp Quy chế học vụ dành cho sinh viên của trường Đại học Cần Thơ.

- Học tập nghiêm túc, đi học đúng giờ, cần cù, siêng năng luyện để hoàn thành nội dung môn học theo yêu cầu và hướng dẫn của giảng viên

2.4.3 Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC trường ĐHCT

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy, nội dung đánh giá, đề tài tiến hành cải tiến về cấu trúc tiết học, phương pháp giảng dạy môn cầu lông phù hợp với đặc thù giảng dạy, lên lớp với số tiết cụ thể của chương trình dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC tại trường ĐHCT thông qua bảng 1.

Bảng 1: Phân phối chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC trường ĐHCT cải tiến 75 tiết

Học phần	Nội dung	Số tiết nội khóa	Số tiết tự học
Học phần Phổ tu cầu lông	1. Lý thuyết		
	- <i>Lý thuyết</i>	1	2
	+ Những kiến thức cơ bản về cầu lông (Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông).	1	2
	+ Nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông.	2	4
	+ Các kỹ thuật cơ bản của cầu lông.	2	4
	+ Chiến thuật thi đấu cầu lông.	2	4
	+ Giảng dạy cầu lông.	2	4

Học phần	Nội dung	Số tiết nội khóa	Số tiết tự học
	+ Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài. - Thảo luận + Phương pháp giáo dục kỹ thuật trong tiếp thu kỹ thuật cơ bản của sinh viên.	2	4
	2. Thực hành - Thực hành	2	4
	+ Kỹ thuật cầm cầu, cầm vợt, các tư thế chuẩn bị.	4	8
	+ Kỹ thuật phát cầu.	8	16
	+ Kỹ thuật phòng thủ.	8	16
	+ Kỹ thuật tấn công.	8	16
	+ Kỹ thuật di chuyển.	8	16
	+ Chiến thuật thi đấu cầu lông.	4	8
	+ Phối hợp các kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu.	8	16
	+ Các bài tập về thể lực	3	
	- Thực hành phương pháp + Tổ chức thi đấu và trọng tài.		
	3. Thi kết thúc học phần		

Qua bảng 1: Có thể nhận thấy nội dung, cấu trúc chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC được cải tiến tại trường ĐHCT như sau:

- Tổng thể chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC tại trường ĐHCT 75 tiết bao gồm: 1 học phần học ở học kỳ đầu tiên năm học (14 tiết nội dung lý thuyết, 58 tiết về các nội dung thực hành và 3 tiết kiểm tra, đánh giá).

- Trong 75 tiết chương trình giảng dạy (lý thuyết 14 tiết chiếm 18.66, thực hành 58 tiết chiếm 77.33%, thi kết thúc học phần 3 tiết chiếm 4%).

Căn cứ vào bảng phân phối thời gian giảng dạy, đề tài còn xây dựng 01 tiến trình biểu cho học phần, bảng 2 tiến trình biểu của học phần.

Bảng 2: Tiến trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC Trường ĐHCT, Học phần từ tuần 1 đến tuần 15

TT	Nội dung	Tuần															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Lý thuyết																
	- Những kiến thức cơ bản về cầu lông (Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông).	+															
	- Nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông.	+	-														
	- Các kỹ thuật cơ bản của cầu lông.		+	-	-												

	- Chiến thuật thi đấu cầu lông.				+	-											
	- Giảng dạy cầu lông.						+										
	- Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài.							+									
	Thảo luận																
	- Phương pháp giáo dục kỹ thuật trong tiếp thu kỹ thuật cơ bản của sinh viên.																
2	Thực hành																
	- Cách cầm cầu, cầm vợt, tư thế chuẩn bị.	+	-														
	- Kỹ thuật phát cầu.	+	-	-		-	-			-							
	- Kỹ thuật phòng thủ	+	-	-	-		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-
	- Kỹ thuật tấn công			+	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-
	- Kỹ thuật di chuyển			+	-	-		-		-	-	-	-	-	-	-	-
	- Chiến thuật thi đấu cầu lông					+				-	-		-	-	-	-	-
	- Phối hợp kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu.							+		-	-						-
	- Các bài tập phát triển thể lực									+	-		-	-			
	Thực hành phương pháp																
	- Tổ chức thi đấu và trọng tài.								+	-	-	-		-	-	-	-
3	Kiểm tra, đánh giá																
	- Lý thuyết																K
	Những kiến thức cơ bản về cầu lông																
	- Thực hành																K
	+ Phát cầu cao sâu vào ô cuối sân 5.18m x 0.76m. (4 quả).																
	+ Đập cầu dọc biên vào ô 1m x 6.70m. (4 quả).																
	+ Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).																

Ghi chú: (+): Nội dung học mới; (-): Nội dung ôn tập; (K): Nội dung kiểm tra.

3. KẾT LUẬN

Từ những phân tích kết quả ở trên, đề tài rút ra các kết luận sau:

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các nội dung về lý thuyết môn cầu lông (lý thuyết, thảo luận), các nội dung thực hành (thực hành, thực hành phương pháp) và kiểm tra đánh giá.

2. Đề tài đã cải tiến được chương trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC trường ĐHCT, tổng số 75 tiết/ học phần, cùng với tiến trình biểu cho 1 học phần không chuyên cầu lông ngành GDTC để ứng dụng cho sinh viên không chuyên cầu lông ngành GDTC tại trường ĐHCT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, *Đo lường thể thao*, 2004.
2. D. HARRE, *Học thuyết huấn luyện*, 1996.
3. Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, *Tuyển tập các bài toán thống kê – đo lường*, 2007.
4. Đồng Văn Triệu, *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội, 2000.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội, 1998.
6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ, *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, 2003.

XÁC ĐỊNH NHỮNG YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐỘNG CƠ, HỨNG THÚ TẬP LUYỆN TDTT NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC TỰ NHIÊN - ĐẠI HỌC QUỐC GIA HỒ CHÍ MINH

TS. Phan Thanh Mỹ¹, TS. Tạ Hoàng Thiện²,
ThS. Lâm Hoàng Minh³, ThS. Nguyễn Đức Toàn³

¹ Trường ĐH Tài chính - Marketing

² Trường ĐH TDTT TP.HCM

³ TT TDTT ĐHQG-HCM

TÓM TẮT

Công tác thể dục thể thao (TDTT) trường học hiện nay bao gồm 2 phần là giảng dạy chính khóa và các hoạt động TDTT ngoại khóa. Trong đó, dạy và học chính khóa là hình thức bắt buộc, được tiến hành theo kế hoạch, chương trình của nhà trường và đảm bảo dạy đúng, đủ theo quy định của Bộ. Còn hoạt động ngoại khóa chủ yếu với tinh thần tự nguyện, sinh viên có thể tự tập luyện, tập luyện có hướng dẫn, tập luyện trong các câu lạc bộ thể thao trong hoặc ngoài trường....Nghiên cứu này đã khảo sát, tìm hiểu về động cơ cũng như mức độ hứng thú của sinh viên khi tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, từ đó sẽ xác định được những yếu tố ảnh hưởng đến động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên Trường Đại học Khoa học Tự nhiên - Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh (ĐH KHTN - ĐHQG HCM), trên cơ sở đó sẽ có những bước nghiên cứu tiếp theo về việc đề xuất được những biện pháp phù hợp nhằm thúc đẩy động cơ, hứng thú tập luyện TDTT cho sinh viên Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM.

Từ khóa: Động cơ tập luyện TDTT; Hứng thú tham gia TDTT; Các yếu tố ảnh hưởng; Trường Đại học Khoa học Tự nhiên - Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nâng cao hiệu quả rèn luyện phát triển thể chất của sinh viên trong các trường nói chung và Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM nói riêng là một trong những yêu cầu bắt buộc của nền giáo dục nước ta. Đáp ứng được yêu cầu này là một trong những vấn đề quan trọng, cần phải tìm hiểu những yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú của sinh viên khi tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa. 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.

Theo các nhà tâm lý học nghiên cứu và chỉ ra rằng động cơ có một vai trò quan trọng trong quá trình hoạt động của con người. Động cơ chính là lực thúc đẩy con người hành động để đạt được mục đích của mình. Nói khác đi động cơ chính là yếu tố thôi thúc con người hành động để thỏa mãn nhu cầu. Con người không thể đạt được mục đích của mình nếu thiếu vắng động cơ.

Còn hứng thú có vai trò tương đối quan trọng đến nhận thức của người học, nó ảnh hưởng mạnh mẽ đến ý thức và kết quả của người học, cùng với nhu cầu, hứng thú kích thích hoạt động, làm cho con người hoạt động tích cực, say mê và đem lại kết quả cao trong học tập, lao động và công tác. A.N Léonchiev đã viết: “*Hứng thú như một mô hình có cấu tạo các thuật toán kích thích sinh viên khắc phục khó khăn để*

biến cái không thích thành hứng thú”[1]. Nếu có hứng thú với môn học, thì người học sẽ nắm bắt tri thức nhanh hơn, sâu sắc hơn. Có hứng thú họ sẽ có khao khát tìm tòi đến tri thức mới, khám phá trong giờ học tập, từ đó người học trở nên tự giác, tích cực và sáng tạo, qua đó nhân cách của người học có điều kiện phát triển và hoàn thiện hơn. Hứng thú làm nảy sinh khát vọng hành động và hành động một cách sáng tạo. Khi được phát triển ở mức độ cao, sâu sắc, hứng thú biến thành nhu cầu cấp bách. Lúc đó, cá nhân cảm thấy cần phải hành động để thỏa mãn nhu cầu và tự giác bắt tay vào hành động. Ngược lại, khi tiến hành một hoạt động nào đó mà không có hứng thú, không có sự say mê, con người sẽ thực hiện nó một cách gượng ép, không mang tính tự giác, hoạt động trở nên khó khăn, nặng nhọc, dễ gây cho con người mệt mỏi, chán nản và hiệu quả đạt được sẽ không cao.

Như vậy, nếu sinh viên có hứng thú với môn học hay hoạt động học tập thì luôn có những biểu hiện tích cực, chấp hành nghiêm túc và hoàn thành một cách tốt nhất những yêu cầu đặt ra của môn học và tự bản thân của sinh viên cũng ý thức được những vấn đề cốt lõi, những giá trị thiết thực mà môn học đem lại.

Dựa trên những cơ sở lý thuyết trên, nên bài viết đã nghiên cứu, lựa chọn và **“Xác định những yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Khoa học Tự nhiên - Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh”.**

Quá trình 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 toán học thống kê.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

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 TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát thực trạng nhu cầu, hứng thú, động cơ tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên cũng như những yếu tố ảnh hưởng. Kết quả nghiên cứu như sau:

2.1 Thực trạng nhu cầu tập luyện TDDT ngoại khóa của SV Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM

Nhu cầu là một hiện tượng tâm lý của con người; là đòi hỏi, mong muốn, nguyện vọng của con người về vật chất và tinh thần để tồn tại và phát triển. Tùy theo trình độ nhận thức, môi trường sống, những đặc điểm tâm sinh lý, mỗi người có những nhu cầu khác nhau.

Để tìm hiểu về nhu cầu hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn trên 750 sinh viên thuộc các khoa của trường. Kết quả trả lời phỏng vấn (*bảng 1*) như sau:

Bảng 1: Thực trạng nhu cầu tập luyện TDDT của SV ĐH KHTN - ĐHQG HCM

Nội dung phỏng vấn	Mức độ	Tần số (n)	Tần suất (%)
Em hãy cho biết nhu cầu tập luyện TDDT của bản thân?	Rất có nhu cầu	132	17.60
	Có nhu cầu	276	36.80
	Bình thường	253	33.73
	Không có nhu cầu	62	8.27
	Rất không có nhu cầu	27	3.60
	Tổng	750	100
Em có thường xuyên tham gia luyện tập thể thao ngoài giờ học chính khóa không?	Rất thường xuyên	67	8.93
	Thường xuyên	286	38.13
	Thỉnh thoảng	325	43.33
	Không tham gia	72	9.60
	Tổng	750	100
Thời lượng một lần em tập thể thao là bao lâu?	Từ 15 - 30 phút	54	7.20
	Từ 30 - 45 phút	105	14.00
	Từ 45 - 60 phút	170	22.67
	Từ 60 - 90 phút	396	52.80
	Từ 90 - 120 phút	21	2.80
	Hơn 120 phút	4	0.53
	Tổng	750	100
Em có mong muốn trường thành lập câu lạc bộ một số môn thể thao không?	Rất mong muốn	123	16.40
	Mong muốn	287	38.27
	Bình thường	254	33.87
	Không mong muốn	64	8.53
	Rất không mong muốn	22	2.93
	Tổng	750	100

Qua bảng 1 cho thấy đa phần sinh viên đều có nhu cầu tham gia tập luyện TDDT, chỉ có một số ít là trả lời “không có nhu cầu” và “rất không có nhu cầu”, chiếm tỉ lệ 11.87%. Các em cũng mong muốn được nhà trường quan tâm, mở các CLB một số môn thể thao để có cơ hội lựa chọn tập luyện các môn thể thao yêu thích, khi phỏng vấn thì có đến 54.67% sinh viên “mong muốn” và “rất mong muốn” thành lập CLB các môn thể thao, chỉ có 11.46% sinh viên “không mong muốn” và “rất không mong muốn” thành lập CLB các môn thể thao. Điều này cũng được thể hiện ở việc các em có tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa thường xuyên, chỉ có 9.60% sinh viên trả lời là “không tham gia” tập luyện TDDT ngoại khóa.

2.2 Thực trạng động cơ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của SV Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM

Nhằm tìm hiểu về động cơ của sinh viên khi muốn tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của trường. Nghiên cứu tiến hành lập bảng câu hỏi và phỏng vấn đối tượng là 750 sinh viên (sinh viên được lựa chọn nhiều nội dung khác nhau trong phiếu phỏng vấn), kết quả thu được như sau:

Bảng 2: Động cơ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của SV (n = 750)

TT	Động cơ	N	Percent	Percent of Cases
1	Tìm kiếm sân chơi bổ ích, lành mạnh	620	19.69	82.67
2	Giao lưu, kết bạn	95	3.02	12.67
3	Giảm căng thẳng	73	2.32	9.73
4	Do bạn bè rủ đi tập	132	4.19	17.60
5	Theo yêu cầu cha mẹ	214	6.80	28.53
6	Đề thi đậu môn GDTC	655	20.80	87.33
7	Do sự đam mê	277	8.80	36.93
8	Muốn trở thành vận động viên	32	1.02	4.27
9	Đề rèn luyện sức khỏe	713	22.64	95.07
10	Đề được cộng điểm rèn luyện	281	8.92	37.47
11	Lý do khác	57	1.81	7.60
Tổng cộng		3149	100	419.86

Kết quả phỏng vấn cho thấy: Hầu hết sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa là mong muốn “*Tìm kiếm sân chơi bổ ích, lành mạnh*”, chiếm tỉ lệ 82.67%; Có đến 87.33% ý kiến cho rằng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa “*Đề thi đậu môn GDTC chính khóa*”, đây cũng là một trong những mong muốn chính đáng và cũng là tâm lý lo sợ không đủ kỹ năng để thi kết thúc học phần chính khóa và có đến 95.07% ý kiến của sinh viên về động cơ tập luyện là “*Đề rèn luyện sức khỏe*”, điều này cũng cho thấy các em đã nhận thức được tầm quan trọng của việc rèn luyện TDTT. Chỉ có 4.27% ý kiến sinh viên có động cơ tập luyện thể thao để “*Muốn trở thành vận động viên*” Còn các động cơ khác cũng được các em chọn, nhưng chiếm tỉ lệ tương đối thấp chỉ từ 7.60% đến 37.47%.

2.3 Thực trạng hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM

Với mục đích đánh giá mức độ hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên, nghiên cứu đã đánh giá gián tiếp bằng các câu hỏi về mức độ yêu thích, mật độ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, mức độ tham gia học GDTC chính khóa và mức độ tham gia hoạt động tại các CLB TDTT. Kết quả được thể hiện ở bảng 3 như sau:

Bảng 3: Hứng thú tập luyện TDTT của SV ĐH KHTN - ĐHQG HCM

TT	Nội dung phỏng vấn	Mức độ	Tần số (n)	Tần suất (%)
1	Em có thích tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa không?	Rất thích	37	4.93
		Thích	293	39.07
		Bình thường	298	39.73
		Không thích	69	9.20
		Rất không thích	53	7.07
		Tổng	750	100
2	Em có thường xuyên tham gia luyện tập thể thao ngoài giờ học chính khóa không?	Rất thường xuyên	67	8.93
		Thường xuyên	286	38.13
		Thỉnh thoảng	325	43.33
		Không tham gia	72	9.60
		Tổng	750	100
3	Em đã từng tham gia tập luyện tại các CLB TDTT ngoại khóa không?	Đã từng	265	35.33
		Đang tham gia	197	26.27
		Chưa từng	288	38.40
		Tổng	750	100
4	Mức độ tham gia tại các buổi học chính khóa môn thể dục của em?	Rất tích cực	103	13.73
		Tích cực	275	36.67
		Bình thường	248	33.07
		Không tích cực	82	10.93
		Rất không tích cực	42	5.60
		Tổng	750	100

Kết quả trên ở bảng 3 cho thấy, đa số các em thích và rất thích tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, chiếm tỉ lệ 44.0%, chỉ có 16.27% cho rằng không thích và rất không thích, còn lại là ở mức bình thường, chiếm tỉ lệ 39.97%, điều này cũng phù hợp với động cơ đã thôi thúc các em thường xuyên tham gia tập luyện TDTT. Nhưng ở câu hỏi “Em đã từng tham gia tập luyện tại các CLB TDTT ngoại khóa không?” thì chỉ có 26.27% cho rằng đang tham gia và có đến 35.33% trả lời đã từng tham gia, điều này phần nào cũng cho thấy các điều kiện hiện nay của trường còn một số hạn chế và một số điều kiện ngoại cảnh khác đã làm ảnh hưởng đến mức độ tham gia tập luyện TDTT của các em.

2.4 Những yếu tố ảnh hưởng đến động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của SV Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM

Thông qua khảo sát nhu cầu, động cơ, hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM, nghiên cứu cũng tiến hành phỏng vấn sinh viên để bước đầu tìm hiểu và xác định được những yếu tố nào đã làm ảnh hưởng đến động cơ, hứng thú tập luyện TDTT của các em.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn những yếu tố ảnh hưởng đến động cơ, hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM

TT	Nội dung phỏng vấn	Mức độ	Tần số (n)	Tần suất (%)
1	Không yêu thích môn thể thao nào.	Rất quan trọng	325	43.33
		Quan trọng	261	34.80
		Bình thường	107	14.27
		Không quan trọng	34	4.53
		Rất không quan trọng	23	3.07
		Tổng	750	100
2	Thời gian học tập không hợp lý.	Rất quan trọng	77	10.27
		Quan trọng	80	10.67
		Bình thường	143	19.07
		Không quan trọng	305	40.67
		Rất không quan trọng	145	19.33
		Tổng	750	100
3	Thời gian tập luyện TDTT bị hạn chế do phải học văn hóa nhiều.	Rất quan trọng	73	9.73
		Quan trọng	88	11.73
		Bình thường	142	18.93
		Không quan trọng	304	40.53
		Rất không quan trọng	143	19.07
		Tổng	750	100
4	Không được sự ủng hộ của gia đình.	Rất quan trọng	69	9.20
		Quan trọng	92	12.27
		Bình thường	156	20.80
		Không quan trọng	301	40.13
		Rất không quan trọng	132	17.60
		Tổng	750	100
5	Thiếu điều kiện cơ sở vật chất	Rất quan trọng	420	56.00
		Quan trọng	253	33.73
		Bình thường	54	7.20
		Không quan trọng	14	1.87
		Rất không quan trọng	9	1.20
		Tổng	750	100
6	Đội ngũ giảng dạy (HLV) còn thiếu và yếu.	Rất quan trọng	73	9.73
		Quan trọng	264	35.20
		Bình thường	365	48.67
		Không quan trọng	21	2.80
		Rất không quan trọng	27	3.60
		Tổng	750	100
7	Công tác tuyên truyền và tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên còn hạn chế.	Rất quan trọng	58	7.73
		Quan trọng	73	9.73
		Bình thường	312	41.60
		Không quan trọng	182	24.27

		Rất không quan trọng	125	16.67
		Tổng	750	100
8	Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho sinh viên ít.	Rất quan trọng	101	13.47
		Quan trọng	283	37.73
		Bình thường	256	34.13
		Không quan trọng	65	8.67
		Rất không quan trọng	45	6.00
		Tổng	750	100
9	Chưa có chế độ khen thưởng hợp lý đối với sinh viên đạt thành tích khi tham gia thi đấu các giải thể thao.	Rất quan trọng	31	4.13
		Quan trọng	43	5.73
		Bình thường	256	34.13
		Không quan trọng	254	33.87
		Rất không quan trọng	166	22.13
		Tổng	750	100
10	Sinh viên chưa nhận thức được vai trò của TDTT.	Rất quan trọng	132	17.60
		Quan trọng	364	48.53
		Bình thường	133	17.73
		Không quan trọng	73	9.73
		Rất không quan trọng	48	6.40
		Tổng	750	100
11	Không có môn thể thao phù hợp.	Rất quan trọng	130	17.33
		Quan trọng	355	47.33
		Bình thường	143	19.07
		Không quan trọng	75	10.00
		Rất không quan trọng	47	6.27
		Tổng	750	100
12	Các điều kiện ngoại cảnh và môi trường không thuận lợi.	Rất quan trọng	29	3.87
		Quan trọng	42	5.60
		Bình thường	256	34.13
		Không quan trọng	250	33.33
		Rất không quan trọng	173	23.07
		Tổng	750	100
13	Những yếu tố khác:.....			

Qua kết quả bảng 4 đã xác định được 6/12 yếu tố đã liệt kê có số phiếu cho rằng “Rất quan trọng và quan trọng” chiếm tỉ lệ từ 44.93% đến 89.73% là những yếu tố Không yêu thích môn thể thao nào; Thiếu điều kiện cơ sở vật chất; Đội ngũ giảng dạy (HLV) còn thiếu và yếu; Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho sinh viên ít; Sinh viên chưa nhận thức được vai trò của TDTT và Không có môn thể thao phù hợp. Những yếu tố có tỷ lệ đánh giá quan trọng và rất quan trọng cao được coi là những yếu tố mà theo các em sinh viên cho rằng đã gây cản trở lớn đến động cơ và mức độ hứng thú khi tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đã đi đến những kết luận sau:

- Đa phần sinh viên đều có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT, chỉ có một số ít là trả lời “*không có nhu cầu*” và “*rất không có nhu cầu*”, chiếm tỉ lệ 11.87%. Các em cũng mong muốn được nhà trường quan tâm, mở các CLB một số môn thể thao để có cơ hội lựa chọn tập luyện các môn thể thao yêu thích.

- Hầu hết các em sinh viên tham gia tập luyện TDTT là mong muốn “*Tìm kiếm sân chơi bổ ích, lành mạnh*”, chiếm tỉ lệ 82.67%; Có đến 87.33% ý kiến cho rằng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa “*Để thi đấu môn GDTC chính khóa*”, đây cũng là một chính đáng và cũng là tâm lý lo sợ không đủ kỹ năng để thi kết thúc học phần chính khóa và có đến 95.07% ý kiến của sinh viên về động cơ tập luyện là “*Để rèn luyện sức khỏe*”, điều này cũng cho thấy các em đã nhận thức được tầm quan trọng của việc rèn luyện TDTT. Nhưng chỉ có 26.27% cho rằng đang tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, điều này phần nào cũng cho thấy các điều kiện hiện nay của trường còn một số hạn chế và một số điều kiện ngoại cảnh khác đã làm ảnh hưởng đến mức độ tham gia tập luyện TDTT của các em.

- Nghiên cứu đã xác định được 6 yếu tố chính có ảnh hưởng trực tiếp đến động cơ, hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM là: “*Không yêu thích môn thể thao nào*”; “*Thiếu điều kiện cơ sở vật chất*”; “*Đội ngũ giảng dạy (HLV) còn thiếu và yếu*”; “*Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho sinh viên ít*”; “*Sinh viên chưa nhận thức được vai trò của TDTT*” và “*Không có môn thể thao phù hợp*”. Trên cơ sở của kết quả nghiên cứu này sẽ định hướng cho nghiên cứu tiếp theo nhằm tìm ra những biện pháp nâng cao mức độ hứng thú cũng như thôi thúc động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường ĐH KHTN - ĐHQG HCM nói riêng và sinh viên trong các trường Đại học, Cao đẳng nói chung.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. A.N. Lêonchiev (1998), Hoạt động-ý thức-nhân cách, NXB Giáo dục, Hồ Chí Minh.
2. Dương Nghiệp Chí (2004) “Đo lường thể thao”, NXB TDTT, Hà Nội.
3. 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*”, Luận văn thạc sĩ.
4. Nguồn: https://vi.wikipedia.org/wiki/Nhu_cầu/Bách_khoa_toàn_thư.

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN ĐĂNG LƯU – QUẬN BÌNH THẠNH – THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Huỳnh Hồng Ngọc

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh*

Đánh giá hiệu quả công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu – Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước thực tế lớn mạnh của phong trào tập luyện, thi đấu bóng rổ trường học tại TPHCM, cùng với nhu cầu phát triển nâng cao chất lượng dạy học ngoại khoá trong trường học, chúng tôi nhận thấy việc nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn môn bóng rổ cho học sinh là việc làm rất cấp bách và cần thiết. Có thể thấy rằng, các đề tài tham khảo có một vài điểm liên quan đến đề tài đang nghiên cứu, nhưng trên thực tế thì đối tượng, mục đích, nội dung nghiên cứu của đề tài là mới và có sự khác biệt rõ nét so với các công trình nghiên cứu trước đây. Tác giả hy vọng công trình nghiên cứu này sẽ đưa ra những số liệu cụ thể, xác thực về thực trạng công tác giảng dạy và đánh giá được sự phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu – Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh, nhằm góp phần nâng cao thành tích thi đấu. Đó chính là lý do để tôi tiến hành nghiên cứu:

“Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu – Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh”

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu – Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh

Nhằm tìm hiểu thực trạng thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu – Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh, đề tài sử dụng 06 test sư phạm đã chọn để kiểm tra đánh giá sơ bộ về thể lực chuyên môn của 14 vận động viên là khách thể nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn ban đầu của đội tuyển bóng rổ nữ trường THPT Phan Đăng Lưu – Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Test	\bar{X}	S	Cv%	ϵ
1	Bật cao tại chỗ (cm)	20,07	1,39	6,95	0,04
2	Trượt phòng thủ (s)	16,86	1,09	6,49	0,04
3	Chạy 20 m (s)	5,95	0,41	6,87	0,04
4	Chạy chữ T (s)	19,12	0,96	5,04	0,03
5	Di chuyển ném rổ 1 phút(lần)	5,86	1,88	32,02	0,02
6	Bật nhảy chữ thập trong 10 giây(lần)	20,07	1,39	35,17	0,02

Từ kết quả nghiên cứu ở bảng 1 về các test đánh giá thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu – Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi nhận thấy khi kiểm tra tính đại diện của các test đều có thể đánh giá đầy đủ và chính xác giá trị của tập hợp mẫu (sai số tương đối $\epsilon < 0.05$). Khi kiểm tra sự đồng đều thì đa số các test kiểm tra có độ đồng nhất cao (hệ số biến thiên $Cv < 10\%$), ngoại trừ test Di chuyển ném rổ 1 phút(lần) và test Bật nhảy chữ thập trong 10 giây(lần) có độ đồng nhất thấp (hệ số biến thiên $Cv > 10\%$).

3.2 Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu – Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả nghiên cứu về sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV nữ sau một năm tập luyện được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện

TT	TÊN TEST	Ban đầu	Sau một năm			
		$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$	$\bar{W}\%$	t	P
1	Bật cao tại chỗ (cm)	20,07±1,39	20,37±1,37	1,50	3,89	<0.01
2	Trượt phòng thủ (s)	16,86±1,09	15,17±1,36	9,42	4,23	<0.01
3	Chạy 20 m (s)	5,95±0,41	5,56±0,43	6,81	6,62	<0.01
4	Chạy chữ T (s)	19,12±0,96	18,70±0,94	2,20	7,57	<0.01
5	Di chuyển ném rổ 1 phút(lần)	5,86±1,88	7,00±1,96	19,38	8,00	<0.01
6	Bật nhảy chữ thập trong 10 giây(lần)	20,07±1,39	7,50±2,07	29,75	5,64	<0.01
$\bar{W}\%$		11,51%				

$$df = n - 1 = 13; t_{01} = 3,012$$

Kết quả các số liệu tại bảng 2 cho thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, cụ thể như sau:

Nhip tăng trưởng trung bình thành tích Bật cao tại chỗ (cm) của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là $\overline{W\%} = 1,50\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 3,89 > t_{0,01} = 3,012$.

Nhip tăng trưởng trung bình thành tích Trượt phòng thủ (s) của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là $\overline{W\%} = 9,42\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 4,23 > t_{0,01} = 3,012$.

Nhip tăng trưởng trung bình thành tích Chạy 20 m (s) của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là $\overline{W\%} = 6,81\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 6,62 > t_{0,01} = 3,012$.

Nhip tăng trưởng trung bình thành tích Chạy chữ T (s) của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là $\overline{W\%} = 2,20\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 7,57 > t_{0,01} = 3,012$.

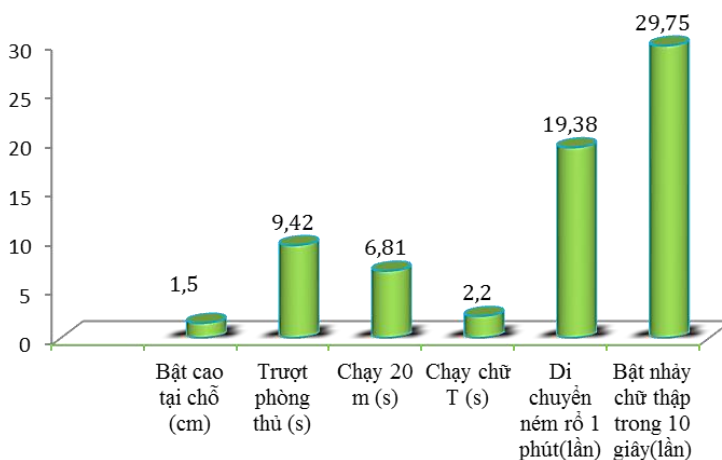
Nhip tăng trưởng trung bình thành tích Di chuyển ném rổ 1 phút(lần) của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là $\overline{W\%} = 19,38\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 8,00 > t_{0,01} = 3,012$.

Nhip tăng trưởng trung bình thành tích Bật nhảy chữ thập trong 10 giây(lần) của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là $\overline{W\%} = 29,75\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 5,64 > t_{0,01} = 3,012$.

Nhip tăng trưởng trung bình của các test thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là $\overline{W\%} = 11,51\%$.

Nhip tăng trưởng thành tích các test nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện được thể hiện ở biểu đồ 1.

Qua phân tích trên và biểu đồ 1 cho thấy, sau 1 năm tập luyện giá trị trung bình thành tích của tất cả các test thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh - Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện đều tăng trưởng, nhip tăng trưởng trung bình là $\overline{W\%} = 11,51\%$. Trong đó thành tích Bật nhảy chữ thập trong 10 giây(lần) tăng trưởng cao nhất ($\overline{W\%} = 29,75\%$) và ngược lại thành tích test Bật cao tại chỗ (cm) tăng trưởng thấp nhất ($\overline{W\%} = 1,5\%$).



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường THPT Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu chúng tôi rút ra được những kết luận sau:

Sau một năm tập luyện giá trị trung bình của 06 test đánh giá thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh Thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng, có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$. Trong đó, test đánh giá về thể lực chuyên môn là Bật nhảy chữ thập trong 10 giây(lần) tăng trưởng cao nhất ($W\% = 29,75\%$) và test Bật cao tại chỗ (cm) tăng trưởng thấp nhất ($W\% = 1,5\%$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Lê Phạm Huỳnh (2008), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho đội tuyển bóng rổ nữ quốc gia*. Luận văn cao học, Trường ĐHTDĐT TP.HCM.
2. Nguyễn Lê Phạm Huỳnh (2008), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho đội tuyển bóng rổ nữ quốc gia*. Luận văn cao học, Trường ĐHTDĐT TP.HCM.
3. Phạm Văn Thảo (1998) “*Nghiên cứu lựa chọn chỉ số và xây dựng chỉ tiêu tuyển chọn ban đầu vận động viên bóng rổ nữ Việt Nam lứa tuổi 12-13*”, Luận văn thạc sĩ Giáo Dục Học.
4. Nguyễn Toán, Tăng Bá Lễ, Đặng Hà Việt, *Định hướng phát triển thể lực cho VĐV bóng rổ*, Thông tin khoa học TDDT. Số 8, trang 13 - 17.
5. Đặng Hà Việt (1998), *Xu thế bóng rổ hiện đại*, thông tin KHKT TDDT số 8, tr8 – 14.
6. Đặng Hà Việt (2002), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển bóng rổ quốc gia*, Kỷ yếu hội nghị khoa học Trường ĐH TDDT II – Trung tâm HLTT quốc gia II mở rộng.
7. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDDT*, NXB TDDT.

XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KÉO CO LÚA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THCS TRẦN QUỐC TUẤN, QUẬN 7, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trình Trung Hiếu¹, Bùi Minh Khoa¹, Nguyễn Thành Giàu²

¹ Trường Đại học SP TDTT TP. Hồ Chí Minh

² Trường Trung học cơ sở Trần Quốc Tuấn

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 24 test thường được dùng để đánh giá sức mạnh cho vận động viên đội tuyển kéo co, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 6 test dùng để đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở Việt Nam, kéo co được biết đến như trò chơi dân gian truyền thống, môn thể thao mang tính đồng đội, thường có mặt trong lễ hội, sự kiện sinh hoạt cộng đồng lôi kéo nhiều người tham gia. Nghi lễ và trò chơi này thường được thực hành ở vùng trung du, đồng bằng sông Hồng và Bắc Trung Bộ với trung tâm là các tỉnh Vĩnh Phúc, Bắc Ninh và TP Hà Nội. Đây là vùng đất tụ cư lâu đời của người Việt và là cái nôi của nền văn minh lúa nước. Di sản cũng thường xuyên được các tộc người ở miền núi phía Bắc Việt Nam như: Tày, Thái, Giáy tỉnh Lào Cai tổ chức, Trong xu thế hội nhập quốc tế, Hội Kéo co Tp.HCM được Ủy ban Olympic Việt nam ký ủy nhiệm thư, cử làm đại diện chính thức của Kéo co Việt Nam tại Liên đoàn Kéo co Thế giới – TWIF, và Việt Nam được chính thức công nhận là thành viên thứ 50 của Liên đoàn Kéo co Thế giới và được giới thiệu chính thức trong hội nghị cùng năm. Năm 2010, Kéo co Việt Nam tiếp tục chứng tỏ vị trí của mình, khi đội Nữ giữ vững thành tích Huy chương Đồng Giải Vô địch Châu Á tại Hàn Quốc, đồng thời đạt thêm 02 huy chương ở giải Hàn Quốc mở rộng: Huy chương Bạc Nữ và Huy chương Đồng Nam Nữ phối hợp. Hiện nay, tại các trường trung học cơ sở trên địa bàn quận 7 có phong trào tập luyện môn kéo co rất mạnh mẽ như: trường trung học cơ sở Nguyễn Hữu Thọ, Trường trung học cơ sở Huỳnh Tấn Phát, Trường trung học cơ sở Trần Quốc Tuấn..... Là một môn thể thao khá mới mẻ, đòi hỏi những tố chất thể lực và sức mạnh. Là một giáo viên giảng dạy môn giáo dục thể chất tại trường trung học cơ sở Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh và đang tham gia huấn luyện môn thể thao này tại trường, với mong muốn góp một phần vào công tác phát triển môn kéo co của quận cũng như tạo nên sự phát triển đi lên của phong trào kéo co tại Thành phố Hồ Chí Minh, bằng chính quá trình nghiên cứu việc tập luyện của đội tuyển kéo co nữ lứa tuổi 14 – 15 của trường trung học cơ sở Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh. Nhằm tìm ra biện pháp tăng cường và đánh giá sự phát triển sức mạnh của đội tuyển kéo co nữ của trường trung học cơ sở Trần Quốc Tuấn. Với những lí do trên tác giả mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: **“Xác định test đánh giá sức mạnh cho nữ vận**

động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh” từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện và thành tích cho đội tuyển.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu là: 15 thành viên của đội tuyển kéo co nữ lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh. 20 nhà chuyên môn, quản lý, các huấn luyện viên, các giáo viên, giảng viên Giáo dục thể chất và các trọng tài.

Trong công trình của mình tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu là:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí chuyên ngành về huấn luyện thể thao, môn Kéo co.

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 Kéo co. Đối tượng phỏng vấn là các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp kiểm tra sự phạm: gồm các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel.

2. NỘI DUNG

2.1 Tổng hợp và phỏng vấn các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện và huấn luyện cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh. Công trình đã tổng hợp được 24 test thường được dùng để đánh giá sức mạnh cho vận động viên đội tuyển kéo co. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các test được lựa chọn phải đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh.

- Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn.

- Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Và kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Lực cơ lưng (kg)	14	70	6	30	11	55	9	45	0.96	>0.05
2	Lực cơ đùi (kg)	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
3	Lực bóp tay thuận (kg)	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
4	Lực bóp tay nghịch (kg)	19	95	1	5	19	95	1	5	0.00	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	14	70	6	30	14	70	6	30	0.00	>0.05
7	Bật cao tại chỗ (cm)	12	60	8	40	11	55	9	45	0.10	>0.05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	12	60	8	40	9	45	11	55	0.90	>0.05
9	Bật cóc 30m (s)	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
10	Bật 3 bước đôi chân (m)	14	70	6	30	11	55	9	45	0.96	>0.05
11	Bật 7 bước đôi chân (m)	15	75	5	25	11	55	9	45	1.76	>0.05
12	Bật 10 bước đôi chân (m)	16	80	4	20	13	65	7	35	1.13	>0.05
13	Ngồi xổm đi vệt 30m (giây)	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
14	Nằm sấp uốn thân 30s (lần)	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	>0.05
15	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	14	70	6	30	11	55	9	45	0.96	>0.05
16	Cơ tay xà đơn (lần)	11	55	9	45	12	60	8	40	0.10	>0.05
17	Nằm sấp thẳng tay (giây)	13	65	7	35	17	85	3	15	2.13	>0.05
18	Ke thân (plank) (giây)	13	65	7	35	15	75	5	25	0.48	>0.05
19	Gánh tạ 20 kg ngồi xuống – đứng lên 30 giây (kg)	14	70	6	30	16	80	4	20	0.53	>0.05
20	Gánh tạ ngồi sâu trọng lượng tối đa (kg)	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05

21	Hít xà đơn tính số lần thực hiện tối đa (lần)	10	50	10	50	12	60	8	40	0.40	>0.05
22	Hít xà kép tính số lần thực hiện tối đa (lần)	8	40	12	60	7	35	13	65	0.11	>0.05
23	Nắm giữ dây nghiêng 30° (giây)	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
24	Đứng trung bình tấn (giây)	14	70	6	30	16	80	4	20	0.53	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 từ 0.0 đến $2.13 < \chi^2$ bảng = 3.84 ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê. Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Tóm lại: Qua 2 bước nghiên cứu, công trình đã xác định được 6 test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh gồm các test sau:

- (1) Lực bóp tay thuận (kg)
- (2) Lực bóp tay nghịch (kg)
- (3) Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
- (4) Bật cóc 30m (s)
- (5) Ngồi xổm đi vệt 30m (giây)
- (6) Nắm giữ dây nghiêng 30° (s)

2.2 Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

Độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa kết quả các lần lập test trên cùng một đối tượng thực nghiệm, trong cùng một điều kiện. Cùng một test sử dụng cho cùng một đối tượng nghiên cứu ở các điều kiện như nhau, song ngay sau khi tiêu chuẩn hóa chặt chẽ và dụng cụ đo lường chính xác, các kết quả test vẫn có những biến động nhất định. Các nguyên nhân chính gây ra biến động này là:

- Biến đổi trạng thái của các đối tượng thực nghiệm (sự mệt mỏi, sự thiếu tập trung chú ý. . .)
- Sự thay đổi điều kiện bên ngoài và dụng cụ đo lường không được kiểm tra (nhiệt độ, gió, độ ẩm. . .)
- Sự thay đổi trạng thái của người tiến hành đo lường hoặc đánh giá.
- Sự thiếu hoàn thiện của các test.

Theo Trịnh Hữu Lộc và Đỗ Vĩnh: “Dùng phương pháp test lặp lại (retest) đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa hai lần lặp lại test. Lần thứ nhất (test) lần thứ hai (retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện; cùng một đối tượng; khoảng nghỉ giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn... Khoảng

nghi thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh hai tập hợp kết quả thu được (test và retest) thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson” [6].

Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

- $r < 0,7$: Không dùng được.
- $0,7 \leq r < 0,8$: Độ tin cậy yếu.
- $0,8 < r \leq 0,9$: Độ tin cậy trung bình.
- $0,9 < r \leq 0,95$: Độ tin cậy cao.
- $0,95 < r \leq 1$: Độ tin cậy rất cao.

Hệ số tin cậy về bản chất là sự tương quan của test với chính bản thân nó, nên hệ số đó luôn luôn nhỏ hơn 1. Nếu hệ số bằng 1 thì đó là trường hợp lý tưởng mà trên thực tế rất hiếm.

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 6 test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh. Công trình tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Test	Ban đầu (n=20)		Retest (n=20)		r	P
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29.36	1.34	29.27	1.14	0.99	< 0.05
2	Lực bóp tay nghịch (kg)	22.1	1.36	22.2	1.13	0.98	< 0.05
3	Nắm sấp chống đẩy 10 giây (lần)	7.20	0.56	7.27	0.80	0.83	< 0.05
4	Bật cóc 30m (s)	22.89	1.73	22.77	1.49	0.81	< 0.05
5	Ngồi xổm đi vệt 30m (s)	16.10	0.9	16.3	0.8	0.92	< 0.05
6	Nắm giữ dây nghiêng 30° (s)	48.85	3.94	50.56	3.39	0.97	< 0.05

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $P < 0.05$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$, $P > 0.05$ thì test không có độ tin cậy.

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh có $r_{\text{tính}}$ từ 0.81 đến 0.99 (với $P < 0.05$). Như vậy các test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy ở mức trung bình đến độ tin cậy ở mức rất cao. Điều này cho thấy 06 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên

đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh.

Như vậy qua các bước nghiên cứu công trình đã chọn ra được 6 test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh là:

- (1) Lực bóp tay thuận (kg)
- (2) Lực bóp tay nghịch (kg)
- (3) Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
- (4) Bật cóc 30m (s)
- (5) Ngồi xổm đi vệt 30m (giây)
- (6) Nằm giữ dây nghiêng 30° (s)

Tác giả đã chọn ra được 6 test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh các test trên đã cơ bản đảm bảo tổ chức sức mạnh cho nữ đội tuyển kéo co như sức mạnh bột phát, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức mạnh của các nhóm cơ khác nhau, như cơ tay, cơ vai, cơ ngực, cơ đùi, cơ chân ... là những tổ chức đặc trưng nổi trội và những nhóm cơ chính quan trọng ở môn kéo co.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu tác giả đã xác định được 06 test đánh giá sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển kéo co lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

- (1) Lực bóp tay thuận (kg)
- (2) Lực bóp tay nghịch (kg)
- (3) Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
- (4) Bật cóc 30m (s)
- (5) Ngồi xổm đi vệt 30m (giây)
- (6) Nằm giữ dây nghiêng 30° (s)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Huỳnh Hiếu Chân (2016), “Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều – TP. Cần Thơ sau một năm tập luyện” Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
2. Huỳnh Văn Qui (2018) “Nghiên cứu những bài tập phát triển sức mạnh bền ở môn kéo co cho nam vận động viên đội tuyển kéo co Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

3. Châu Minh Trọng (2021), “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển kéo co học sinh trường Trung học Cơ sở Vân Đồn Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh*”. Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Đoàn Công Tuấn (2011), “*Nghiên cứu xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu vận động viên Kéo co nữ lứa tuổi 16 – 18 tại Tp.HCM*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
5. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), “*Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*”, NXB ĐHQG TPHCM.
6. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, NXB TĐTT.
7. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), “*Thống kê học trong TĐTT*”, NXB TĐTT.

THỰC TRẠNG CÔNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC VIÊN KHÓA K01 TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II GIAI ĐOẠN 2020-2022

ThS. Phạm Như Cường
Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu đã làm rõ thực trạng công tác giáo dục thể chất cho học viên khóa K01 tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, đảm bảo về số lượng đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên; về cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu đảm bảo nhu cầu học tập và huấn luyện tối thiểu; về thời lượng, nội dung chương trình theo đúng chương trình khung của Bộ Công an quy định, với thời lượng 126 tiết; về kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và thể lực với số lượng sinh viên chưa đạt là còn cao. Vì vậy, cần có giải pháp thay đổi giúp nâng cao hơn công tác giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

Từ khóa: Thực trạng, huấn luyện, giáo dục thể chất, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II hiện nay giờ học Giáo dục thể chất thuộc phần kiến thức nghiệp vụ cơ sở. Với mục tiêu trang bị cho học viên một số kiến thức cơ bản trong các nội dung thể dục thể thao, biết cách sử dụng linh hoạt, sáng tạo kỹ thuật các nội dung điền kinh và bơi lội vào thực tiễn công tác đấu tranh phòng, chống tội phạm nhằm phát huy hiệu quả cao nhất theo yêu cầu nhiệm vụ công tác trong thực tiễn chiến đấu. Để nắm bắt rõ vấn đề này, tôi chọn nghiên cứu: “Thực trạng công tác giáo dục thể chất cho học viên khóa k01 tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

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

Khách thể nghiên cứu: 15 huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện, giảng dạy, nghiên cứu về giáo dục thể chất và 814 học viên hệ Trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn tiêu chí đánh giá thực trạng công tác huấn luyện giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Thông qua xây dựng phiếu phỏng vấn về 5 tiêu chí đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, nghiên cứu tiến hành khảo sát 15 huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện, giảng dạy, nghiên cứu về giáo dục thể chất. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1: Kết quả lựa chọn tiêu chí đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

TT	Tiêu chí để lựa chọn	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ % đồng ý
1	Đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên.	15	100.0
2	Cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu.	14	93.33
3	Thời lượng, nội dung chương trình.	14	93.33
4	Kết quả học tập môn giáo dục thể chất.	13	86.66
5	Thể lực.	15	100.0

Qua bảng 2.1 cho thấy, tất cả 5/5 tiêu chí đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II đều đạt tỷ lệ ý kiến đồng ý rất cao từ 86.7%-100%. Vì vậy, nghiên cứu đã chọn cả 5/5 tiêu chí gồm: Đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên; Cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu; Thời lượng, nội dung chương trình; Kết quả học tập môn giáo dục thể chất và thể lực.

2.2 Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất khóa K01 Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

2.2.1 Thực trạng đội ngũ giảng viên, giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn 2020-2022

Để đánh giá thực trạng đội ngũ giảng viên, giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn 2020-2022, đề tài tiến hành thống kê đội ngũ giảng viên theo từng năm và được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2: Đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy giáo dục thể chất dân tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn 2020-2022

TT	Năm học	Tổng số giảng viên	Trình độ chuyên môn		
			Cử nhân	Thạc sĩ	Đang học thạc sĩ
1	2020-2021	15	6	09	02
2	2021-2022	14	4	10	01

Qua bảng 2.2 cho thấy, tổng số giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II tính đến năm học 2021-2022 là 14 người. Về trình độ chuyên môn có 04 giảng viên là cử nhân; 10 giảng viên là thạc sĩ và 01 giảng viên đang theo học thạc sĩ. Nhìn chung, với trình độ chuyên môn của đội ngũ giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II hiện nay đã đáp ứng tốt điều kiện giảng dạy.

2.2.2 Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy giáo dục thể chất tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu dạy học là một trong những yếu tố rất quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp tới phương pháp tổ chức giảng dạy giáo dục thể chất. Để xác định được thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, tiến hành nghiên cứu tài liệu báo cáo về thực trạng cơ sở vật chất của đơn vị từ năm 2020-2022,

đồng thời trực tiếp khảo sát tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3: Kết quả thống kê thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn từ 2020-2022

TT	NỘI DUNG	Số lượng	Phần trăm còn sử dụng được	
			2020-2021	2021-2022
1	Nhà tập luyện trong nhà	02	94%	90%
2	Hệ thống xà đơn	05	92%	91%
3	Đệm nhảy cao, cột, tay xà	18	92%	91%
4	Hồ nhảy xa, ván dậm	2	95%	93%
5	Hồ bơi 50m	1	95%	92%
6	Bàn đạp	8	93%	91%
7	Giáo trình	03	Dùng chung do Bộ Công an biên soạn	

Qua bảng 2.3 cho thấy, thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II tính đến thời điểm nghiên cứu là còn sử dụng tương đối tốt, hầu hết đạt trên mức 90%. Như vậy, đây là điều kiện khá thuận lợi để nâng cao chất lượng giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

2.2.3 Thực trạng thời lượng, nội dung chương trình giảng dạy giáo dục thể chất trong giờ chính khóa cho sinh viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Giáo dục thể chất được xác định là một môn học quan trọng giúp rèn luyện sức khỏe, thể lực trong hệ thống chương trình đào tạo cán bộ, chiến sỹ Công an nhân dân nên trong các bậc, ngành học luôn chiếm thời lượng đào tạo lớn. Thực tế thời lượng chương trình giảng dạy giáo dục thể chất trong giờ chính khóa cho học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II là 126 tiết, thời gian học 19 ngày liên tục, mỗi ngày học 7 tiết (buổi sáng 4 tiết, buổi chiều 3 tiết), mỗi tiết 45 phút, quãng nghỉ giữa các tiết là 10 phút.

Hiện nay, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II vẫn đảm bảo thực hiện đầy đủ về số lượng nội dung bài học trên cơ sở chương trình khung của BCA quy định.

2.2.4 Thực trạng kết quả học tập môn giáo dục thể chất của học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn 2020-2022

Kết quả thống kê kết quả học tập giáo dục thể chất của học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II trong 2 năm học, từ năm 2020 đến 2022. Kết quả được trình bày ở bảng 2.4.

Bảng 2.4: Phân loại kết quả học tập môn giáo dục thể chất của học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn 2020-2022

TT	Năm học	Số lượng học viên	Phân loại kết quả học tập môn giáo dục thể chất							
			Giỏi		Khá		Đạt		Chưa đạt	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	2020-2021	814	34	4.18	195	23.95	552	67.81	33	4.05
2	2021-2022	469	46	9.80	219	46.70	178	31.98	26	5.54
Tổng 2 năm		1283	80	6.23	414	32.26	730	56.89	59	4.60

Qua bảng 2.4 cho thấy, kết quả học tập môn giáo dục thể chất của học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II, từ năm 2020 đến 2022 tăng giảm không đều số lượng học viên chưa đạt còn nhiều. Trong 2 năm học, tổng số sinh viên xếp loại giỏi là 80/1283 học viên, chiếm tỷ lệ 6.23%; loại khá 414/1283 học viên, chiếm tỷ lệ 32.26%; loại đạt 730/1283 học viên, chiếm tỷ lệ 56.89% và còn lại là loại chưa đạt, chiếm tỷ lệ 4.60%. Vì vậy, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II và khoa Quân sự, Võ thuật, TDTT phải kịp thời có những điều chỉnh về nội dung bài tập, phương pháp giảng dạy, giúp nâng cao kết quả học tập môn giáo dục thể chất cho học viên hệ trung cấp của Trường.

2.2.5 Thực trạng thể lực của nam học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn 2020-2022

Thực hiện Quy định của Bộ Công an về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân và tăng cường kiểm tra, giám sát công tác rèn luyện thể lực của học viên, sinh viên và cán bộ chiến sỹ. Hằng năm, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II đều tổ chức kiểm tra thể lực cho toàn bộ sinh viên hệ Cao đẳng tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Áp dụng Thông tư số 106/2020/TT-BCA, ngày 08 tháng 10 năm 2020 của Bộ Công an, quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân để đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thể lực.

Kết quả kiểm tra rèn luyện thể lực theo tiêu chuẩn là một tiêu chí để bình xét về thi đua khen thưởng hàng năm. Cá nhân sinh viên và tập thể lớp không đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong năm học phải hạ một bậc thi đua. Căn cứ kết quả kiểm tra, Trường Ban kiểm tra xét công nhận đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực cho học viên và các đơn vị lớp học. Sau kiểm tra, Ban kiểm tra của Trường tổng kết báo cáo kết quả kiểm tra về Bộ (qua Cục Công tác chính trị).

Về nội dung rèn luyện thể lực đối với sinh viên nam gồm có: chạy 100m, chạy 1500m, bật xa tại chỗ và co tay xà đơn. Với mục tiêu xây dựng lực lượng Công an nhân dân cách mạng, chính quy, tinh nhuệ và từng bước hiện đại. Các cấp lãnh đạo của Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II đã kịp thời chỉ đạo, tạo điều kiện về thời gian, cơ sở vật chất, sân bãi để cán bộ và sinh viên tham gia luyện tập thể thao và rèn luyện thể lực theo đúng quy định. Nhà trường tập trung ưu tiên phát triển một số môn thể thao ứng dụng nghiệp vụ như chiến sỹ Công an khỏe, chạy việt dã vũ trang, võ thuật Công an nhân dân, bơi vũ trang... để cán bộ và học viên có thể tham gia tập luyện thường xuyên. Kết quả kiểm tra và xếp loại thực trạng thể lực của nam học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II năm học 2019-2020, được trình bày ở bảng 2.5 và 2.6.

Bảng 2.5: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nam học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II năm học 2020-2022 (n=1283)

TT	Test	\bar{X}	δ	Cv%	ϵ
1	Chạy 100m (s).	15.73	0.80	5.07	0.01
2	Chạy 1500m (phút).	7.14	0.25	3.44	0.01
3	Tại chỗ bật xa (m).	2.27	0.08	3.75	0.01
4	Co tay xà đơn (lần).	13.32	1.92	9.42	0.03

Bảng 2.6: Kết quả đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II (n=1283)

Năm học	Đạt		Chưa đạt	
	Số lượng sinh viên	Tỷ lệ %	Số lượng sinh viên	Tỷ lệ %
2020-2021	781	95.95	33	4.05
2021-2022	443	94.46	26	5.54

Qua bảng 2.5 và 2.6 cho thấy, kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nam học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II năm học 2020-2022 tương đối đồng đều ($Cv% < 10\%$; $\epsilon < 0.05$), còn đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thể lực thể hiện số lượng sinh viên chưa đạt là còn cao (chiếm tỷ lệ 5.54%).

3. KẾT LUẬN

Từ thực trạng công tác huấn luyện giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn 2020-2022, có thể rút ra một số kết luận như sau:

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 05 tiêu chí gồm: Đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên; Cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu; Thời lượng, nội dung chương trình; Kết quả học tập môn giáo dục thể chất và thể lực, để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giai đoạn 2020-2022.

- Đánh giá thực trạng đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên có 14 người, với trình độ chuyên môn cơ bản đã đáp ứng tốt điều kiện giảng dạy.

- Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị và tài liệu phục vụ cho hoạt động giảng dạy giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II tính đến thời điểm nghiên cứu là còn sử dụng tương đối tốt, hầu hết đạt trên mức 90%.

- Thực trạng thời lượng, nội dung chương trình giảng dạy giáo dục thể chất trong giờ chính khóa cho học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II theo đúng chương trình khung của Bộ Công an quy định, với thời lượng 126 tiết.

- Kết quả học tập giáo dục thể chất của học viên nói chung và thể lực của nam học viên hệ trung cấp Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II hiện nay chưa đạt là còn cao 5.54% (Thông tư số 106/2020/TT-BCA, ngày 08 tháng 10 năm 2020 của Bộ Công an, quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Công an (2020), Thông tư số 106/2020/TT-BCA ngày 08/10/2020, quy định về chế độ rèn luyện thể lực trong CAND, Hà Nội.
2. Bùi Văn Thịnh (2005), *Giáo trình xây dựng lực lượng CAND*, Nxb CAND, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán và TS Phạm Danh Tôn (2006), “Lý luận và phương pháp TĐTT trong trường học”, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (1987), “Phương pháp toán học thống kê trong TĐTT”, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Lê Văn Lâm (2000), “Thực trạng phát triển thể chất của học sinh - sinh viên trước thềm thế kỷ XXI”, NXB TĐTT, Hà Nội.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC ĐÁNH GIÁ ĐIỂM RÈN LUYỆN SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ GIAI ĐOẠN 2017 - 2021

CN. Trần Thị Lâm, ThS. Nguyễn Hữu Tri
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Công tác đánh giá điểm rèn luyện của sinh viên là vấn đề cấp thiết hiện nay, đang được các đơn vị đào tạo là các trường đại học, cao đẳng quan tâm, vấn đề này quan trọng và phức tạp, phải có sự kết hợp từ nhiều phía. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui tiến hành nghiên cứu lựa chọn các giải pháp quản lý hiệu quả, khoa học, phù hợp cho Lãnh đạo, bộ phận phụ trách và CVHT tại Bộ môn Giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ, nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng, điểm rèn luyện; sinh viên; giáo dục thể chất; Trường Đại học Cần Thơ.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Cần Thơ ban hành quy chế đánh giá điểm rèn luyện của người học đào tạo trình độ đại học hệ chính quy và giao quyền tự chủ cho sinh viên và CVHT cùng bộ phận phụ trách đơn vị đào tạo tổ chức đánh giá điểm rèn luyện sinh viên.

Bộ môn Giáo dục Thể chất được phân công công tác đánh giá điểm rèn luyện sinh viên ngành Giáo dục Thể chất. Công tác này được thực hiện vào cuối mỗi học kỳ và tiến hành 02 lần trong một năm học. Đây là công tác hết sức nhạy cảm, đòi hỏi phải có sự quản lý chặt chẽ, phối hợp đồng bộ giữa các bộ phận từ cấp lãnh đạo đơn vị, trợ lý công tác sinh viên đơn vị, CVHT đến sinh viên. Xuất phát từ những lý do khách quan và chủ quan trên. Tôi tiến hành đề xuất nghiên cứu: “*Thực trạng công tác đánh giá điểm rèn luyện của sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Cần Thơ giai đoạn 2017 - 2021*”

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: *Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp toán học thống kê.*

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Công tác đánh giá điểm rèn luyện của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

Mỗi học kỳ của năm học, Trường Đại học Cần Thơ ban hành kế hoạch đánh giá điểm rèn luyện sinh viên hệ chính quy. Theo đó mỗi sinh viên thực hiện “Bảng đánh giá kết quả rèn luyện” trường ban hành; Trợ lý CTSV đơn vị, CVHT, Phòng CTSV tham gia trực tiếp đánh giá; các Khoa giám sát thực hiện việc này.

Việc đánh giá thực hiện theo qui định, áp dụng cụ thể đối với từng trường hợp phù hợp với qui chế đào tạo hiện hành. Kết thúc mỗi giai đoạn đánh giá phải công bố kết quả đánh giá đến SV kịp thời. Việc tổ chức điều chỉnh nếu có phản hồi áp dụng theo qui chế hiện hành;

Kết quả đánh giá điểm rèn luyện là điểm tổng hợp của các mức điểm thành phần cao nhất tương ứng với 05 tiêu chí cụ thể trong bảng điểm đánh giá được quy định chi tiết trong bảng 1 cụ thể như sau:

Trong đó quy định rõ về tiêu chí thực hiện cụ thể trong bảng sau:

Bảng 1: Tiêu chí đánh giá điểm rèn luyện của sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

Tên tiêu chí	Nội dung đánh giá	Mức điểm đạt được
Tiêu chí 1	Đánh giá ý thức tham gia học tập của sinh viên bao gồm: Ý thức và thái độ trong học tập; Ý thức và thái độ tham gia các câu lạc bộ học thuật, hoạt động ngoại khóa, hoạt động nghiên cứu khoa học; Ý thức và thái độ tham gia các kỳ thi, cuộc thi; Tinh thần vượt khó, phấn đấu vươn lên trong học tập; Kết quả học tập,...	0 – 30 điểm
Tiêu chí 2	Đánh giá ý thức chấp hành nội quy, quy chế trong cơ sở giáo dục đại học bao gồm: Ý thức chấp hành các văn bản chỉ đạo của lớp, khoa, trường; Ý thức chấp hành các nội quy, quy định khác được áp dụng trong cơ sở giáo dục đại học,...	0 – 25 điểm
Tiêu chí 3	Đánh giá về ý thức tham gia các hoạt động chính trị, xã hội, văn hóa, văn nghệ, thể thao, phòng chống tội phạm và các tệ nạn xã hội; Ý thức tham gia các hoạt động công ích, tình nguyện, công tác xã hội,...	0 – 20 điểm
Tiêu chí 4	Đánh giá về ý thức công dân trong mối quan hệ cộng đồng bao gồm ý thức chấp hành và tham gia tuyên truyền các chủ trương, chính sách pháp luật của nhà nước. Có tinh thần giúp đỡ bạn bè trong học tập và cuộc sống,...	0 – 15 điểm
Tiêu chí 5	Đánh giá về ý thức và kết quả tham gia công tác cán bộ lớp, tổ chức Đảng, Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên và các tổ chức khác. Đạt được các thành tích đặc biệt trong học tập rèn luyện,...	0 – 10 điểm
Tổng điểm		0 – 100 điểm

Các tiêu chí trong bảng 1 nêu trên đều phải dựa vào nguyên tắc chung: Phải căn cứ vào các kết quả đạt được thông qua các chỉ báo và nguồn minh chứng phù hợp với các tiêu chí theo quy định.

Từ kết quả rèn luyện sẽ được phân loại thành các xếp loại rèn luyện tương ứng với từng trọng số điểm tổng hợp quy định cụ thể trong bảng 2 như sau:

Bảng 2: Phân loại kết quả rèn luyện

Thang 100	Xếp loại	Điểm RL quy đổi
90 - 100	Xuất sắc	1,0
80 - 89	Tốt	0,8
70 - 79	Khá	0,6
60 - 69	Trung bình - Khá	0,4
50 - 59	Trung bình	0,0
30 - 49	Yếu	- 0,5
Dưới 30	Kém	-1,0

Công tác đánh giá điểm rèn luyện để đạt được kết quả tốt cần được thông qua quy trình đồng bộ với 9 bước thể hiện chi tiết trong lưu đồ 1 như sau:

2.2 Thực trạng công tác quản lý đánh giá điểm rèn luyện của sinh viên ngành Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Cần Thơ giai đoạn 2017 - 2021

Bộ môn Giáo dục Thể chất là đơn vị trực thuộc Trường ĐHTC, tổng số sinh viên đơn vị đang quản lý trực tiếp dao động từ 100 – 250 SV.

Công tác đánh giá điểm rèn luyện được Trường Bộ môn phân công cho các bộ phận trong đơn vị phối hợp thực hiện như sau:

+ Đoàn Thanh niên Bộ môn phụ trách công tác nhập minh chứng đánh giá các hoạt động cấp đoàn;

+ CVHT các lớp đánh giá định tính các chứng chỉ ngoại ngữ, tin học; Thành viên Ban Cán sự lớp; Công bố kết quả rèn luyện cho sinh viên theo lớp.

+ Trợ lý SV Bộ môn chịu trách nhiệm tiếp nhận thông tin, kiến nghị, khiếu nại và trình ký Lãnh đạo BM bằng tổng hợp sau thời gian điều chỉnh.

Tỷ lệ SV Bộ môn Giáo dục Thể chất tham gia đánh giá điểm rèn luyện mỗi học kỳ đạt trên 90% tổng số sinh viên. Qua đó, cho thấy công tác đánh giá được thực hiện thuận lợi do Lãnh đạo Bộ môn triển khai kịp thời; CVHT quan tâm sâu sát; Sinh viên có ý thức thực hiện tốt, Bộ môn cần phát huy trong những năm tiếp theo.

2.3 Thực trạng công tác đánh giá điểm rèn luyện của sinh viên ngành Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Cần Thơ giai đoạn 2017 – 2021

2.3.1 Thực trạng kết quả điểm rèn luyện của sinh viên ngành Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Cần Thơ giai đoạn 2017 – 2021

Tình hình đánh giá kết quả điểm rèn luyện sinh viên ngành Giáo dục Thể chất giai đoạn 2017- 2021 được trình bày qua bảng 3 như sau:

Bảng 3: Kết quả rèn luyện Sinh viên ngành GDTC giai đoạn 2017 – 2021

Năm học	Tổng số SV	Tổng số SV đánh giá ĐRL	Xếp loại (người)						
			Xuất sắc	Tốt	Khá	Trung bình - Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Năm học 2016 - 2017	242	237	47	141	47	2	0	0	0
Năm học 2017 - 2018	200	196	41	112	41	2	0	0	0
Năm học 2018 - 2019	159	157	19	66	70	2	0	0	0
Năm học 2019 - 2020	114	110	26	77	6	1	0	0	0
Năm học 2020 - 2021	118	111	20	69	21	1	0	0	0

Qua bảng 3, ta thấy:

- Tỷ lệ SV tham gia thực hiện đánh giá điểm rèn luyện đạt trên 90% tổng số SV Bộ môn. Đây là kết quả của sự phối đồng bộ giữa các bộ phận phụ trách công tác đánh giá điểm rèn luyện cùng với ý thức thực hiện nghiêm túc của SV Bộ môn. Tuy nhiên tỷ lệ này chưa đạt 100% trên tổng số SV. Tồn tại ở các trường hợp SV chậm tiến độ trong CTĐT, các em hầu như không tham gia công tác đánh giá rèn luyện mặc dù Trường và Bộ môn đã có thông báo trên website hoặc qua kênh CVHT. Bộ môn thông qua kênh CVHT cần quan tâm sâu sát hơn đến công tác tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến

tình trạng các em chậm tiến độ như do tai nạn, khó khăn hay nghỉ học để đi làm,... từ đó đề xuất hướng giải quyết như thăm nom, vận động hỗ trợ để các em yên tâm học tập hoàn thành CTĐT.

Phân tích tỷ lệ SV ngành Giáo dục Thể chất đạt xếp loại rèn luyện giai đoạn 2017 – 2021 được thể hiện qua bảng 4, cụ thể như sau:

Bảng 4: Tỷ lệ xếp loại SV ngành Giáo dục Thể chất giai đoạn 2017 -2021 (Đvt: %)

Năm học	Tỷ lệ đạt xếp loại Xuất sắc	Tỷ lệ đạt xếp loại Tốt	Tỷ lệ đạt xếp loại Khá	Tỷ lệ đạt xếp loại Trung bình - Khá	Tỷ lệ đạt xếp loại Trung bình	Tỷ lệ đạt xếp loại Yếu	Tỷ lệ đạt xếp loại Kém
Năm học 2016 - 2017	19,8	59,5	19,8	0,9	0	0	0
Năm học 2017 - 2018	20,9	57,15	20,9	1,05	0	0	0
Năm học 2018 - 2019	12,1	42	44,6	1,3	0	0	0
Năm học 2019 - 2020	23,6	70	5,5	0,9	0	0	0
Năm học 2020 - 2021	18	62,2	18,9	0,9	0	0	0

Qua bảng 4, ta thấy:

Giai đoạn 2017 – 2021 SV đạt tỷ lệ xếp loại từ Khá đến Tốt và Xuất sắc chiếm tỷ lệ cao. Từ 98,1% năm học 2018- 2019 đến 99,1% năm học 2020 – 2021; Trong đó tỷ lệ SV đạt xếp loại rèn luyện Xuất sắc chiếm không ít trong thang điểm xếp loại; Dao động từ 12,1% (năm học 2018 – 2019) đến 23,6% (năm học 2019 – 2020); tỷ lệ SV đạt xếp loại rèn luyện Tốt từ 42% (năm học 2018 – 2019) đến 70% (năm học 2019 – 2020); tỷ lệ SV đạt xếp loại rèn luyện Khá từ 5,5% (năm học 2019 – 2020) đến 44% (năm học 2018 – 2019); Tỷ lệ xếp loại rèn luyện Trung bình – Khá hầu như chiếm tỷ lệ rất nhỏ không quá 2/100% theo các năm; Xếp loại rèn luyện Trung bình, Yếu, Kém không có. Điều này cho thấy ý thức rèn luyện SV Bộ môn tốt, SV quan tâm đến công tác rèn luyện phẩm chất đạo đức và tinh thần tham gia hoạt động cộng đồng cao cần được phát huy.

2.3.2 Thực trạng sinh viên ngành Giáo dục Thể chất chấp hành các tiêu chí đánh giá Điểm rèn luyện

Bảng 5: Tỷ lệ sinh viên đạt các tiêu chí rèn luyện trong giai đoạn 2017 - 2021

Năm học	Tiêu chí 1	Tiêu chí 2	Tiêu chí 3	Tiêu chí 4	Tiêu chí 5
Năm học 2016 - 2017	90%	85%	98%	97%	96%
Năm học 2017 - 2018	91%	87%	97%	95%	95%
Năm học 2018 - 2019	89%	84%	98%	96%	97%
Năm học 2019 - 2020	93%	86%	96%	98%	98%
Năm học 2020 - 2021	92%	85%	99%	97%	97%

Theo bảng 5 thì tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chí 1 các năm trung bình 91% (trong đó thấp nhất là năm 2018 - 19 đạt 89% cao nhất năm 2019- 2020 đạt 93%); Tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chí 2 trung bình các năm học khoảng 85.4% (trong đó thấp nhất năm học 2018 – 2019 đạt 84% năm học 2017- 2018 đạt 87%); Trong khi đó các tiêu chí 3,4,5 các năm học luôn đạt tỷ lệ cao từ 95% trở lên, cao nhất là năm học 2020 – 2021 đạt

đến 98%. Điều đó cho thấy nguyên nhân dẫn đến điểm rèn luyện các em chưa cao tập trung vào 2 tiêu chí: Ý thức học tập và ý thức chấp hành nội quy nhà trường.

2.4 Lựa chọn giải pháp cải thiện tỷ lệ xếp loại tốt nghiệp sinh viên ngành Giáo dục Thể chất

Với mục đích lựa chọn một số giải pháp giải pháp có thể nâng cao tỷ lệ xếp loại rèn luyện của sinh viên, bằng phương pháp phỏng vấn: Đối tượng phỏng vấn là 15 cán bộ là cán bộ quản lý, cố vấn học tập, giảng viên thuộc Bộ môn Giáo dục Thể chất. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 6 dưới đây:

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn các giải pháp nâng cao tỷ lệ xếp loại điểm rèn luyện sinh viên ngành Giáo dục Thể chất

TT	Giải pháp	Kết quả trả lời			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		Số phiếu	%	Số phiếu	%
1	Nâng cao ý thức và thái độ trong học tập; Đi học đầy đủ, đúng giờ, nghiêm túc trong học tập; Không vi phạm quy chế kiểm tra; không thi lại môn nào	12	80	3	20
2	Nâng cao ý thức chấp hành các nội quy, quy định khác được áp dụng trong cơ sở giáo dục đại học,...	15	100		
3	Nâng cao ý thức tham gia tổ chức các hoạt động tuyên truyền thực hiện nghiêm túc nội quy, quy chế, các quy định về giữ gìn vệ sinh công cộng, ý thức bảo vệ cảnh quan, môi trường, nếp sống văn minh	6	40	9	60
4	Nâng cao ý thức chấp hành các văn bản chỉ đạo của lớp, khoa, trường	14	93.33	1	6.67
5	Nâng cao tinh thần giúp đỡ bạn bè trong học tập, trong cuộc sống, đôi bạn cùng tiến,...	8	53.33	7	46.67
6	Nâng cao ý thức và thái độ tham gia bổ túc các chứng chỉ, chứng nhận ngành theo học như ngoại ngữ, tin học, ý thức tham gia các hoạt động nghiên cứu khoa học	13	86.67	2	13.33
7	Nâng cao ý thức tham gia các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao cấp Bộ môn, đoàn, hội, cấp trường	9	60	6	40
8	Nâng cao tinh thần vượt khó, phấn đấu vươn lên trong học tập	11	73.33	4	26.67
9	Nâng cao ý thức tham gia thành viên ban cán sự lớp, Hội, Đoàn viên cấp Bộ môn và cấp trường	5	33.33	10	66.67
10	Nâng cao ý thức và thái độ tham gia các kỳ thi, cuộc thi, Olympic,...cấp trường hoặc cấp quốc gia	12	80	3	20

Như vậy, qua bảng 6 cho thấy trong 10 giải pháp đề tài phân tích, tổng hợp để đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 06 giải pháp có sự tán đồng cao, với 70% sự đồng ý trở lên. Vì vậy đề tài lựa chọn 06 giải pháp để nâng cao thang điểm rèn luyện của sinh viên Bộ môn Giáo dục Thể chất gồm: Nâng cao ý thức chấp hành các nội quy, quy định khác được áp dụng trong cơ sở giáo dục đại học,...(100%); Nâng cao ý thức chấp hành các văn bản chỉ đạo của lớp, khoa, trường (93.33%); Nâng cao ý thức và thái độ tham gia bổ túc các chứng chỉ, chứng nhận ngành theo học như ngoại ngữ, tin học, ý thức tham gia các hoạt động nghiên cứu khoa học (86.67%); Nâng cao

ý thức và thái độ trong học tập: Đi học đầy đủ, đúng giờ, nghiêm túc trong học tập; Không vi phạm quy chế kiểm tra; không thi lại môn nào (80%); Nâng cao ý thức và thái độ tham gia các kỳ thi, cuộc thi, Olympic,... cấp trường hoặc cấp quốc gia (80%); Nâng cao tinh thần vượt khó, phấn đấu vươn lên trong học tập (73.33%).

3. KẾT LUẬN

- Tỷ lệ sinh viên đạt xếp loại rèn luyện xuất sắc trung bình 18.88%; tỷ lệ sinh viên đạt xếp loại tốt đạt 58.17%; tỷ lệ sinh viên đạt xếp loại khá đạt 21.94% trung bình 5 năm từ năm học 2016 -2017 đến năm học 2020-2021. Tỷ lệ này chưa cao.

- Kết quả cho thấy nguyên nhân dẫn đến sinh viên bị hạn chế điểm rèn luyện chủ yếu tập trung vào hai tiêu chí: Tiêu chí 1: Đánh giá ý thức tham gia học tập của sinh viên chiếm 91%. Tiêu chí 2: Đánh giá ý thức chấp hành nội quy, quy chế trong cơ sở giáo dục đại học có tỉ lệ trung bình 85.4% thấp nhất trong 5 tiêu chí.

- Qua nghiên cứu đã chọn 06 giải pháp được đảm bảo được các yêu cầu lý luận và thực tiễn đặt ra để áp dụng vào công tác quản lý nhằm nâng cao điểm rèn luyện của sinh viên Bộ môn Giáo dục Thể chất, cụ thể như sau: *Nâng cao ý thức và thái độ trong học tập: Đi học đầy đủ, đúng giờ, nghiêm túc trong học tập; Không vi phạm quy chế kiểm tra; không thi lại môn nào; Nâng cao ý thức chấp hành các nội quy, quy định khác được áp dụng trong cơ sở giáo dục đại học,...; Nâng cao ý thức chấp hành các văn bản chỉ đạo của lớp, khoa, trường; Nâng cao ý thức và thái độ tham gia bổ túc các chứng chỉ, chứng nhận ngành theo học như ngoại ngữ, tin học, ý thức tham gia các hoạt động nghiên cứu khoa học; Nâng cao tinh thần vượt khó, phấn đấu vươn lên trong học tập; Nâng cao ý thức và thái độ tham gia các kỳ thi, cuộc thi, Olympic, ... cấp trường hoặc cấp quốc gia.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT, 15/08/2007 V/v ban hành quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ.
2. Quyết định số 73/QĐ-ĐHCT, ngày 11/01/2017 của Hiệu trưởng Trường Đại học Cần Thơ ban hành Bảng đánh giá kết quả rèn luyện của sinh viên.
3. Quy trình Công tác Đánh giá Điểm rèn luyện, Đại học Cần Thơ.
4. Tài liệu bồi dưỡng cán bộ quản lý Khoa/Phòng trường đại học và Cao đẳng, Chuyên đề 9, “*Quản lý đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của sinh viên trong trường đại học, cao đẳng*”.
5. *Bộ môn GDTC, trường Đại học Cần Thơ từ 2007-2012 và quy hoạch đến năm 2020.*
6. Quy hoạch tổng thể trường Đại học Cần Thơ đến năm 2020.
7. <https://www.ctu.edu.vn>

XÂY DỰNG NỘI DUNG VÀ TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÔN ĐỨC THẮNG

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy, ThS. Trần Lý Hùng
Trường Đại học Sư Phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bài viết sử dụng các phương pháp thường quy để xây dựng được hệ thống các chỉ tiêu, lập được thang điểm đánh giá, tiêu chuẩn phân loại, để tuyển chọn đội tuyển cầu lông nam sinh viên Trường Đại Học Tôn Đức Thắng.

Từ khóa: Xây dựng, tiêu chuẩn, tuyển chọn, sinh viên, môn cầu lông.

Từ viết tắt: TDTT (thể dục thể thao); SV (sinh viên); VĐV (vận động viên), TDT (Tôn Đức Thắng)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phong trào thể thao nói chung, môn cầu lông nói riêng tại trường đại học Tôn Đức Thắng rất được chú trọng và quan tâm từ lãnh đạo nhà trường cũng như sinh viên trường, đặc biệt trong bối cảnh các giải thể thao luôn thường xuyên diễn ra như các giải của nhà văn hóa sinh viên, các giải mở rộng tại các trường Đại học, cao đẳng tại thành phố Hồ Chí Minh. Đội cầu lông đại học Tôn Đức Thắng trong những năm qua thường xuyên tham gia các giải đấu trên với phương châm “vì sức khỏe, vì phong trào tập luyện thể thao” song qua đó thành tích thi đấu của đội không được cao. Nhằm có thể lựa chọn ra một đội tuyển để tham gia tập luyện và thi đấu đủ những tiêu chuẩn và có thành tích tốt nhất. Với ý nghĩa đó tác giả chọn hướng nghiên cứu.

“Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng”.

Mục đích nghiên cứu

Nhằm xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng.

Để đạt được mục đích nghiên cứu trên chúng tôi giải quyết các mục tiêu sau:

Mục tiêu nghiên cứu:

Mục tiêu 1: Lựa chọn các chỉ tiêu để tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng.

Mục tiêu 2: Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng.

Để giải quyết các mục tiêu trên, trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp nhân trắc học, phương pháp toán thống kê.

Nghiên cứu tiến hành trên 31 sinh viên nam không chuyên Trường Đại Học Tôn Đức Thắng

Thời gian nghiên cứu 1/2013 – 1/2015

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.

2.1 Lựa chọn các chỉ tiêu để tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng

Tiến hành theo 3 bước sau:

+ **Bước 1:** Căn cứ vào các tài liệu của các nhà chuyên môn liên quan về cầu lông và kinh nghiệm thực tế và điều kiện cơ sở vật chất đặc điểm của sinh viên Trường Đại Học Tôn Đức Thắng, đề tài đã tổng hợp và lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá về hình thái, thể lực và kỹ thuật trong cầu lông. Kết quả đã lựa chọn và tổng hợp được 34 chỉ tiêu để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sinh viên nam đội tuyển cầu lông Trường Đại Học Tôn Đức Thắng.

+ **Bước 2:** Phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, nhà chuyên môn về các chỉ tiêu để xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam trường Trường Đại Học Tôn Đức Thắng. Kết quả phỏng vấn ở bảng 2.1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các chỉ tiêu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên nam đội tuyển cầu lông Trường Đại Học Tôn Đức Thắng

STT	Chỉ tiêu	Mức độ sử dụng			Điểm quy đổi	Tỷ lệ %	Số chỉ tiêu
		Thường	Ít	Không			
I	Các chỉ tiêu tuyển chọn về hình thái						
1	Chiều cao đứng (cm)	27	3	0	84	90,32	1
2	Cân nặng (kg)	26	4	0	82	88,17	2
3	Chiều dài sai tay (cm)	6	14	10	32	34,41	
4	Chiều dài chân (cm)	4	13	13	25	26,88	
II	Các chỉ tiêu tuyển chọn về thể lực						
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	9	17	4	44	47,31	
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	20	8	2	68	73,12	
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	5	13	12	28	30,11	
4	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	25	5	0	80	86,02	3
5	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	28	2	0	86	92,47	4
6	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	25	5	0	80	86,02	5
7	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	11	16	3	49	52,69	
8	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	23	6	1	75	80,65	6
9	Bật cao tại chỗ (m)	22	7	1	73	78,49	
10	Bật xa tại chỗ (m)	6	20	4	38	40,86	
11	Đứng tại chỗ ném cầu thẳng (cm)	28	2	0	86	92,47	7
12	Bật cao tại chỗ ném cầu thẳng (m)	22	7	1	73	78,49	
13	Chạy 800m (s)	15	14	1	59	63,44	
14	Chạy 1500m (s)	28	1	1	85	91,40	8
15	Chạy 5 phút tùy sức	22	4	4	70	75,27	
16	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	23	7	0	76	81,72	9
17	Nhảy dây kép 30 giây (lần)	20	8	2	68	73,12	
18	Đeo gập thân (cm)	22	6	2	72	77,42	
III	Các chỉ tiêu tuyển chọn về kỹ thuật						
1	Bỏ nhỏ thẳng 20 quả cầu vào ô (quả)	24	5	1	77	82,80	10

2	Kéo lưới 20 quả vào ô (quả)	10	20	0	50	53,76	
3	Chặt cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)	24	6	0	78	83,87	11
4	Chặt cầu chéo 20 quả vào ô (quả)	15	14	1	59	63,44	
5	Đập cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)	27	2	1	83	89,25	12
6	Đập cầu chéo sân 20 quả vào ô (quả)	15	14	1	59	63,44	
7	Lốp cầu cao sâu 20 quả vào ô (quả)	28	2	0	86	92,47	13
8	Di chuyển 2 góc lốp cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)	25	4	1	79	84,95	14
9	Phát cầu dài 20 quả vào ô (quả)	24	4	2	76	81,72	15
10	Phát cầu ngắn 20 quả vào ô (quả)	25	5	0	80	86,02	16

Căn cứ vào bảng 1, đề tài sẽ xác định những chỉ tiêu nào tổng điểm đạt tỷ lệ từ 80% trở lên. Kết quả đề tài đã chọn được 2 chỉ tiêu về hình thái; 7 chỉ tiêu về thể lực; 7 chỉ tiêu về kỹ thuật. Chi tiết như sau:

Các chỉ tiêu về hình thái:

1. Chiều cao đứng (cm)
2. Cân nặng (kg)

Các chỉ tiêu về thể lực:

1. Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)
2. Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)
3. Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)
4. Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)
5. Đứng tại chỗ ném cầu thẳng (cm)
6. Chạy 1500m (s)
7. Nhảy dây đơn 1 phút (lần)

Các chỉ tiêu về kỹ thuật:

1. Bỏ nhỏ thẳng 20 quả cầu vào ô (quả)
2. Chặt cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)
3. Đập cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)
4. Lốp cầu cao sâu 20 quả vào ô (quả)
5. Di chuyển 2 góc lốp cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)
6. Phát cầu dài 20 quả vào ô (quả)
7. Phát cầu ngắn 20 quả vào ô (quả)

+ **Bước 3:** Kiểm nghiệm độ tin cậy của chỉ tiêu:

Chúng tôi tiến hành kiểm tra hai lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 7 ngày, các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra hai lần là như nhau. Để kiểm tra độ tin cậy của chỉ tiêu, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) của từng chỉ tiêu giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2 thu được kết quả ở bảng 2

Bảng 2: Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy của các chỉ tiêu

TT	Chỉ tiêu	Lần 1 $\bar{X} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{X} \pm \delta$	r
Thể lực				
1	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	93.80 ± 8.02	93.05 ± 8.25	0.98
2	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	70.20 ± 3.46	69.20 ± 3.61	0.86
3	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	65.70 ± 2.68	65.05 ± 2.72	0.88
4	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	23.20 ± 1.96	24.10 ± 1.92	0.82
5	Đứng tại chỗ ném cầu thẳng (cm)	870.75 ± 26.52	875.75 ± 25.82	0.89
6	Chạy 1500m	406.05 ± 30.82	404.30 ± 29.37	0.97
7	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	145.50 ± 12.09	146.60 ± 11.55	0.96
Kỹ thuật				
1	Bỏ nhỏ thẳng 20 quả cầu vào ô (quả)	10.75 ± 1.14	11.60 ± 1.24	0.41
2	Chặt cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)	12.50 ± 1.14	12.75 ± 1.21	0.81
3	Đập cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)	12.00 ± 1.05	12.35 ± 1.09	0.82
4	Lốp cầu cao sâu 20 quả vào ô (quả)	12.95 ± 1.03	13.08 ± 0.94	0.86
5	Di chuyển 2 góc lốp cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)	11.88 ± 1.06	12.10 ± 1.02	0.51
6	Phát cầu dài 20 quả vào ô (quả)	12.03 ± 0.88	12.33 ± 1.27	0.87
7	Phát cầu ngắn 20 quả vào ô (quả)	13.00 ± 1.00	13.18 ± 1.03	0.89

Kết quả thu được (bảng 2) cho ta thấy, hầu hết các chỉ tiêu kiểm tra thể lực, kỹ thuật cho nam sinh viên cầu lông trường Đại học Tôn Đức Thắng là đủ độ tin cậy

Riêng chỉ tiêu hình thái và đặc biệt là cân nặng thì tác giả không tính hệ số tin cậy vì môn cầu lông tính về hình thái cân đối sẽ ưu tiên.

($r > 0.8$), tuy nhiên chỉ tiêu bỏ nhỏ thẳng 20 quả cầu vào ô (quả) có hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra là $r = 0.41 < 0.8$, và chỉ tiêu di chuyển 2 góc lốp cầu thẳng 20 quả vào ô (quả) có hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra là $r = 0.51 < 0.8$ nên không đủ độ tin cậy, do 2 chỉ tiêu này không ổn định qua hai lần kiểm tra nên chúng tôi loại bỏ 2 chỉ tiêu này.

2.2 Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng

2.2.1 Xây dựng thang điểm C:

Dựa vào kết quả kiểm tra và công thức tính điểm, chúng tôi tiến hành lập thang điểm cho các chỉ tiêu kết quả thu được ở bảng 3.

Bảng 3: Thang điểm tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên cầu lông nam sinh viên Trường Đại Học Tôn Đức Thắng

Chỉ tiêu	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Di chuyển nhặt cầu 10 quả 4 góc (s)	109,84	105,83	101,82	97,81	93,80	89,79	85,78	81,77	77,76	73,75
Di chuyển tiền lùi 10 lần (s)	77,12	75,39	73,66	71,93	70,20	68,47	66,74	65,01	63,28	61,55
Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	71,06	69,72	68,38	67,04	65,70	64,36	63,02	61,68	60,34	59,00
Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	19,28	20,26	21,24	22,22	23,20	24,18	25,16	26,14	27,12	28,10
Đứng tại chỗ ném cầu thẳng (cm)	817,71	830,97	844,23	857,49	870,75	884,01	897,27	910,53	923,79	937,05
Chạy 1500m (s)	467,69	452,28	436,87	421,46	406,05	390,64	375,23	359,82	344,41	329,00
Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	121,32	127,37	133,41	139,46	145,50	151,55	157,59	163,64	169,68	175,73
Chặt cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)	8	9	10	11	12,0	13	14	15	16	17
Đập cầu thẳng 20 quả vào ô (quả)	8	9	10	11	12,0	13	14	15	16	17
Lốp cầu cao sâu 20 quả vào ô (quả)	9	10	11	12	13,0	14	15	16	17	18
Phát cầu dài 20 quả vào ô (quả)	8	9	10	11	12,0	13	14	15	16	17
Phát cầu ngắn 20 quả vào ô (quả)	9	10	11	12	13,0	14	15	16	17	18
Chiều cao đứng (cm)	159,97	162,42	164,86	167,31	169,75	172,20	174,64	177,09	179,53	181,98

2.2.2 Xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp

Từ kết quả nghiên cứu ở bảng 3 cho thấy để xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng. Ngoài thang điểm căn cứ một tiêu chuẩn phân loại của khách thể nghiên cứu theo từng chỉ tiêu. Tuy nhiên để thuận tiện cho việc lượng hóa các yếu tố khác nhau trong đánh giá, phân loại từng VĐV, bài viết quy ước theo tiêu chuẩn 5 mức như sau:

Bảng 4: Bảng phân loại các tiêu chí tuyển chọn

Loại	Mức điểm
Tốt	Từ 9 – 10
Khá	Từ 7 - < 9
TB khá	Từ 6 - < 7
Trung bình	Từ 4 - < 6
TB yếu	Từ 3 - < 4
Yếu	Từ 1 - < 3
Kém	Từ 0 - < 1

Theo quy ước trên thang điểm đã lập ở bảng 3 của mỗi tiêu chí kết quả chỉ tiêu sẽ là cơ sở lập bảng phân loại từng chỉ tiêu tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng, như vậy chúng tôi lấy các chỉ tiêu như sau:

Bảng 4

- Hình thái: 1 chỉ tiêu tương ứng với tổng điểm tối đa là 10 điểm
- Thể lực: 7 chỉ tiêu tương ứng với tổng điểm tối đa là 70 điểm
- Kỹ thuật: 5 chỉ tiêu tương ứng với tổng điểm tối đa là 50 điểm

Bảng 5: Phân loại từng yếu tố và tổng hợp các chỉ tiêu tuyển chọn sinh viên nam đội tuyển cầu lông Nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng

Mức phân loại	Yếu tố			Tổng điểm
	Hình thái	Thể lực	Kỹ thuật	
Tốt	9 – 10	63 – 70	45 – 50	117 - 130
Khá	7 - < 9	49 - < 63	35 - < 45	91 - < 117
Trung bình khá	6 - < 7	42 - < 49	30 - < 35	78 - < 91
Trung bình	4 - < 6	28 - < 42	20 - < 30	52 - < 78
Trung bình yếu	3 - < 4	21 - < 28	15 - < 20	39 - < 52
Yếu	1 - < 3	7 - < 21	5 - < 15	13 - < 39
Kém	0 - < 1	0 - < 7	0 - < 5	0 - < 13

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu trên cho phép rút ra kết luận sau

- ❖ Đề tài đã xác định các chỉ tiêu đánh giá

Các chỉ tiêu về hình thái: Chiều cao đứng (cm)

Các chỉ tiêu về thể lực: Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s), di chuyển tiến lùi 10 lần (s), Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s), Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần), Đứng tại chỗ ném cầu thẳng (cm), Chạy 1500m (s), Nhảy dây đơn 1 phút (lần).

Các chỉ tiêu về kỹ thuật: Chặt cầu thẳng 20 quả vào ô (quả); Đập cầu thẳng 20 quả vào ô (quả); Lốp cầu cao sâu 20 quả vào ô (quả); Phát cầu dài 20 quả vào ô (quả); Phát cầu ngắn 20 quả vào ô (quả).

- ❖ Đề tài đã xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại, bảng điểm phân loại tổng hợp để đánh giá trình độ nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường đại học Tôn Đức Thắng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Thế Hiền (1987), “*Những công trình nghiên cứu về đề tài tuyển chọn VĐV trẻ*”, Thông tin khoa học TDTT.
2. Huỳnh Trọng Khải – Châu Vĩnh Huy (2004), “*Giáo trình cầu lông*”, Nxb TDTT.
3. Nguyễn Hạc Thúy – Nguyễn Quý Bình (2001), “*Huấn luyện thể lực cho VĐV cầu lông*”, Nxb TDTT, tr 9-52.
4. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình đo lường thể thao*”, NXB TDTT.
5. Đỗ Vinh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), “*Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*”, Nxb TDTT.
6. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, Nxb TDTT, Tp.HCM.

Trích nguồn: Nguyễn Như Hào (2015) *Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên đội tuyển cầu lông nam Trường Đại Học Tôn Đức Thắng*, luận văn thạc sĩ.

XÁC ĐỊNH CÁC TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN NAM VĐV CHẠY CỰ LY NGẮN LỬA TUỔI 13 – 15 ĐỘI TUYỂN TRẺ NĂNG KHIẾU TPHCM

TS. Dương Ngọc Trường
Trường Đại học Sài Gòn

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong TDTT để xác định các tiêu chuẩn tuyển chọn nam VĐV chạy cự ly ngắn, thông qua các bước thu thập tài liệu từ các nhà khoa học đã nghiên cứu và từ những phương pháp toán thống kê chúng tôi tính đủ độ tin cậy các tiêu chuẩn đó. Kết quả đã xác định được 15 tiêu chuẩn, trong đó hình thái 5 test, thể lực có 8 test và chức năng có 2 test cho nam VĐV Chạy cự ly ngắn 13 – 15 tuổi đội tuyển trẻ năng khiếu Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Tiêu chuẩn; tuyển chọn; chạy cự ly ngắn; hình thái; thể lực; chức năng; vận động viên năng khiếu.

ABSTRACT

Using conventional research methods in sports to determine the selection criteria for male short-distance runners, through the steps of collecting documents from researched scientists and from mathematical and statistical methods. We calculate the reliability of those criteria. The results have identified 15 standards, of which form 5 tests, fitness 8 tests and function 2 tests for male short-distance runners 13 - 15 years old of the gifted youth team in Ho Chi Minh City.

Keywords: Standard; selective; short distance running; form; physical; function; gifted athlete.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo vận động viên (VĐV) nói chung và VĐV điền kinh năng khiếu nói riêng khâu tuyển chọn và thải loại luôn đóng vai trò rất quan trọng hay có thể nói là khâu then chốt trong quá trình đào tạo, huấn luyện VĐV. Công tác tuyển chọn và thải loại có khắt khe mới tuyển lựa được những nhân tài, tài năng thực sự và cũng tránh tình trạng đầu tư lãng phí khi không thải loại những VĐV không có khả năng tiến xa trong tương lai. Trong mỗi chu kỳ phát triển trình độ tập luyện có một thích ứng lâu dài với những biến đổi hình thái, chức năng tương ứng trong các cơ quan và hệ thống cơ thể. Những biến đổi về cấu trúc chịu sự tác động nhiều lần mà đòi hỏi một thời gian nhất định.

Trong quá trình nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp toán học thống kê.

Công tác nghiên cứu được tiến hành thực hiện trong 1 năm với nhóm khách thể là 30 nam VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển năng khiếu TP. HCM lứa tuổi 13 – 15.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các tiêu chuẩn (test) hình thái, thể lực và chức năng trong tuyển chọn nam VĐV Chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15

Để xác định các test hình thái, thể lực và chức năng trong tuyển chọn nam VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển năng khiếu điền kinh 13 – 15 tuổi Thành phố Hồ Chí Minh đề tài chúng tôi tiến hành theo 03 bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test về hình thái, thể lực và chức năng trong tuyển chọn các VĐV năng khiếu điền kinh từ các công trình tác giả trong và ngoài nước.
- Bước 2: Phỏng vấn các chuyên gia, các nhà quản lý chuyên môn, các HLV
- Bước 3: Kiểm định các phẩm chất của các test đã lựa chọn

Qua quá trình nghiên cứu các tài liệu trong và ngoài nước, để phỏng vấn chuyên gia, các nhà chuyên môn và người quản lý đề tài lựa chọn được 27 test. Trong đó, hình thái 08 test, chức năng có 05 test và thể lực có 14 test cho nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi năng khiếu Điền kinh như sau:

- **Về hình thái:** Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg); Chỉ số Quetelet (g/cm); Chỉ số vòng cổ chân/ dài gân Asin x 100; Dài chân A/ chiều cao đứng x 100; Dài chân A (cm); Dài gân Asin; Vòng cổ chân (cm); ...

- **Về chức năng:** Khả năng hấp thụ Oxy tối đa (VO_2 max); Dung tích sống (lít); PWC170; Chỉ số công năng tim; Điện tim T/R; ...

- **Về thể lực:** Chạy 30m XPT (s); Chạy 30m XPC (s); Chạy 30m TĐC (s); Chạy 60m XPC (s); Chạy 100m (s); Chạy 200m (s); Chạy 400m (s); Chạy 800m (s); Bật xa tại chỗ (cm); Bật 3 bước tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Bật 5 bước tại chỗ (cm); Đứng dẻo gập thân (cm); Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (lần).

Để tuyển chọn VĐV phụ thuộc vào nhiều yếu tố, các tiêu chuẩn về chuyên môn, chức năng, tâm sinh lý là một trong những yếu tố được xác định rất quan trọng trong quá trình tuyển chọn VĐV. Để lựa chọn được những tiêu chuẩn nhằm xây dựng được những tiêu chí phù hợp trong tuyển chọn VĐV Điền kinh chạy CLN đề tài dựa trên những nguyên tắc sau:

- **Nguyên tắc 1:** Các tiêu chuẩn (test) lựa chọn phải đánh giá được toàn diện đã được thâm định từ các nhà khoa học.

- **Nguyên tắc 2:** Việc lựa chọn các tiêu chuẩn (test) phải đảm bảo độ tin cậy cần thiết của đối tượng nghiên cứu. Nói cách khác, việc thực hiện nguyên tắc này là việc lựa chọn các test nhằm đánh giá toàn diện các điều kiện cần thiết khi tuyển chọn và đào tạo VĐV.

- **Nguyên tắc 3:** Các tiêu chuẩn (test) lựa chọn phải là tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, gồm có hình thức tổ chức, cách thức tiến hành kiểm tra đánh giá, đơn giản phù hợp với các điều kiện thực tiễn của công tác tuyển chọn VĐV.

Từ những cơ sở trên, thông qua tham khảo nhiều tài liệu chuyên môn chúng tôi tổng hợp được 27 tiêu chuẩn (test) và tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, HLV. Trên cơ sở tổng hợp, xây dựng phiếu (Phụ lục 1) và tiến hành phỏng vấn

hai lần cách nhau một tháng, cùng một cách đánh giá, cùng một hệ thống tiêu chuẩn và cùng khách thể phỏng vấn từ các HLV, chuyên gia, cán bộ quản lý về mức độ quan trọng (*rất quan trọng*: 5 điểm, *quan trọng*: 4 điểm, *tương đối quan trọng*: 3 điểm, *ít quan trọng*: 2 điểm, *không quan trọng*: 1 điểm) các test trong tuyển chọn hình thái, chức năng và thể lực cho nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi đội năng khiếu Tp. HCM.

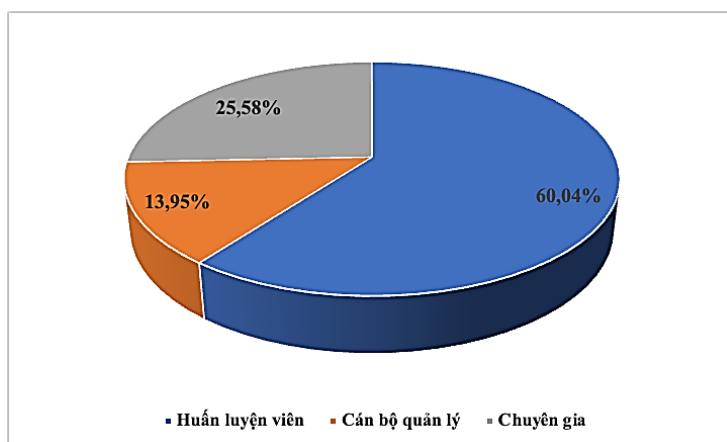
Bảng 1: Khách thể phỏng vấn trong tuyển chọn các tiêu chuẩn cho nam VĐV Chạy cự ly ngắn 13 – 15

Đối tượng	Lần 1			Lần 2		
	Số phiếu phát ra	Số phiếu thu vào	Tỷ lệ %	Số phiếu phát ra	Số phiếu thu vào	Tỷ lệ %
Huấn luyện viên	13	13	59.09	13	13	61.90
Cán bộ quản lý	3	3	13.64	3	3	14.29
Chuyên gia	6	6	27.27	5	5	23.81
Tổng	22	22	100	21	21	100

Lần phỏng vấn thứ nhất gửi 22 phiếu, thu về 22 phiếu; trong đó có 13 phiếu của HLV chiếm tỷ lệ 59.09%, 03 phiếu của chuyên gia chiếm tỷ lệ 13.64% và 06 phiếu của cán bộ quản lý chiếm tỷ lệ 27.27%.

Lần phỏng vấn thứ hai gửi 21 phiếu, thu về 21 phiếu; trong đó có 13 phiếu của HLV chiếm tỷ lệ 61.90%, 03 phiếu của chuyên gia chiếm tỷ lệ 14.29% và 05 phiếu của cán bộ quản lý chiếm tỷ lệ 23.81%. Lý do lần phỏng vấn thứ 2 chúng tôi chỉ phỏng vấn 21 phiếu vì phiếu dành cho cán bộ quản lý chỉ còn 05, do một cán bộ quản lý đi công tác nên không được đủ số lượng người như ban đầu.

Tổng hợp cả hai lần phỏng vấn chúng tôi thu được 43 lượt ý kiến trả lời; trong đó 26 lượt ý kiến của các HLV chiếm tỷ lệ 60.47%, 06 lượt ý kiến của các chuyên gia chiếm tỷ lệ 13.95%, 11 lượt ý kiến của cán bộ quản lý chiếm tỷ lệ 25.58%. Tỷ lệ phần trăm thành phần khách thể tham gia phỏng vấn được trình bày tại biểu đồ 1.



Biểu đồ 1: Tỷ lệ phần trăm tổng hợp phiếu phỏng vấn cả hai lần

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số χ^2 (khi bình phương) thông qua *bảng 3*.

Bảng 2: Bảng tổng hợp kết quả phỏng vấn các tiêu chuẩn tuyển chọn

TEST		KẾT QUẢ PHỎNG VẤN				χ^2	P
		Lần 1 (n = 22)		Lần 2 (n = 21)			
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %		
Hình thái	<i>Chiều cao đứng (cm)</i>	87	79.09	85	80.95	0.09	>0.05
	<i>Cân nặng (kg)</i>	82	74.55	78	74.29	0.18	>0.05
	<i>Chỉ số Quetelet (g/cm)</i>	88	80.00	80	76.19	0.25	>0.05
	<i>Chỉ số vòng cổ chân/dài gân Asin x 100</i>	86	78.18	78	74.29	0.22	>0.05
	<i>Dài chân A/chiều cao đứng x 100 (%)</i>	92	83.64	88	83.81	0.05	>0.05
	Dài chân A (cm)	52	47.27	48	45.71	0.08	>0.05
	Dài gân Asin (cm)	68	61.82	62	59.05	0.15	>0.05
	Vòng cổ chân (cm)	74	67.27	70	66.67	0.14	>0.05
Chức năng	Khả năng hấp thụ O ₂ tối đa (VO ₂ max)	70	63.64	66	62.86	0.07	>0.05
	<i>Dung tích sống (lít)</i>	96	87.27	93	88.57	0.06	>0.05
	PWC170	70	63.64	69	65.71	0.09	>0.05
	<i>Chỉ số công năng tim</i>	95	86.36	91	86.67	0.03	>0.05
	Điện tim T/R	70	63.64	69	65.71	0.09	>0.05
Thể lực	Chạy 30m XPT (s)	54	49.09	51	48.57	0.18	>0.05
	<i>Chạy 30m XPC (s)</i>	88	80.00	80	76.19	0.25	>0.05
	Chạy 30m TĐC (s)	73	66.36	68	64.76	0.14	>0.05
	<i>Chạy 60m XPC (s)</i>	97	88.18	93	88.57	0.02	>0.05
	<i>Chạy 100m (s)</i>	89	80.91	87	82.86	0.09	>0.05
	<i>Chạy 200 m (s)</i>	88	80.00	80	76.19	0.25	>0.05
	<i>Chạy 400m (s)</i>	76	69.09	75	71.43	0.19	>0.05
	Chạy 800m (s)	57	51.82	56	53.33	0.22	>0.05
	<i>Bật xa tại chỗ (cm)</i>	90	81.82	88	83.81	0.09	>0.05
	<i>Bật 3 bước tại chỗ (cm)</i>	93	84.55	91	86.67	0.07	>0.05
	Bật cao tại chỗ (cm)	58	52.73	54	51.43	0.21	>0.05
	Bật 5 bước tại chỗ (cm)	59	53.64	54	51.43	0.12	>0.05
	Đứng dẻo gập thân (cm)	53	48.18	51	48.57	0.18	>0.05
	<i>Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (lần)</i>	91	82.73	89	84.76	0.10	>0.05

Kết quả nghiên cứu từ bảng 2 cho thấy, ở tất cả các kết quả qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính < χ^2 bảng (= 3.84), nên sự khác biệt giữa hai lần quan sát không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 5%. Vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn các HLV, chuyên gia và cán bộ quản lý Điền kinh có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Để đảm bảo tính khách quan và tránh những sai sót các test mang tính chủ quan, ở mỗi phiếu phỏng vấn tác giả có thêm câu hỏi “*mở*” để các HLV, chuyên gia và cán bộ quản lý có thể bổ sung các test và theo họ là cần thiết; tuy nhiên không có ai bổ sung thêm test nào.

Từ kết quả ở bảng 2 đề tài chúng tôi chọn các test trả lời đồng ý ≥ 75 điểm trong số người được phỏng vấn ở cả hai lần phỏng vấn. Kết quả chọn được 15 test tuyển chọn về hình thái, chức năng và thể lực cho nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi năng khiếu Điện kinh Tp. HCM gồm 05 test hình thái, 02 test chức năng và 08 test thể lực, cụ thể như sau:

- **Hình thái:** Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (Kg); Chỉ số Quetelet (g/cm); Chỉ số vòng cổ chân/ dài gân Asin x 100; Dài chân A/ chiều cao đứng x 100 (%).

- **Chức Năng:** Dung tích sống (lít); Chỉ số công năng tim.

- **Thể lực:** Chạy 30m XPC (s); Chạy 60m XPC (s); Chạy 100m (s); Chạy 200m (s); Chạy 400m (s); Bật xa tại chỗ (cm); Bật 3 bước tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (lần).

Để các test trên có thể được sử dụng để làm tiêu chuẩn tuyển chọn về hình thái, chức năng và thể lực nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi năng khiếu Điện kinh Tp. HCM thì cần phải được kiểm định phẩm chất của các test này.

Kiểm định phẩm chất các test đã được lựa chọn:

Để xác định độ tin cậy của các tiêu chuẩn (test), tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó, tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các nội dung giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

- $r < 0,7$: Không dùng được.
- $0,7 \leq r < 0,8$: Độ tin cậy yếu.
- $0,8 < r \leq 0,9$: Độ tin cậy trung bình.
- $0,9 < r \leq 0,95$: Độ tin cậy cao.
- $0,95 < r \leq 1$: Độ tin cậy rất cao.

Bảng 3: Hệ số độ tin cậy của các chỉ tiêu tuyển chọn về thể lực và chức năng của nam VĐV Chạy cự ly ngắn 13 – 15 tuổi năng khiếu Thành phố Hồ Chí Minh

	Chỉ tiêu	Lần 1		Lần 2		r	p
		\bar{X}	δ_x	\bar{X}	δ_x		
Chức năng	Dung tích sống (lít)	270.83	5.32	270.79	5.32	1.0	<0.05
	Chỉ số công năng tim	8.22	2.42	8.23	2.42	1.0	<0.05
Thể lực	Chạy 30m XPC (s)	4.22	0.24	4.21	0.30	0.92	<0.05
	Chạy 60m XPC (s)	7.91	0.22	7.93	0.23	0.98	<0.05
	Chạy 100m XPT (s)	13.38	0.30	13.41	0.31	1.0	<0.05
	Chạy 200m XPT (s)	27.58	0.26	27.56	0.25	1.0	<0.05
	Chạy 400m (s)	59,14	2,41	59,24	2,38	1.0	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	237.3	6.05	239.3	6.34	0.94	<0.05
	Bật ba bước tại chỗ (cm)	659.3	6.84	659.2	6.92	1.0	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 1 ph (lần)	26.83	4.12	26.85	4.15	1.0	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ($r > 0.9$ và $p < 0.05$). Điều này cho thấy hệ thống các test trên đều có đủ độ tin cậy cao và có tính khả thi để tuyển chọn về thể lực và chức năng cho nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi năng khiếu Điền kinh Tp. HCM. Có $r^{\text{tính}}$ từ 0.9 đến 0.99 (với $P < 0.05$) cụ thể như sau:

- Dung tích sống (lít) có $r = 1.0$; Chỉ số công năng tim có $r = 1.0$; Chạy 30m XPC (s) có $r = 0.92$; Chạy 60m XPC (s) có $r = 0.98$; Chạy 100m (s) có $r = 1.0$; Chạy 200m (s) có $r = 1.0$; Chạy 400m (s) có $r = 1.0$; Bật xa tại chỗ (cm) có $r = 0.94$; Bật ba bước tại chỗ (cm) có $r = 1.0$; Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (lần) có $r = 1.0$.

Đề tài chúng tôi không tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy với các test hình thái, vì đó là những test thông dụng, ít thay đổi và được đo bằng các phương tiện hiện đại và chính xác, có độ tin cậy rất cao.

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy, tính thông báo đề tài đã xác định được các test tuyển chọn về hình thái, chức năng và thể lực cho nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi năng khiếu Điền kinh Tp. HCM gồm các test sau:

- **Hình thái:** Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (Kg); Chỉ số Quetelet (g/cm); Chỉ số vòng cổ chân/ dài gân Asin x 100; Dài chân A/ chiều cao đứng x 100 (%).

- **Chức Năng:** Dung tích sống (lít); Chỉ số công năng tim.

- **Thể lực:** Chạy 30m XPC (s); Chạy 60m XPC (s); Chạy 100m (s); Chạy 200m (s); Chạy 400m (s); Bật xa tại chỗ (cm); Bật 3 bước tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (lần).

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã xác định được các chỉ tiêu tuyển chọn cho nam VĐV Chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển trẻ năng khiếu TPHCM thể hiện mối tương quan chặt chẽ ($r > 0.8$ và $p < 0.05$). Các test này có đủ tính thông báo và tính khả thi để chọn đánh trình độ tập luyện cho khách thể nghiên cứu bao gồm:

+ Về thể lực (8 tiêu chuẩn): Chạy 30 XPC(s); Chạy 60m XPC (s); Chạy 100m (s); Chạy 200m (s); Chạy 400m (s) ; Bật xa tại chỗ (cm) ; Bật 3 bước tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng 1 phút.

+ Về chức năng – hình thái (7 tiêu chuẩn): Dung tích sống (lít); Công năng tim (HW); Chiều cao (cm); Cân nặng (kg); Chỉ số Quetelet (g/cm) ; Chỉ số vòng cổ chân/dài gân Asin x 100; Dài chân A/chiều cao đứng x 100 (%)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Thế Hiển. (1987). *Những công trình nghiên cứu về đề tài tuyển chọn VĐV trẻ*. Thông tin khoa học TDTT.
2. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà. (1994). *Huấn luyện thể thao*. NXB TDTT Hà Nội.
3. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vinh. (2010). *Giáo trình Thống kê*. NXB TDTT Hà Nội.

4. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề. (2016). *Giáo trình khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*. NXB ĐHQG TP HCM.
5. Nguyễn Văn Trạch. (2012). *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*. NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn. (2002). *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*. NXB TDTT Hà Nội.
7. Dương Ngọc Trường. (2018). *Nghiên cứu các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên chạy cự ly trung bình lứa tuổi 13 – 15 cho đội tuyển trẻ năng khiếu Điền kinh Thành Phố Hồ Chí Minh*. Đề tài khoa học & Công nghệ cấp cơ sở. Trường ĐHSP TDTT TP HCM.
8. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc. (2010). *Giáo trình đo lường TDTT*. NXB ĐHQG TP HCM.

Trích nguồn: Dương Ngọc Trường (2022), “Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15 cho đội tuyển trẻ năng khiếu điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh”, Đề tài cấp cơ sở trường Đại học Sài Gòn.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỊ XÃ BÌNH LONG, TỈNH BÌNH PHƯỚC

TS. Đoàn Kim Bình¹, ThS. Nguyễn Nhật Tường²,
ThS. Võ Thành Trinh², ThS. Đỗ Văn Đạt³, ThS. Lê Đình Dũng³

¹ Trường Đại học TDTT TP.HCM

² Trường Đại học Y dược Cần Thơ

³ Trường Cao đẳng Sư phạm Đăk Lăk

TÓM TẮT

Nghiên cứu đã đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất thông qua chương trình GDTC, đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất và trang thiết bị cũng như kinh phí, kết quả học tập giáo dục thể chất, ngoài ra nghiên cứu cũng đánh giá thực trạng thể lực của học sinh phát triển tương đối đồng đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu, vì có $Cv\% < 10\%$, $E < 0.05$. Khi so sánh trình độ thể lực của học sinh khối 10, 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước với chỉ tiêu của Bộ Giáo dục và Đào tạo đầu học kỳ I thì thể lực học sinh có sự phát triển vẫn còn ở mức trung bình chiếm tỷ lệ lớn, tỷ lệ % không đạt còn nhiều nam học sinh lớp 10 chưa đạt chiếm 14.4% - 35.2%, nữ 10 chiếm 4.8% - 21.6%, nam 11 3.2% - 22%, nữ 11 chiếm 3.2% - 24.4%). Ngoài ra đề tài còn so sánh thể lực của học sinh nam, nữ khối 10, 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước so với thể chất của người Việt Nam năm 2001 có sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, học sinh, trường Trung học phổ thông Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đảng và nhà nước ta luôn xác định được vị trí đặc biệt quan trọng của thể thao học đường, xem xét công tác giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ là mục tiêu cơ bản của quá trình đào tạo toàn diện, một bộ phận quan trọng của của hệ thống quốc dân. Chính sự quan tâm và đầu tư đúng đắn của Đảng và Nhà nước đã giúp cho vị trí của giáo dục thể chất từng bước được ổn định và phát triển. Thể thao học đường thu hút đông đảo lực lượng học sinh - sinh viên tham gia tập luyện nhằm nâng cao thể lực góp phần làm giảm thiểu các tệ nạn xã hội.

Các nội dung học tập trong bộ môn GDTC trong trường phổ thông ở nước ta hiện nay theo một mẫu chương trình chung đó là sách giáo khoa của Bộ giáo dục. Các nội dung đó cũng như từng bài tập trong từng tiết học là cơ sở cho việc rèn luyện để phát triển các tố chất thể lực cho từng học sinh. Sự phát triển thể chất cũng như các tố chất thể lực trong học đường thực tế là công việc rất hệ trọng, có tác dụng rất sâu sắc và lâu dài đến các thế hệ tương lai của một dân tộc. Cùng với các phương tiện khác như bài tập thể dục, các điều kiện vệ sinh, dinh dưỡng... Xét thấy điều kiện giảng dạy ở các trường ở từng khu vực có sự khác biệt nên có ảnh hưởng đến sự phát triển các tố chất thể lực của từng học sinh nói chung và trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước nói riêng để đánh giá hiệu quả công tác GDTC ở địa phương, từng bước cải tiến phương pháp giảng dạy để nâng cao chất lượng GDTC và thể lực cho học sinh

THPT, chính vì những lý do trên nghiên cứu đã mạnh dạn chọn nghiên cứu: “*Thực trạng công tác giáo dục thể chất trường trung học phổ thông Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước*”.

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 sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 1.000 học sinh (nam, nữ) của trường THPT Thị xã Bình Long (trong đó 500 học sinh khối 10 gồm 250 học sinh nam 250 học sinh nữ; 500 học sinh khối 11 gồm 250 học sinh nam 250 học sinh nữ).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng về thực hiện chương trình GDTC tại trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước

Để đánh giá chương trình học của môn GDTC trường THPT Thị xã Bình Long tỉnh Bình Phước, đề tài tiến hành khảo sát chương trình học qua từng học kỳ theo quy định của Bộ GD&ĐT.

Bảng 1: Phân phối chương trình GDTC áp dụng cho học sinh năm học 2020 – 2021

STT	Nội dung lớp 10	Thời lượng
I	Lý thuyết chung	2
II	Thực hành	68
1	Thể dục phát triển chung, thể dục nhịp điệu	8
2	Nhảy cao	10
3	Chạy ngắn	10
4	Chạy bền	8
5	Đá cầu	12
6	Môn thể thao tự chọn (bóng chuyền)	12
7	Ôn tập, kiểm tra cuối kỳ	8
Tổng cộng		70
Lớp 11		
I	Lý thuyết chung	2
II	Thực hành	68
1	Thể dục nhịp điệu	8
2	Chạy ngắn	10
3	Chạy bền	6
4	Nhảy xa	10
5	Đá cầu	6
6	Cầu lông	8
7	Môn thể thao tự chọn (bóng đá)	12
8	Ôn tập, kiểm tra cuối kỳ	8
Tổng cộng		70
Lớp 12		
I	Lý thuyết chung	2
II	Thực hành	68
1	Thể dục phát triển chung, thể dục nhịp điệu	6

2	Chạy ngắn	8
3	Chạy bền	6
4	Nhảy xa	10
5	Cầu lông	10
6	Bóng bàn	8
7	Môn thể thao tự chọn (bóng chuyền)	12
8	Ôn tập, kiểm tra cuối kỳ	8
Tổng cộng		70

Qua bảng 1 ta thấy: Chương trình môn học GDTC các khối của trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước, đều tiến hành giảng dạy theo đúng chương trình chuẩn của Bộ GD&ĐT ban hành có 70 tiết học trong 1 năm. Số lượng giờ dạy lý thuyết và thực hành đều giống nhau. Kế hoạch giảng dạy môn GDTC của trường gồm 2 phần: lý thuyết và thực hành với tổng là 70 tiết được chia làm 2 học kỳ, số tiết học này được phân đều cho các tuần của mỗi học kỳ 2 tiết/tuần. Tuy nhiên, về số giờ giảng dạy nội dung của từng môn thể thao lại khác nhau. Các giáo viên trong một chương trình học đưa quá nhiều nội dung giảng dạy với những nội dung chỉ có 8 tiết học thì rất khó để cho các em tiếp thu kiến thức. Ngoài ra số tiết học lý thuyết chỉ có 2 tiết trong 1 năm học. Như thế thì thời lượng quá ít, không đủ để giáo viên truyền đạt và học sinh tiếp thu chưa hết kiến thức chung cũng như các kỹ thuật của các môn thể thao. Sự phân phối chương trình sẽ gây hạn chế chất lượng trong giờ học, vì vậy cần tăng thêm giờ học lý thuyết.

2.2 Thực trạng đội ngũ giáo viên TDTT trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước

Kết quả khảo sát thực trạng về đội ngũ giáo viên được thể hiện ở bảng 2 sau được:

Bảng 2: Tình hình đội ngũ giáo viên thể dục thể thao của trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước

Chỉ số	Giới tính		Thâm trên niên 10 năm	Trình độ		Độ tuổi			
	Nam	Nữ		Đang học ThS	ĐH	< 25	25-35	35-50	> 50
Số lượng	4	2	2	1	5	2	3	1	0
Tỷ lệ%	66.67%	33.33%	33.33%	16.67%	83.33%	33.33%	50%	16.67%	0%

Trình độ đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC tại trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước được đào tạo bồi dưỡng theo yêu cầu của hoạt động dạy học cụ thể và theo tiêu chuẩn quy định chức danh giáo viên TDTT, nhà Trường đặt ra mục tiêu buộc mỗi cá nhân phấn đấu theo chương trình công tác năm học, do vậy đội ngũ giáo viên đã không ngừng phát triển về chất lượng, số lượng đáp ứng được yêu cầu của ngành trong tình hình mới, nâng cao một bước chất lượng đào tạo. Tuy nhiên hiện nay về số lượng giáo viên giảng dạy GDTC của trường vẫn còn ít vì vậy những năm tiếp theo nhà trường cần tổ chức thêm các lớp bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn và bổ sung thêm giáo viên GDTC để nhằm đáp ứng đủ nhu cầu giảng dạy và không ngừng nâng cao công tác giảng dạy của Trường.

2.3 Thực trạng sử dụng kinh phí dành cho các hoạt động GDTC trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước

Kinh phí hàng năm mà Nhà trường cung cấp cho hoạt động GDTC có tăng hơn so với những năm trước đó nhưng nhìn chung vẫn còn khá thấp. Năm 2018 -2019 chỉ với 12 triệu đến năm 2020- 2021 đã lên 18 triệu nhưng không đáp ứng được cho tất cả các việc bao gồm: mua thêm trang thiết bị, dụng cụ học tập, sửa chữa sân bãi, lệ phí, để tổ chức các giải thi đấu (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông,...). Chính vì thế, phần lớn sân bãi tổ chức cho các giải thi đấu (bóng đá, bóng chuyền, cầu lông,...) là tận dụng trong không gian của nhà Trường, trang thiết bị dụng cụ tập luyện thi cũng không được bổ sung nhiều do kinh phí của nhà Trường đưa xuống thì không đủ để đáp ứng nhu cầu của bộ môn. Do đó, nhà Trường cần cung cấp kinh phí cho bộ môn GDTC thêm nữa để đảm bảo đầy đủ trang thiết bị, dụng cụ tập luyện đầy đủ hơn nữa, đồng thời tạo sân chơi chất lượng hơn cho các em HS. Điều này ảnh hưởng không nhỏ tới công tác GDTC của Trường.

2.4 Thực trạng về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho công tác GDTC

Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện của học sinh trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước chưa đảm bảo về số lượng, cơ sở vật chất còn thấp, về sân bãi có tổng diện tích là 2000m² tổng số HS của Trường là 1647 HS, nếu theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thì mỗi HS phải có từ 3.5m² đến 4m² nhưng diện tích sân bãi của Trường đạt được 1.82m²/HS, cho thấy diện tích sân bãi đạt dưới mức tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT quy định, không đảm bảo được điều kiện không gian tốt cho việc tập luyện của HS. Bên cạnh đó, các sân như bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông,... chỉ đạt ở mức thấp không đảm bảo an toàn và điều kiện cho tập luyện các môn thể thao, các em phải tập trên sân xi măng chính vì điều này là trở ngại cho HS vì các em có tâm lý sợ bị chấn thương, sợ đau nên không muốn tập thể dục. Mật độ giảng dạy trên sân trung bình mỗi buổi có khoảng 3 lớp với gần 120 HS, vì vậy dẫn đến dụng cụ không đáp ứng đủ cho công tác giảng dạy và tập luyện của HS. Điều đó chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến chất lượng công tác GDTC và sự phát triển thể chất của HS. Từ đó, dẫn tới 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 của công tác GDTC.

2.5 Thực trạng kết quả học tập toàn khối của học sinh trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước năm học 2018 – 2019 và năm 2019 – 2020.

Bảng 3: Kết quả xếp loại học tập GDTC của học sinh trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước năm học 2018 – 2019 và năm 2019 – 2020

Năm học	Lớp	Tổng số học sinh	Đạt		Chưa đạt	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
	10	590	541	91.69	49	8.31
2018-2019	11	557	504	90.48	53	9.52
	12	500	480	96.00	20	4.00
Tổng mẫu (N)		1647	1525	92.73	122	7.27
	10	591	538	91.03	53	8.97
2019- 2020	11	556	526	94.60	30	5.40
	12	500	471	94.20	29	5.80
Tổng mẫu (N)		1647	1535	93.28	112	6.72

Qua bảng 3 ta thấy kết quả học tập môn GDTC của HS trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước trong 2 năm học thì HS có tỷ lệ chưa đạt vẫn còn chiếm tỷ lệ từ 4%-9.52%. Do vậy, để giảm tỷ lệ HS chưa đạt trong quá trình học tập cũng như tăng hiệu quả công tác GDTC tại trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước trong thời gian tới rất cần thiết có những cải tiến, đổi mới có như vậy mới giảm tỷ lệ số HS chưa đạt và tăng tỷ lệ số HS đạt.

2.6 Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh khối 10, 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước

Để đánh giá thực trạng thể lực của của học sinh khối 10,11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước đề tài tiến hành lấy số liệu lần 1 vào đầu học kỳ I vào tháng 9 của năm học 2020 – 2021. Kết quả được trình bày qua bảng 4 dưới đây:

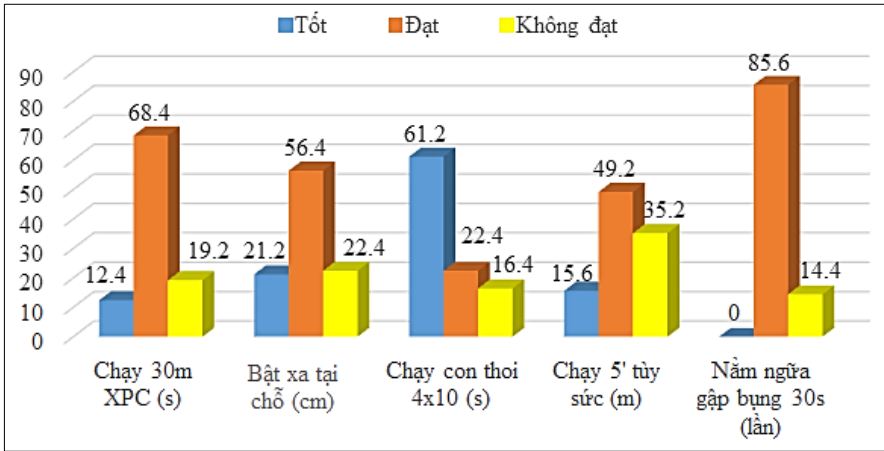
Bảng 4: Thực trạng thể lực của học sinh khối 10, 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước

Khối	Test	Học sinh nam (250 nam 10, 250 nam 11)				Học sinh nữ (250 nam 10, 250 nam 11)			
		\bar{x}	σ	Cv%	\mathcal{E}	\bar{x}	σ	Cv%	\mathcal{E}
Lớp 10	Chạy 30m XPC (s)	5.58	0.53	9.45	0.01	6.27	0.48	7.68	0.01
	Bật xa tại chỗ (cm)	205.46	14.88	7.24	0.01	170.52	14.37	8.43	0.01
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.91	0.8	6.74	0.01	12.62	1.03	8.14	0.01
	Chạy 5' tùy sức (m)	955.11	79.28	8.3	0.01	901.58	97.93	10.86	0.01
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15.03	1.46	9.73	0.01	14.76	2.51	17.04	0.02
Lớp 11	Chạy 30m XPC (s)	5.28	0.53	10.08	0.01	6.19	0.53	8.54	0.01
	Bật xa tại chỗ (cm)	212.69	20.63	9.7	0.01	171.76	13.74	8	0.01
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.3	0.69	6.08	0.01	12.21	1.04	8.53	0.01
	Chạy 5' tùy sức (m)	1000.4	98.98	9.89	0.01	919.42	96.95	10.54	0.01
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	17.38	2.22	12.77	0.02	15.86	2.52	15.91	0.02

Thể lực nam học sinh khối 10 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước phát triển tương đối đồng đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu, vì có $Cv% < 10\%$, có $\mathcal{E} < 0.05$.

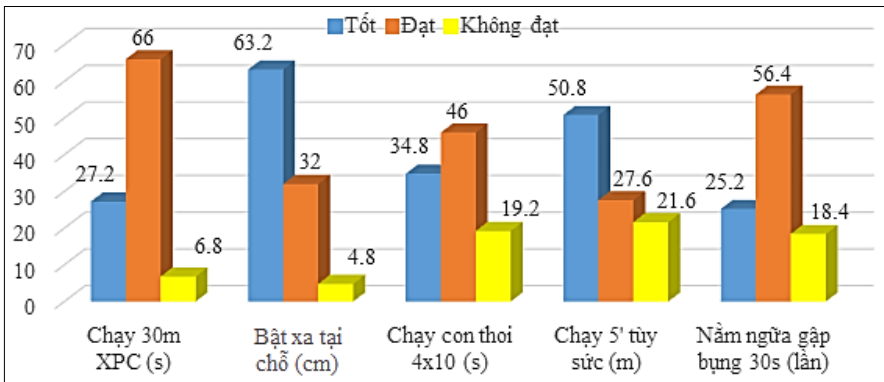
Thể lực của nữ học sinh khối 10 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước phát triển tương đối đồng đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu, vì có $Cv% < 10\%$, $\mathcal{E} < 0.05$ (trừ test Chạy 5' tùy sức (m); Nằm ngửa gập bụng 30s (lần) có $Cv% > 10\%$)

Khi so sánh các test thể lực của nam học sinh khối 10 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước với các tiêu chí của Bộ giáo dục và Đào tạo ta thấy: thể lực nam học sinh chưa có sự phát triển vẫn còn ở mức không đạt vẫn chiếm tỷ lệ % còn nhiều (14.4% - 35.2%). Đặc biệt là test chạy 5 phút tùy sức còn chưa đạt khá nhiều 35.2%. Đề tài tiến hành biểu thị tỷ lệ % qua biểu đồ 1 dưới đây:



Biểu đồ 1: Biểu đồ thể hiện tỷ lệ % kết quả đánh giá thực trạng thể lực của nam học sinh khối 10 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước theo quyết định số 53 của Bộ Giáo Dục & Đào Tạo

Thể lực nữ học sinh chưa có sự phát triển vẫn còn ở mức không đạt vẫn chiếm tỷ lệ % còn nhiều (4.8% - 21.6%). Đặc biệt là test chạy 5 phút tùy sức còn chưa đạt khá nhiều 21.6%. Đề tài tiến hành biểu thị tỷ lệ % qua biểu đồ 2 dưới đây:



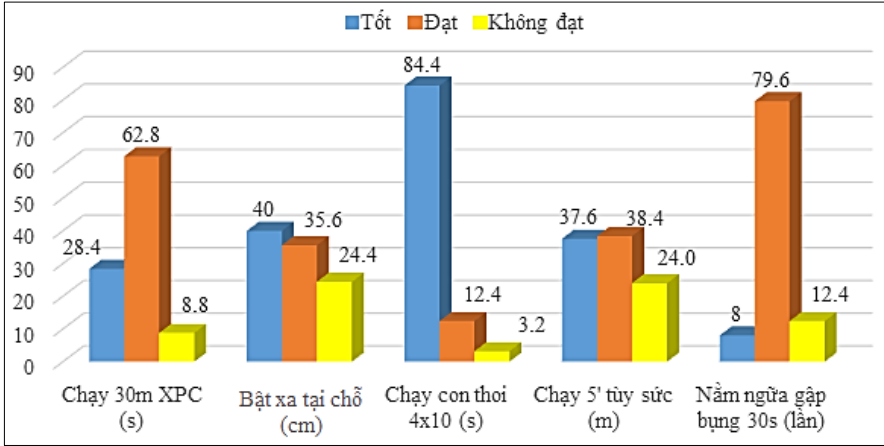
Biểu đồ 2: Biểu đồ thể hiện tỷ lệ % kết quả đánh giá thực trạng thể lực của nữ học sinh khối 10 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước theo quyết định số 53 của Bộ Giáo Dục & Đào Tạo

Qua bảng 4 về học sinh khối 11 ta thấy:

Thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước phát triển tương đối đồng đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu, vì có $Cv\% < 10\%$, $\mathcal{E} < 0.05$ (trừ test Chạy 30m XPC (s), nằm ngửa gập bụng 30s (lần)).

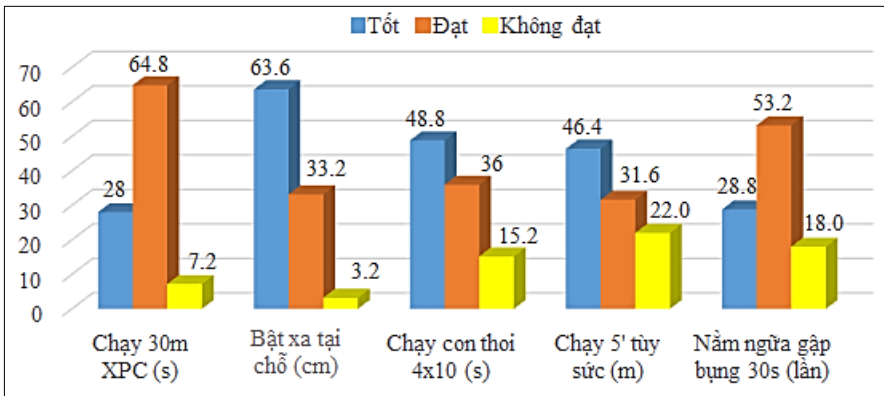
Thể lực của nữ học sinh khối 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước phát triển tương đối đồng đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu, vì có $C_v\% < 10\%$, $\mathcal{E} < 0.05$ (trừ test Chạy 5' tùy sức (m), nằm giữa gập bụng 30s (lần)).

So sánh các test thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước với các tiêu chí của Bộ giáo dục và Đào tạo ta thấy: thể lực nam học sinh chưa có sự phát triển vẫn còn ở mức không đạt vẫn chiếm tỷ lệ % còn nhiều (3.2% - 24.4%). Đặc biệt là test bật xa tại chỗ (cm) còn chưa đạt khá nhiều 24.4%. Đề tài tiến hành biểu thị tỷ lệ % qua biểu đồ 3 dưới đây:



Biểu đồ 3: Biểu đồ thể hiện tỷ lệ % kết quả đánh giá thực trạng thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước theo quyết định số 53 của Bộ Giáo Dục & Đào Tạo

Thể lực nữ học sinh chưa có sự phát triển vẫn còn ở mức không đạt vẫn chiếm tỷ lệ % còn nhiều (3.2% - 22%). Đặc biệt là test chạy 5 phút tùy sức còn chưa đạt khá nhiều 22%. Đề tài tiến hành biểu thị tỷ lệ % qua biểu đồ 4 dưới đây:



Biểu đồ 4: Biểu đồ thể hiện tỷ lệ % kết quả đánh giá thực trạng thể lực của nữ học sinh khối 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước theo quyết định số 53 của Bộ Giáo Dục & Đào Tạo

2.7 Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam, nữ khối 10, 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước so với thể chất của người Việt Nam năm 2001

Qua kết quả kiểm tra thấy rằng thể lực của học sinh nam, nữ khối 10, 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước so với thể chất của người Việt Nam năm 2001 có sự khác biệt giữa hai giá trị trung bình mẫu có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. (Trừ thành tích bật xa tại nam khối 10 và 11, Chạy con thoi 4x10 (s) nữ khối 10, Chạy 30m XPC (s) nam khối 11, Chạy con thoi 4x10 (s) nam, nữ khối 11 so với thể chất người Việt Nam là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$).

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã đánh giá được thực trạng công tác giáo dục thể chất trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước:

- Việc thực hiện chương trình GDTC vẫn còn nhiều bất cập, nội dung môn học không được cải tiến, đổi mới để phù hợp với điều kiện hiện có của nhà Trường.

- Đội ngũ giáo viên TDTT thiếu và trình độ chuyên môn, số giáo viên mới ra Trường kinh nghiệm dạy học còn ít.

- Cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ công tác GDTC chưa được quan tâm đầu tư đúng mức, chưa tận dụng được các trang thiết bị hiện có.

- Kinh phí sử dụng cho công tác GDTC hàng năm có tăng nhưng còn ít. So với số lượng học sinh ngày càng tăng.

- Kết quả học tập môn GDTC đạt chiếm tỉ lệ cao, nhưng vẫn còn phần nhỏ học sinh chưa đạt.

Về thực trạng thể lực đầu học kỳ I năm 2020 – 2021 phát triển tương đối đồng đều có tính đại diện cho tập hợp mẫu, vì có $Cv\% < 10\%$, $\varepsilon < 0.05$.

So sánh trình độ thể lực của học sinh khối 10, 11 trường THPT Thị xã Bình Long, tỉnh Bình Phước với chỉ tiêu của Bộ Giáo dục và Đào tạo đầu học kỳ I thì thể lực học sinh có sự phát triển vẫn còn ở mức trung bình chiếm tỷ lệ lớn, tỷ lệ % không đạt còn nhiều.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, (2008), quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (Thời điểm 2001)*, Nhà xuất bản TDTT.
3. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo Trình Đo Lường Thể Thao*”, NXB TDTT.

ĐÁNH GIÁ SỰ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG ĐỐI VỚI CÔNG TÁC GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT BẰNG HÌNH THỨC TRỰC TUYẾN

TS. Trương Hoài Trung
Trường Đại học Nha Trang

TÓM TẮT

Nghiên cứu này nhằm mục tiêu xác định và đo lường mức độ hài lòng SV đối với công tác giảng dạy GDTC bằng hình thức trực tuyến tại Trường Đại học Nha Trang trong thời gian giãn cách xã hội do ảnh hưởng của dịch bệnh Covid 19. Qua khảo sát 800 SV cho thấy các yếu tố về “Đội ngũ giảng viên”, “Điều kiện đảm bảo”, “Cộng đồng học tập” và “Tài nguyên học tập đều chưa được SV đánh giá cao (giá trị TB của 04 nhóm chỉ đạt từ 3.10 đến 3.20).

Từ khóa: Đánh giá, Sự hài lòng, Sinh viên, Giáo dục thể chất, Trường ĐH Nha Trang, Trực tuyến

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ thông tin đã mang lại nhiều thay đổi đáng kể trong hoạt động và quản lý ở nhiều lĩnh vực khác nhau như: y tế, giáo dục – đào tạo, quốc phòng – an ninh, công nghiệp, thương mại, dịch vụ. Điển hình trong lĩnh vực giáo dục – đào tạo, bên cạnh hình thức học tập truyền thống, hình thức học tập trực tuyến ra đời đã mang lại nhiều lợi ích cho cả người dạy và người học. Học trực tuyến (elearning) là hình thức học tập thông qua một máy vi tính, điện thoại thông minh có kết nối mạng internet. Từ đó, người học có thể tiết kiệm được thời gian chi phí vì hình thức học này giúp giải quyết rào cản về khoảng cách thời gian và địa lý.

Trong bối cảnh ảnh hưởng của dịch Covid-19 vừa qua, Trường Đại học Nha Trang đã và đang đẩy mạnh công tác dạy và học bằng E-learning các môn học ở tất cả các chuyên ngành. Trong đó các môn GDTC cũng được tổ chức học tập theo hình thức trực tuyến như: Aerobic, Võ, Điền kinh, Cầu lông. Để đánh giá chất lượng của hoạt động giảng dạy bằng E-learning trong thời gian qua thì cần thiết có các nghiên cứu đánh giá sau quá trình thực hiện.

Thực tế cho thấy, đã xuất hiện các nghiên cứu khai thác về vấn đề này. Nhưng hiện tại ở Trường Đại học Nha Trang vẫn chưa có các nghiên cứu liên quan, đặc biệt là nghiên cứu đối với công tác giảng dạy các môn GDTC bằng hình thức trực tuyến. Nghiên cứu này sẽ xem xét, đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên khi học tập các môn GDTC bằng hình thức trực tuyến. Kết quả của nghiên cứu là cơ sở khoa học khách quan, góp phần nâng chất lượng giảng dạy cho Bộ môn GDTC nói riêng cũng như chất lượng đào tạo của nhà trường trong thời gian tới khi tổ chức giảng dạy và học tập theo hình thức trực tuyến.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra xã hội học và phương pháp toán học thống kê.

Dữ liệu nghiên cứu: kết quả khảo sát bằng phiếu của 800 SV đã học các học phần GDTC theo hình thức trực tuyến. Thời gian khảo sát từ tháng 01/2019 đến tháng 12/2020.

Công cụ nghiên cứu: Bảng câu hỏi được xây dựng dựa trên mô hình nghiên cứu đề nghị gồm 05 nhóm với 32 biến quan sát, sử dụng thang đo Likert 5 mức độ (Rất không đồng ý - Không đồng ý - Bình thường – Đồng ý - Rất đồng ý)

Bảng 1: Thành phần các thang đo

STT	Mã hóa	Biến đo lường
Nhóm Cộng đồng học tập		
1	CD1	Đễ dàng tập luyện, trao đổi cùng với các bạn học.
2	CD2	Đễ dàng thảo luận với giảng viên.
3	CD3	Có khả năng tự theo dõi tiến độ tập luyện của bản thân.
4	CD4	Đễ dàng truy cập những tài liệu được chia sẻ.
5	CD5	Có thể tập luyện bất cứ thời gian nào.
Nhóm Đội ngũ Giảng viên		
6	GV1	Giảng viên tổ chức tốt các giờ học.
7	GV 2	Giảng viên nhiệt tình, thân thiện đối với sinh viên.
8	GV 3	Giảng viên phân tích động tác, kỹ thuật rõ ràng.
9	GV 4	Giảng viên có kiến thức chuyên môn vững chắc.
10	GV 5	Giảng viên sử dụng nhiều phương pháp giảng dạy đa dạng.
11	GV 6	Giảng viên theo sát quá trình luyện tập của sinh viên.
12	GV 7	Giảng viên có cách truyền đạt dễ hiểu.
13	GV 8	Giảng viên tạo điều kiện cho sinh viên tự tập luyện hoặc theo nhóm.
Nhóm Tài nguyên học tập		
14	TN1	Nguồn tài nguyên học tập được cập nhật kịp thời.
15	TN 2	Tài nguyên học tập có nội dung phù hợp với nội dung giảng dạy.
16	TN 3	Tài nguyên học tập được thiết kế nội dung phù hợp với trình độ tập luyện của sinh viên.
17	TN 4	Tài nguyên học tập được thiết kế theo nhiều hình thức đa dạng (video, phần mềm phân tích động tác...).
18	TN5	Giao diện của phần mềm dễ sử dụng, không đòi hỏi nhiều kiến thức về công nghệ thông tin.
19	TN6	Bài giảng được thiết kế rõ ràng, đẹp mắt.
20	TN7	Tài liệu minh họa (ảnh kỹ thuật, video..) được thể hiện đa chiều, rõ ràng
Nhóm Điều kiện đảm bảo		
21	ĐB1	Hình thức kiểm tra, thi phù hợp.
22	ĐB 2	Các tiêu chí đánh giá là công khai, rõ ràng.
23	ĐB3	Lịch dạy và học được thực hiện đúng theo thời khóa biểu.
24	ĐB4	Không khí lớp học dễ chịu, khơi gợi hứng thú học tập.
25	ĐB5	Nội dung giảng dạy đảm bảo phù hợp với điều kiện tập luyện của sinh viên.
26	ĐB6	Hệ thống chạy ổn định, hạn chế tình trạng không truy cập được vào hệ thống.

27	ĐB7	Các bộ phận liên quan luôn sẵn sàng hỗ trợ, tư vấn thường xuyên cho sinh viên.
28	ĐB8	Dễ dàng tìm kiếm tài liệu phù hợp nhu cầu trên phần mềm.
Nhóm Sự hài lòng		
29	HL1	Tôi hài lòng với hiệu suất đạt được từ học trực tuyến.
30	HL2	Quyết định của tôi khi học trực tuyến là một quyết định khôn ngoan.
31	HL3	Tôi hài lòng với trải nghiệm học trực tuyến.
32	HL4	Tôi rất hài lòng với hoạt động học tập trực tuyến.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Kết quả đánh giá độ tin cậy của thang đo bằng hệ số tin cậy Cronbach's Alpha

Các thang đo được đánh giá giá độ tin cậy thông qua hệ số Cronbach's Alpha để loại các biến rác. Qua kết quả kiểm định Cronbach alpha cho thấy các biến trong thang đo đều đạt độ tin cậy, hệ số Cronbach alpha đạt yêu cầu ≥ 0.6 ; các hệ số tương quan biến - tổng đạt yêu cầu > 0.3 , xác định 32 biến quan sát đảm bảo độ tin cậy để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo.

Bảng 2: Kết quả phân tích hệ số tin cậy Cronbach's Alpha tổng hợp của thang đo

Thang đo lường	Số biến quan sát	Cronbach's Alpha
Nhóm Cộng đồng học tập	5	0.761
Nhóm Đội ngũ Giảng viên	8	0.738
Nhóm Tài nguyên học tập	7	0.751
Nhóm Điều kiện đảm bảo	8	0.770
Nhóm Sự hài lòng	4	0.707
Tổng cộng	32	

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

2.2 Kết quả phân tích nhân tố khám phá EFA

Kết quả phân tích nhân tố biến độc lập

Thông qua kết quả khảo sát và kiểm định Cronbach's Alpha, tiến hành phân tích nhân tố khám phá EFA thang đo các biến độc lập. Kết quả kiểm định KMO và Bartlett's test có chỉ số KMO = 0.846 (> 0.5), cho thấy phân tích nhân tố thích hợp với dữ liệu nghiên cứu với mức ý nghĩa Sig. = 0.000 (< 0.01) điều này cho biết các biến quan sát có tương quan trên phạm vi tổng thể, bộ dữ liệu phù hợp cho phân tích nhân tố.

Bảng 3: Kết quả kiểm định KMO và kiểm định Bartlett's biến độc lập

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,846
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	3085,444
	df	120
	Sig.	,000

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

Kết quả phân tích có 28 biến quan sát chia thành 4 nhân tố. Giá trị tổng phương sai trích là 74,779% > 50% đạt yêu cầu. Khi đó có thể kết luận rằng 6 nhóm nhân tố này có thể giải thích được 74,779% sự biến thiên của dữ liệu. Hệ số 6 nhóm nhân tố này đều lớn hơn 1: đạt yêu cầu kiểm định.

Từ kết quả ở bảng 4 cho thấy: Phương pháp trích yếu tố Principal Component Analysis với phép xoay Varimax được sử dụng cho phân tích nhân tố đối với 28 biến quan sát. Cả 28 biến đều có trọng số lớn hơn 0,5 cho thấy tất cả các biến đều đạt tiêu chuẩn trong việc phân tích và đánh giá dữ liệu của nghiên cứu. Từ kết quả cho thấy thành phần các nhân tố không có sự xáo trộn so với thành phần dự kiến ban đầu. Nên tác giả giữ nguyên tên các nhóm.

Bảng 4: Kết quả phân tích nhân tố biến độc lập

TT	Biến quan sát	Nhóm nhân tố			
		1	2	3	4
1	CD1	.873			
2	CD2	.872			
3	CD3	.870			
4	CD4	.861			
5	CD5	.850			
6	GV1		.798		
7	GV 2		.769		
8	GV 3		.758		
9	GV 4		.732		
10	GV 5		.714		
11	GV 6		.794		
12	GV 7		.806		
13	GV 8		.780		
14	TN1			.753	
15	TN 2			.751	
16	TN 3			.737	
17	TN 4			.735	
18	TN5			.733	
19	TN6			.772	
20	TN7			.746	
21	ĐB1				.824
22	ĐB 2				.806
23	ĐB3				.743
24	ĐB4				.716
25	ĐB5				.688
26	ĐB6				.610
27	ĐB7				.660
28	ĐB8				.650

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

Kết quả phân tích nhân tố biến phụ thuộc

Thông qua kết quả khảo sát và kiểm định Cronbach's Alpha, tiến hành phân tích nhân tố khám phá EFA thang đo biến phụ thuộc. Kết quả kiểm định KMO và Bartlett's test có chỉ số KMO = 0.832 (> 0.5), cho thấy phân tích nhân tố thích hợp với dữ liệu nghiên cứu với mức ý nghĩa Sig. = 0.000 (< 0.01) điều này cho biết các biến quan sát có tương quan trên phạm vi tổng thể, bộ dữ liệu phù hợp cho phân tích nhân tố.

Bảng 5: Kết quả kiểm định KMO và kiểm định Bartlett's biến phụ thuộc

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,832
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	596,995
	df	6
	Sig.	,000

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

Kết quả phân tích cho thấy: có 04 biến quan sát chia thành 01 nhân tố. Giá trị tổng phương sai trích là 77,639% > 50% đạt yêu cầu. Khi đó có thể kết luận rằng 01 nhóm nhân tố này có thể giải thích được 77.639% sự biến thiên của dữ liệu. Hệ số 01 nhóm nhân tố này đều lớn hơn 1: đạt yêu cầu kiểm định.

Từ kết quả ở bảng 6 cho thấy: Phương pháp trích yếu tố Principal Component Analysis với phép xoay Varimax được sử dụng cho phân tích nhân tố đối với 04 biến quan sát. Cả 04 biến đều có trọng số lớn hơn 0,5 cho thấy tất cả các biến đều đạt tiêu chuẩn trong việc phân tích và đánh giá dữ liệu của nghiên cứu. Từ kết quả cho thấy thành phần các nhân tố không có sự xáo trộn so với thành phần dự kiến ban đầu. Nên tác giả giữ nguyên tên nhóm.

Bảng 6: Kết quả phân tích nhân tố các biến độc lập

TT	Biến quan sát	Nhân tố
		1
1	HL1	0,898
2	HL2	0,895
3	HL3	0,891
4	HL4	0,860

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

2.3 Kết quả phân tích hồi quy

Kiểm định sự phù hợp của mô hình (kiểm định giả định hồi quy)

Bảng tổng kết mô hình cho thấy R^2 hiệu chỉnh bằng 0.882 có nghĩa là 88.2% sự biến thiên của HL được giải thích bởi sự biến thiên của 05 nhân tố độc lập CD, GV, TN, PM, ĐB

Bảng 7: Kết quả phân tích tổng kết mô hình

Mô hình	R	R ²	R ² hiệu chỉnh	Sai số ước lượng	Hệ số Durbin-Watson
1	.737 ^a	.706	.882	.403	1,987

a. Biến độc lập (Hằng số), CD, GV, TN, PM, ĐB

b. Biến phụ thuộc: HL

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

Trong bảng phân tích phương sai, cho thấy trị số F có mức ý nghĩa với Sig. = 0,000 < 0,05 có nghĩa mô hình hồi quy tuyến tính đưa ra là phù hợp với dữ liệu thực tế thu thập được và các biến đưa vào đều có ý nghĩa trong thống kê với mức ý nghĩa 5% (độ tin cậy 95%).

Bảng 8: Kết quả phân tích phương sai ANOVA^a**ANOVA^a**

Mô hình	Tổng bình phương	Bậc tự do (df)	Trung bình bình phương	F	Sig.	
1	Hồi quy	153,142	5	30,628	188,285	,000 ^b
	Phần dư	129,161	794	,163		
	Tổng	282,303	799			

a. Biến phụ thuộc: HL

b. Biến độc lập: (Hằng số), CD, GV, TN, ĐB

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

Kiểm định đa cộng tuyến

Hệ số phóng đại phương sai VIF đạt giá trị lớn nhất là 1,856 (nhỏ hơn 10) cho thấy các biến độc lập này không có quan hệ chặt chẽ với nhau nên không có hiện tượng đa cộng tuyến xảy ra. Do đó, mối quan hệ giữa các biến độc lập không ảnh hưởng đáng kể đến kết quả giải thích của mô hình hồi quy

Bảng 9: Các hệ số của mô hình hồi quy

Coefficients ^a								
Mô hình		Hệ số chưa chuẩn hóa		Hệ số chuẩn hóa	t	Sig.	Thống kê đa cộng tuyến	
		B	Sai số chuẩn	Beta			Dung sai	VIF
1	Hằng số	,360	,133		2,715	,007		
	CD	,312	,036	,106	8,703	,000	,552	1,812
	GV	,131	,027	,348	4,840	,000	,619	1,616
	TN	,111	,034	,281	3,237	,001	,539	1,856
	ĐB	,338	,032	,140	10,409	,000	,541	1,848

a. Biến phụ thuộc: HL

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

Phương trình hồi quy tuyến tính bội

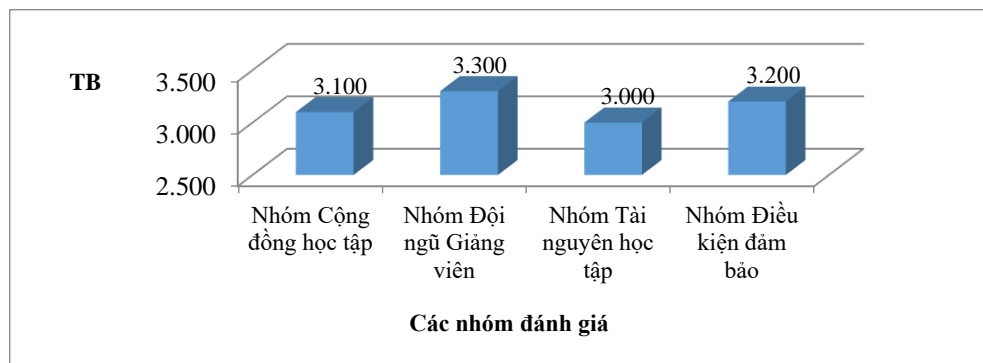
Phương trình hồi quy chuẩn hóa có dạng:

$$HL = 0,106*CD + 0,348*GV + 0,281*TN + 0,140*ĐB$$

Kết quả phân tích hồi quy đa biến đã xác định sự hài lòng SV đối với công tác giảng dạy các môn GDTC bằng hình thức trực tuyến chịu ảnh hưởng bởi 04 yếu tố theo thứ tự mức độ ảnh hưởng từ cao đến thấp như sau: Đội ngũ giảng viên (GV) ảnh hưởng mạnh nhất ($\beta = 0,348$), xếp thứ 2 là Tài nguyên học tập (TN) ($\beta = 0,281$), xếp vị trí thứ 3 là Điều kiện đảm bảo (ĐC) ($\beta = 0,140$) và cuối cùng là Cộng đồng học tập (CD) có hệ số thấp nhất ($\beta = 0,106$).

2.4 Kết quả thống kê mô tả

Thực trạng thông qua đánh giá của 800 SV tham gia phỏng vấn cho thấy các yếu tố liên quan đến công tác giảng dạy các môn GDTC bằng hình thức trực tuyến chưa được đánh giá cao, giá trị TB của 04 nhóm chỉ đạt từ 3.10 đến 3.30. Trong đó: Nhóm “Đội ngũ giảng viên” được SV đánh giá cao nhất (TB= 3.30), xếp thứ 2 là nhóm “Điều kiện đảm bảo” (TB=3.20), tiếp đến là nhóm “Cộng đồng học tập” (TB=3.10) và nhóm “Tài nguyên học tập” là nhóm SV đánh giá thấp nhất (TB=3.10).



Biểu đồ 1: Kết quả thống kê giá trị trung bình các nhóm nhân tố độc lập

Để tìm hiểu rõ hơn về ảnh hưởng của 04 nhóm nhân tố độc lập, tác giả tiến hành phân tích giá trị TB từng biến của các nhóm. Qua phân tích cho thấy yếu tố được đánh giá cao nhất là “Giảng viên theo sát quá trình luyện tập của sinh viên (GV6)” (TB=3.6). Yếu tố bị đánh giá thấp nhất là “Nguồn tài nguyên học tập được cập nhật kịp thời (TN1)” (TB=2.9).

Bảng 10: Kết quả thống kê giá trị trung bình các biến quan sát độc lập

TT	Biến quan sát	Trung bình	Độ lệch chuẩn
1	CD1	3.3	0.728
2	CD2	3.0	0.711
3	CD3	3.0	0.709
4	CD4	3.0	0.701
5	CD5	3.2	0.769
6	GV1	3.0	0.652

7	GV 2	3.5	0.723
8	GV 3	3.3	0.744
9	GV 4	3.6	0.735
10	GV 5	3.4	0.658
11	GV 6	3.5	0.635
12	GV 7	3.0	0.664
13	GV 8	3.1	0.656
14	TN1	2.9	0.661
15	TN 2	3.1	0.652
16	TN 3	3.1	0.638
17	TN 4	3.1	0.651
18	TN5	3.0	0.609
19	TN6	3.0	0.618
20	TN7	3.1	0.694
21	ĐB1	3.1	0.68
22	ĐB 2	3.3	0.609
23	ĐB3	3.1	0.618
24	ĐB4	3.2	0.694
25	ĐB5	3.4	0.68
26	ĐB6	3.2	0.609
27	ĐB7	3.3	0.618
28	ĐB8	3.3	0.694

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu cho thấy các yếu tố về “Đội ngũ giảng viên”, “Điều kiện đảm bảo”, “Cộng đồng học tập” và “Tài nguyên học tập” đều chưa được SV đánh giá cao trong quá trình học tập các môn GDTC theo hình thức trực tuyến.

Bên cạnh đó nghiên cứu còn tìm ra được mức độ hài lòng của SV đối với từng nhóm yếu tố liên quan khi tham gia học tập các môn GDTC theo hình thức trực tuyến thông qua kết quả thống kê mô tả. Đây là những căn cứ khoa học khách quan giúp các nhà quản lý, các giảng viên có thể nắm bắt để đưa ra những thay đổi phù hợp nhằm khắc phục những hạn chế nêu trên, góp phần nâng cao sự hài lòng của SV trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), Thông tư số 12/2016/TT-BGDĐT ngày 22/04/2016 về Quy định ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý, tổ chức đào tạo qua mạng.
2. Trịnh Văn Biều (2012), Một số vấn đề về đào tạo trực tuyến (E-learning). Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, số 40, tr 86-90.
3. Vũ Hữu Đức (2020), Nghiên cứu về phương thức học tập, đào tạo dựa trên công nghệ thông tin (Elearning) trong giáo dục đại học và đào tạo trực tuyến mở dành cho đại chúng MOOCs (Massive Online Open Courses): Kinh nghiệm thế giới và ứng dụng tại Việt Nam. Đề tài NCKH cấp Quốc gia, mã KHGD/16-20.ĐT.043.

4. Vũ Thúy Hằng & Nguyễn Mạnh Tuấn (2013), *Tích hợp các yếu tố ảnh hưởng đến hài lòng của người học vào hệ thống e-Learning: một tình huống tại Trường Đại học Kinh tế-Luật*. Tạp chí Khoa học Đại học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh, 53, 24-46.
5. Phạm Thị Mộng Hằng (2020), "*Đánh giá sự hài lòng của sinh viên đối với hoạt động giảng dạy E-Learning ở Trường Đại học Công nghệ Đồng Nai*," *Tạp chí Giáo dục*, vol. 476, pp. 49-54, 2020.
6. Huỳnh Đệ Thủ. (2019). *Hệ thống đào tạo trực tuyến Elearning tại Trường Đại Học Kinh tế - Tài chính TP. Hồ Chí Minh: Nghiên cứu đánh giá và kiến nghị. Phát triển và hội nhập*, 46(56), 100-105.
7. Bùi Kiên Trung. (2016). *Mối quan hệ giữa chất lượng dịch vụ đào tạo với sự hài lòng và mức độ trung thành của sinh viên trong đào tạo từ xa Elearning*, Luận án tiến sĩ kinh tế, Trường Đại học Kinh Tế Quốc Dân.
8. Hoàng Trọng & Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, NXB Hồng Đức, Trường Đại học kinh tế TP. Hồ Chí Minh.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN SINH VIÊN ĐỘI THỂ DỤC CỐ ĐỘNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

Phạm Như Hiếu, Tổng Lê Minh
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Đề tài đã tiến hành nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho sinh viên đội thể dục cố động (TDCĐ) trường đại học Cần Thơ (ĐHCT), năm học 2019 – 2020. Kết quả nghiên cứu thông qua các bước, trình tự lựa chọn phù hợp, đề tài đã lựa chọn 18 test đảm bảo yêu cầu, nhằm đánh giá thực trạng khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: nghiên cứu, lựa chọn, chỉ tiêu, đánh giá, thể lực, sinh viên, TDCĐ, ĐHCT

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bộ môn Giáo dục thể chất, đơn vị được Ban Giám Hiệu Nhà trường giao nhiệm vụ giảng dạy nội khóa, tổ chức các hoạt động thể thao toàn trường, xây dựng và tập luyện các đội tuyển sinh viên: bóng đá, bóng chuyền, taekwondo, điền kinh, cầu lông, bóng bàn...nhằm tạo nguồn tham gia các giải thể thao do Bộ GD&ĐT, các địa phương, khu vực ĐBSCL tổ chức, góp phần quảng bá Trường Đại học Cần Thơ, tạo sân chơi bổ ích, môi trường hoạt động rèn luyện sức khỏe lành mạnh cho sinh viên yêu thích thể thao.

Trong công tác HLTT nói chung và huấn luyện TDCĐ nói riêng thì việc huấn luyện thể lực chuyên môn chiếm vai trò quan trọng, bởi vì đây là yếu tố quyết định trực tiếp thành tích trong thi đấu. Do vậy, quá trình phát triển tố chất thể lực trong TDCĐ là quá trình tập luyện liên tục và lâu dài, đòi hỏi thời gian và kế hoạch sắp xếp hợp lý với những bài tập cụ thể, phù hợp tác động lên cơ thể người tập. Nhận thức được mối quan hệ giữa thể lực chuyên môn và thành tích của các vận động viên đội Thể dục cố động trường ĐH Cần Thơ, với mong muốn góp một phần công sức để tìm giải pháp nâng cao thành tích các vận động viên và giúp phong trào môn Thể dục cố động ngày càng phát triển mạnh mẽ hơn trong tương lai.

Xuất phát từ nhu cầu nâng cao chất lượng hoạt động tập luyện và thi đấu môn Thể dục cố động cho sinh viên trường ĐHCT, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn sinh viên đội thể dục cố động trường đại học Cần Thơ*”.

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn sinh viên đội thể dục cố động trường đại học Cần Thơ.
- Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn sinh viên đội thể dục cố động 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 sự phạm, phương pháp toán học thống kê.*

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn sinh viên đội thể dục cổ động trường đại học Cần Thơ

Việc tìm ra những test đánh giá thể lực phù hợp với SV đội TDCĐ là công việc hết sức quan trọng. Để giải quyết nhiệm vụ đánh giá thực trạng thể lực của các SV đội TDCĐ Trường Đại học Cần Thơ chúng tôi tiến hành những bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các chỉ tiêu đánh thể lực chuyên môn của SV Thể dục.

Theo các tài liệu chuyên môn về Thể dục và TDCĐ trong và ngoài nước đều có giới thiệu các test đánh giá TPCM, chúng tôi có hệ thống một số test đánh giá TPCM sau:

+ **Kiểm tra sức nhanh:** Nhảy dây tốc độ (lần/ 15s), Chạy 20m XPC (s), Chạy nâng cao đùi (lần/ 15s).

+ **Kiểm tra sức mạnh:** Chống đẩy tốc độ (lần/ 15s), Bật co gối (lần/15s), Bật dạng (lần/15s), Bật cossack (lần/15s).

+ **Kiểm tra sức bền:** Chạy 1500m (s), Bật ôm gối liên tục tại chỗ (lần).

+ **Kiểm tra năng lực mềm dẻo:** Dẻo cổ chân (cm), Dẻo vai (cm), Xoạc 3 tư thế (điểm), Uốn cầu (cm).

+ **Kiểm tra khả năng PHVD:** Đứng - ngồi xổm - chống sấp - ngồi xổm - bật nhảy (lần/30s), Nhảy lục giác (lần/30s), Nhảy chữ thập (lần/30s).

Các chỉ tiêu, các test có tần số sử dụng cao, được nhiều tác giả sử dụng để đánh giá trình độ TPCM của SV Thể dục, nhưng chúng tôi đặc biệt quan tâm đến “**Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao**” của Viện KH TDTT công bố 2002. Bao gồm các bài test sau:

+ Chạy 20m XPC (s)

+ Bật xa tại chỗ có đánh tay (cm)

+ Bật cao tại chỗ có đánh tay (cm)

+ Nâng chân vuông góc ở thang giống (lần)

+ Nằm sấp chống đẩy tay (lần)

+ Chuối tay dựa tường (s)

+ Đứng gập thân về trước (cm)

+ Dẻo vai (cm)

+ Uốn cầu (cm)

+ Xoạc 3 tư thế (điểm)

Thông qua quan sát và trao đổi với các HLV TDCĐ tại các trung tâm TĐTT, các CLB TDCĐ trên địa bàn TP.Cần Thơ khi kiểm tra thể lực SV, các HLV còn sử dụng một số test:

- + Nhảy chữ thập.
- + Nhảy dây tốc độ.
- + Nằm sấp chống đẩy.

Tóm lại: Qua tham khảo tài liệu đã hệ thống được 45 Test đánh giá TLCM cho SV TDCĐ gồm:

1. Chạy 20m XPC (s)
2. Chạy 30m XPC (s)
3. Chạy nâng cao đùi (lần/ 15s)
4. Nhảy dây tốc độ (lần/ 15s)
5. Chống đẩy tốc độ (lần/ 15s)
6. Bật tách chân dọc (lần/ 15s)
7. Bật co gối (lần/15s)
8. Bật dạng (lần/15s)
9. Bật cossack (lần/15s)
10. Đá chân tốc độ (lần/ 15s)
11. Bật gập (lần/15s)
12. Đánh tay qua đầu (lần/ 15s)
13. Bật xa tại chỗ (cm)
14. Bật cao tại chỗ (cm)
15. Bật cóc (lần/ 30s)
16. Đẩy xe kút kít (s)
17. Treo ke gập bụng (lần/ 30s)
18. Lực bóp tay (kg)
19. Chống sấp không chế (s)
20. Chạy 400m (s)
21. Chạy 800m (s)
22. Chạy 1500m (s)
23. Bật ôm gối liên tục tại chỗ (lần)
24. Chuối tay dựa tường (s)
25. Dẻo gập thân (cm)

26. Đeo vai (cm)
27. Ngồi ép vai sau (cm)
28. Nằm sấp bề đeo vai trước (cm)
29. Đeo lưng uốn cầu (cm)
30. Đeo xoay ngang (cm)
31. Đeo xoay dọc chân trái (cm)
32. Đeo xoay dọc chân phải (cm)
33. Đeo cổ chân (cm)
34. Bật co gối-dạng-cossack (lần/30s)
35. Nhảy chữ thập (lần/30s)
36. Nhảy lục giác (lần/30s)
37. Đứng - ngồi xổm - chống sấp - ngồi xổm - bật nhảy (lần/30s)
38. Thăng bằng trước chân trái (s)
39. Thăng bằng trước chân phải (s)
40. Thăng bằng ngang trái (s)
41. Thăng bằng ngang phải (s)
42. Thăng bằng ở tư thế đứng 1 chân kiễng (s)
43. Đứng gập thân về trước (cm)
44. Nhảy tách chân ngang – dọc (lần/ 15s)
45. Lộn xuôi (lần/ 15s)

Bước 2: Từ kết quả hệ thống các chỉ tiêu đánh giá TLCM cho SV TDCĐ, căn cứ vào điều kiện thực tiễn tập luyện của đội TDCĐ Trường Đại học Cần Thơ, đặc biệt là nội dung kiểm tra thể lực của sinh viên chuyên ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ. Đồng thời tránh bị trùng lặp tính thông báo của các test, theo kinh nghiệm của bản thân, chúng tôi đã loại bớt 8 test gồm: Thăng bằng ở tư thế đứng 1 chân kiễng (s), Đứng - ngồi xổm - chống sấp - ngồi xổm - bật nhảy (lần/30s), Đẩy xe kút kít (s), Bật cóc (lần/ 30s), Đeo cổ chân (cm), Nằm sấp bề đeo vai trước (cm), Bật co gối-dạng-cossack (lần/30s), Bật ôm gối liên tục tại chỗ (lần) còn lại 37 test.

Bước 3: Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn test, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu, đối tượng phỏng vấn là giảng viên, các huấn luyện viên có trình độ chuyên môn và nhiều kinh nghiệm, hiểu rõ về điều kiện tập luyện của các SV đội TDCĐ Trường Đại học Cần Thơ.

Nội dung phỏng vấn nhằm xác định mức độ ưu tiên của các test kiểm tra TLCM TDCĐ ở 3 mức:

- + Ưu tiên 1: Rất quan trọng
- + Ưu tiên 2: Quan trọng

+ Ưu tiên 3: Không quan trọng

Khi phỏng vấn đề tài đã tiến hành phát 32 phiếu PV và thu về được 30 phiếu, dùng phương pháp tính tỉ lệ % về mức độ lựa chọn test được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn việc lựa chọn các Test đánh giá TLCM (n=30)

TT	Nội dung test	Số phiếu (n = 30)		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	N	%
1	Chạy 20m XPC (s)	30	100	3	9.99	27	89.91	0	0.00
2	Chạy 30m XPC (s)	30	100	0	0.00	2	6.67	28	93.24
3	Chạy nâng cao đùi (lần/15s)	30	100	2	6.67	9	29.97	19	63.27
4	Nhảy dây tốc độ (lần/15 s)	30	100	1	3.33	28	93.24	1	3.33
5	Chống đẩy tốc độ (lần/15s)	30	100	22	73.26	8	26.64	0	0.00
6	Bật tách chân dọc (lần/15s)	30	100	2	6.67	10	33.3	18	59.94
7	Bật co gối (lần/15s)	30	100	1	3.33	6	19.98	23	76.59
8	Bật dạng (lần/15s)	30	100	1	3.33	3	9.99	26	86.58
9	Bật cossack (lần/15s)	30	100	0	0.00	9	29.97	21	69.93
10	Đá chân tốc độ (lần/15s)	30	100	18	59.94	12	39.96	0	0.00
11	Bật gập (lần/15s)	30	100	0	0.00	4	13.32	26	86.58
12	Đánh tay qua đầu (lần/15s)	30	100	2	6.67	5	16.65	13	43.29
13	Bật xa tại chỗ (cm)	30	100	7	23.31	23	76.59	0	0.00
14	Bật cao tại chỗ (lần)	30	100	9	29.97	21	69.93	0	0.00
15	Treo ke gập bụng (lần/30s)	30	100	11	36.63	19	63.27	0	0.00
16	Lực bóp tay (kg)	30	100	1	3.33	19	63.27	10	33.3
17	Chống sấp không chế (s)	30	100	6	19.98	24	79.92	0	0.00
18	Chạy 400m (s)	30	100	2	6.67	5	16.65	13	43.29
19	Chạy 800m (s)	30	100	20	66.7	10	33.3	0	0.00
20	Chạy 1500m (s)	30	100	0	0.00	2	6.67	28	93.24
21	Nằm sấp ngựa cò sau (Cơ lưng)	30	100	2	6.67	5	16.65	23	76.59
22	Thăng bằng ngang trái (s)	30	100	4	13.32	16	53.28	10	33.3
23	Thăng bằng ngang phải (s)	30	100	2	6.66	8	26.64	20	66.7
24	Chuối tay dựa tường (s)	30	100	12	39.96	18	59.94	0	0.00
25	Đeo gập thân (cm)	30	100	1	3.33	13	43.29	16	53.28
26	Đeo vai (cm)	30	100	8	26.64	12	39.96	0	0.00
27	Ngồi ép vai sau (cm)	30	100	0	0.00	8	26.64	22	73.26
28	Đeo lưng uốn cầu (cm)	30	100	16	53.28	14	46.62	0	0.00
29	Thăng bằng ngang trái (s)	30	100	24	79.92	6	19.98	0	0.00
30	Thăng bằng ngang phải (s)	30	100	22	73.26	8	26.64	0	0.00
31	Đeo xoắn ngang (cm)	30	100	26	86.58	4	13.32	0	0.00
32	Đeo xoắn dọc chân trái (cm)	30	100	21	69.93	9	29.97	0	0.00
33	Đeo xoắn dọc chân phải (cm)	30	100	25	83.25	5	16.65	0	0.00
34	Bật bực (lần/ 15s)	30	100	4	13.32	14	46.62	12	39.96
35	Bật tách chân ngang – dọc (lần/ 15s)	30	100	1	3.33	7	23.31	22	73.26
36	Nhảy chữ thập (lần/30s)	30	100	3	9.99	9	29.97	18	59.94
37	Nhảy lục giác (lần/ s)	30	100	2	6.66	4	13.32	24	79.92

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

Những Test đánh giá TLCM cho SV TDCĐ trong quá trình đào tạo – huấn luyện tương đối đơn giản, đều mang tính sư phạm, dễ thực hiện được đa số đối tượng được phỏng vấn chọn trên 75% trong tổng số các test đề ra. Theo quy ước này, đã lựa chọn được 18 test đánh giá TLCM cho SV đội TDCĐ Trường Đại học Cần Thơ. Các test này có đủ độ tin cậy cho phép xác định được những năng lực chuyên môn cần thiết cấu thành trình độ thể lực là một thành tố cấu thành trình độ tập luyện của SV TDCĐ.

Nội dung các test được lựa chọn kiểm tra:

1. Chạy 20m XPC (s)
2. Chống đẩy tốc độ (lần/ 15s)
3. Nhảy dây tốc độ (lần/ 15s)
4. Đá chân tốc độ (lần/ 15s)
5. Bật xa tại chỗ (cm)
6. Bật cao tại chỗ (cm)
7. Treo ke gập bụng (lần/ 30s)
8. Chống sấp không chế (s)
9. Chạy 800m (s)
10. Chuối tay dựa tường (s)
11. Dẻo vai (cm)
12. Nhảy chữ thập (lần/30s)
13. Dẻo lưng uốn cầu (cm)
14. Dẻo xoay ngang (cm)
15. Dẻo xoay dọc chân trái (cm)
16. Dẻo xoay dọc chân phải (cm)
17. Thăng bằng ngang trái (s)
18. Thăng bằng ngang phải (s)

2.2 Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn sinh viên đội thể dục cổ động trường đại học Cần Thơ

Trên cơ sở lựa chọn được 18 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đội tuyển TDVĐ sinh viên trường ĐHTC, đề tài tiến hành kiểm tra sư phạm vào năm học 2019 – 2020. Kết quả được trình bày qua bảng 2 như sau:

Bảng 2: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn đội tuyển TDVĐ sinh viên trường ĐHCT

TT	Nội dung test	Nhóm nam thực nghiệm (n = 10)				Nhóm nữ thực nghiệm (n = 12)			
		\bar{x}_{A1}	δ_{A1}	V _{A1} (%)	ϵ	\bar{x}_{A1}	δ_{A1}	V _{A1} (%)	ϵ
1	Chạy 20m XPC (s)	3.33	0.13	3.76	0.03	3.85	0.22	5.72	0.05
2	Chống đẩy tốc độ (lần/ 15s)	19.60	1.43	7.30	0.05	14.88	0.83	5.61	0.05
3	Nhảy dây tốc độ (lần/ 15s)	129.80	2.90	2.23	2.00	141.00	4.99	3.54	0.03
4	Đá chân tốc độ (lần/ 15s)	20.10	6.82	6.82	0.05	15.88	0.83	5.26	0.04
5	Bật xa tại chỗ (cm)	234.50	5.38	2.29	0.02	176.50	6.70	3.79	0.03
6	Bật cao tại chỗ (cm)	54.30	2.87	5.28	0.04	32.63	1.77	5.42	0.04
7	Treo ke gập bụng (lần/ 30s)	7.30	0.48	6.62	0.05	5.88	0.35	6.02	0.05
8	Chống sấp khổng chế (s)	215.70	6.91	3.20	0.02	158.50	6.48	4.09	0.03
9	Chạy 800m (s)	151.90	10.70	7.05	0.05	161.50	5.86	3.63	0.03
10	Chuối tay dựa tường (s)	77.90	4.72	6.07	0.04	72.88	4.49	6.16	0.05
11	Đeo vai (cm)	69.80	5.01	7.17	0.05	69.50	4.41	6.34	0.05
12	Nhảy chữ thập (lần/30s)	16.30	1.16	7.11	0.05	10.75	0.71	6.58	0.05
13	Đeo lưng uốn cầu (cm)	84.80	5.57	6.57	0.05	71.25	3.62	5.07	0.04
14	Đeo xoạc ngang (cm)	8.20	0.63	7.71	0.05	14.88	0.83	5.61	0.05
15	Đeo xoạc dọc chân trái (cm)	6.70	0.48	7.21	0.05	10.75	0.71	6.58	0.05
16	Đeo xoạc dọc chân phải (cm)	7.50	0.53	7.03	0.05	9.38	0.52	5.52	0.05
17	Thăng bằng ngang trái (s)	112.00	7.33	6.55	0.05	72.13	4.22	5.86	0.05
18	Thăng bằng ngang phải (s)	114.40	7.68	6.71	0.05	87.00	3.46	3.98	0.03

Qua bảng 2 ta thấy, các chỉ tiêu thể lực chuyên môn của nam và nữ sinh viên đội tuyển TDCĐ trường ĐHCT có kết quả kiểm tra tương đối đồng đều, với $C_v\% < 10$, ở tất cả 18 test đánh giá. Có thể tiến hành các nghiên cứu tiếp theo trên khách thể nghiên cứu này.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã xác định đặc trưng TLCM của SV TDCĐ, đó là các tổ chất thể lực giữ vai trò quan trọng quyết định đến thành tích thi đấu của SV TDCĐ. Đề tài đã xác định được các test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho các SV đội TDCĐ làm cơ sở cho việc kiểm tra trong công tác huấn luyện môn dựa trên các tổ chất: nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo và khả năng PHVD, đó là những test được lựa chọn đảm bảo tính khách quan có cơ sở khoa học và đủ độ tin cậy để sử dụng.

Bước đầu, đề tài đã đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn của đội tuyển TDCĐ sinh viên trường ĐHCT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Phương pháp NCKH TDTT, NXB TDTT Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm (2007), Đo lường TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
3. PGS.TS. Trịnh Hùng Thanh - 2000, Đặc điểm sinh lý các môn thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Lê Quý Phương (2009), Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực VĐV, tham gia BS. Ngô Đức Nhuận, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 4 TRƯỜNG TIỂU HỌC CAO BÁ QUÁT, QUẬN Ô MÔN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ NĂM HỌC 2020 – 2021

TS. Phạm Thị Hiền, ThS. Nguyễn Thị Thanh Trà,
Bùi Phan Quang Huy

TÓM TẮT

Từ các bài tập sơ bộ được lựa chọn đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn để mang tính khách quan, khoa học được tiến hành theo các bước nghiên cứu và thu được 17 bài tập phù hợp với nghiên cứu được tiến hành xây dựng chương trình thực nghiệm để đánh giá hiệu quả so với chương trình hiện có của nhà trường. Đảm bảo các nguyên tắc và tính khoa học nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong học kỳ I và II năm học 2020-2021, chương trình được đưa vào giảng dạy giờ học chính khóa của nhóm thực nghiệm (các lớp khối 4 đã được chọn). Kế hoạch giáo án lên lớp được tiến hành xây dựng và triển khai, các bài tập được lồng ghép linh hoạt dựa trên các yêu cầu nội dung theo quy định của nhà trường.

Từ khóa: bài tập phát triển thể lực, học sinh, khối 4

ABSTRACT

From the preliminary exercises selected topics using the interview method to be objective, science was conducted according to research steps and obtained 17 exercises suitable to the topic, which were conducted to develop the program. experimental program to evaluate the effectiveness compared with the existing program of the school. Ensuring the principles and scientificity of the experimental subject in the first and second semesters of the 2020-2021 school year, the program is included in the teaching of the main course of the experimental group (the 4th grade classes have been selected). Classroom lesson plans are developed and implemented, exercises are flexibly integrated based on content requirements as prescribed by the school.

Keywords: Exercises to develop physical strength, students, grade 4

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ô Môn chính thức trở thành một quận thuộc thành phố Cần Thơ trực thuộc Trung ương từ năm 2004. Trường Tiểu học Cao Bá Quát là đơn vị được thành lập từ năm 1936. Mới thành lập trường có tên gọi là trường Tiểu học Cộng đồng Thới Hòa. Đến năm 2005 Trường được Ủy ban nhân dân quận Ô Môn quyết định đổi tên thành trường Tiểu học 3 Thới An, rồi trường Tiểu học số 3 Phường Thới An. Đến năm học 2010 - 2011 trường chính thức được mang tên là trường Tiểu học Cao Bá Quát. Địa bàn tuyển sinh của trường tương đối rộng nằm trải dài trên 6 khu vực: Thới Trinh B, Thới Trinh C, Thới Hòa, Thới Hòa A, Thới Hòa B, Thới Hòa C thuộc Phường Thới An, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ với quy mô tổng số 24 lớp tương ứng với 752 học sinh. Trong đó khối 4 hàng năm chiếm khoảng 130 em.

Thực trạng công tác GDTC trong trường tiểu học Cao Bá Quát hiện nay còn gặp nhiều khó khăn. Một phần vì là điểm trường xa trung tâm quận, mặt khác vì kinh phí đầu tư cho bộ môn và phương tiện cũng như điều kiện giảng dạy còn gặp nhiều khó khăn nên các hoạt động TDTT chưa lôi cuốn được sự thích thú tập luyện dẫn đến sự phát triển thể lực của các em chưa đồng đều và chưa đáp ứng được yêu cầu phát triển GDTC của nhà trường. Trước yêu cầu thực tiễn cấp bách đó và trách nhiệm của một giáo viên GDTC đang công tác tại trường nên bản thân đã mạnh dạn chọn đề tài: **“Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, Quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021”**

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các vấn đề nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu

Một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021.

Khách thể nghiên cứu:

- *Đối tượng khảo sát:* 120 học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021.

- *Đối tượng phỏng vấn:* 22 giảng viên, chuyên gia, cán bộ quản lý trường Đại học TDTT TP.HCM, trường Tiểu học Cao Bá Quát.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021

Để có được hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021, nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho học sinh thông qua tài liệu tham khảo

Bước 2: Sơ lược lựa chọn hệ thống một số bài tập để phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020-2021.

Bước 3: Dùng phiếu hỏi (2 lần) để lấy ý kiến của các các giảng viên, cán bộ quản lý và các giáo viên giảng dạy lâu năm. Xác định các bài tập đạt tỷ lệ trung bình của hai lần phỏng vấn là 80% trở lên để thực hiện bước 4.

Bước 4: Kiểm định Wilcoxon để kiểm tra sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn. Đồng thời xác định các bài tập được chọn để xây dựng chương trình.

2.1.1 Cơ sở lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát thông qua tài liệu tham khảo

Qua thực tế giảng dạy môn giáo dục thể chất tại trường tiểu học và tổng hợp từ một số sách chuyên khảo về GDTC nghiên cứu tổng hợp 40 bài tập: Nằm ngửa nâng đồng thời 2 chân, Chạy tốc độ trung bình 200m, Gập lưng, Chạy tốc độ trung bình 300m, Gập bụng, Chạy tốc độ trung bình theo đường vòng 400m, Nằm ngửa nâng 2 chân luân phiên, Chạy tốc độ trung bình theo đường vòng 800m, Lò cò 15m, Chạy zigzag, Nằm ngửa nâng thân người khỏi mặt đất tối đa, Chạy chậm liên tục, Đứng lên ngòi xuống 25 (s), Chạy việt dã 1500m, Đứng lên ngòi xuống liên tục, Chạy việt dã 800m, Bật nhảy tại chỗ, Chạy biến tốc + lặp lại, Bật cóc 10m, Chạy lặp lại – giãn cách, Chạy tại chỗ theo hiệu lệnh, Chạy thoi 20m, Nằm sấp chống đẩy 20s, Chạy con thoi 40m, Nhảy dây 2 phút, Chạy biến tốc 30 nhanh–30 chậm 180m, Nhảy lò cò 15m, Chạy biến tốc 50 nhanh – 50 chậm 400m, Chạy gót chạm mông 15m, Chạy trên địa hình tự nhiên 600 – 800m, Chạy bước nhỏ 15m, Chạy theo đường vòng 600 – 800m, Chạy đạp sau 15m, Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 30”, Chạy nâng cao đùi 15m, Các trò chơi phát triển thể lực, Chạy tốc độ cao 60m, Đẩy xe cutkit 20m, Chạy tăng tốc theo tín hiệu 100m, Các trò chơi với bóng.

2.1.2 Sơ lược lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020-2021

Qua hệ thống hóa các bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ, căn cứ vào đặc điểm đối tượng nghiên cứu, đặc thù tính chất hoạt động GDTC, tình hình thực tiễn của trường và cũng để tránh sự trùng lặp, bằng kinh nghiệm của bản thân giảng dạy, đề tài lựa chọn bớt còn 34 bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ như sau: Nằm ngửa nâng đồng thời 2 chân, Gập lưng, Gập bụng, Nằm ngửa nâng 2 chân luân phiên, Nằm ngửa nâng thân người khỏi mặt đất tối đa, Đứng lên ngòi xuống, Đứng lên ngòi xuống liên tục, Bật nhảy tại chỗ, Bật cóc 10m, Chạy tại chỗ theo hiệu lệnh, Nằm sấp chống đẩy 20s, Nhảy dây 2 phút, Nhảy lò cò 15m, Chạy gót chạm mông 15m, Chạy bước nhỏ 15m, Chạy đạp sau 15m, Chạy nâng cao đùi 15m, Chạy tốc độ cao 60m, Chạy tăng tốc theo tín hiệu 100m, Chạy tốc độ trung bình 200m, Chạy tốc độ trung bình 300m, Chạy tốc độ trung bình theo đường vòng 200m, Chạy zigzag, Chạy chậm liên tục, Chạy việt dã 800m, Chạy biến tốc + lặp lại, Chạy lặp lại - giãn cách, Chạy thoi 20m, Chạy biến tốc 30 nhanh - 30 chậm 180m, Chạy trên địa hình tự nhiên 600 - 800m, Chạy theo đường vòng 600 - 800m, Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 30”, Đẩy xe cutkit 15m, Các trò chơi với bóng.

2.1.3 Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát năm học 2020-2021

Để xác định sự cần thiết của một số bài tập được sử dụng trong thực tiễn và khả thi với điều kiện của trường phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ nghiên cứu xây dựng phiếu phỏng vấn để phỏng vấn các giảng viên, cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy lâu năm có kinh nghiệm. Từ 22 phiếu phát ra, thu về 22 phiếu. Từ 34 bài tập được lựa chọn ở trên nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn. Kết quả tính toán về tỷ lệ % mức độ quan trọng lựa chọn sử dụng các bài tập được giới thiệu qua bảng 2.1. Đề tài sử dụng thang đo Likert 5 mức lựa chọn trong bảng khảo sát.

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ

TT	Bài tập	Lần 1		Lần 2		Trung bình
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
Nhóm bài tập phát triển tố chất sức mạnh						
1	Nằm ngửa nâng đồng thời 2 chân	37	33.6	40	36.4	35.0
2	Gập lưng	35	31.8	38	34.5	33.2
3	Gập bụng	36	32.7	39	35.5	34.1
4	Nằm ngửa nâng 2 chân luân phiên	35	31.8	38	34.5	33.2
5	Nằm ngửa nâng thân người khỏi mặt đất tối đa	38	34.5	41	37.3	35.9
6	Đứng lên ngồi xuống 25 (s)	107	97.3	107	97.3	97.3
7	Đứng lên ngồi xuống liên tục	41	37.3	44	40	38.7
8	Bật nhảy tại chỗ	104	94.5	105	95.5	95.0
9	Bật cóc 10m	105	95.5	106	96.4	96.0
10	Nằm sấp chống đẩy 20s	106	96.4	97	88.2	92.3
11	Nhảy dây 2 phút	108	98.2	110	100	99.1
12	Nhảy lò cò 15m	105	95.5	109	99.1	97.3
13	Đẩy xe cutkit 15m	103	93.6	93	84.5	89.1
Nhóm bài tập phát triển tố chất sức nhanh						
14	Chạy tại chỗ theo hiệu lệnh	42	38.2	55	50	44.1
15	Chạy gót chạm mông 15m	69	62.7	71	64.5	63.6
16	Chạy bước nhỏ 15m	105	95.5	105	95.5	95.5
17	Chạy đạp sau 15m	108	98.2	102	92.7	95.5
18	Chạy nâng cao đùi 15m	106	96.4	106	96.4	96.4
19	Chạy tốc độ cao 60m	46	41.8	70	63.6	52.7
20	Chạy tăng tốc theo tín hiệu 100m	106	96.4	107	97.3	96.9
Nhóm bài tập phát triển tố chất sức bền						
21	Chạy tốc độ trung bình 200m	107	97.3	108	98.2	97.8
22	Chạy tốc độ trung bình 300m	60	54.5	71	64.5	59.5
23	Chạy tốc độ trung bình theo đường vòng 200m	63	57.3	67	60.9	59.1
24	Chạy việt dã 800m	58	52.7	53	48.2	50.5
25	Chạy biến tốc + lặp lại	106	96.4	106	96.4	96.4
26	Chạy lặp lại - giãn cách	57	51.8	54	49.1	50.5
27	Chạy biến tốc 30 nhanh-30 chậm 180m	103	93.6	106	96.4	95.0
28	Chạy trên địa hình tự nhiên 600 - 800m	106	96.4	105	95.5	96.0
29	Chạy chậm liên tục	46	41.8	67	60.9	51.4
30	Chạy theo đường vòng 600 - 800m	60	54.5	61	55.5	55.0
Nhóm bài tập phát triển tố chất linh hoạt, khéo léo						
31	Chạy zigzag	103	93.6	105	95.5	94.6
32	Chạy thoi 20m	102	92.7	107	97.3	95.0
33	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 30"	102	92.7	103	93.6	93.2
34	Các trò chơi với bóng	103	93.6	105	95.5	94.6

Từ bảng 2.1 nghiên cứu quy ước chọn các bài tập được các giảng viên, cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy lựa chọn đạt trên 80% tổng điểm thì được chọn (thời gian giữa hai lần phỏng vấn cách nhau 01 tháng). Theo quy ước này đã chọn được 19 bài tập có tỷ lệ trung bình được chọn giữa hai lần trên 80%. Tất cả 19 bài tập, test được chọn qua 2 lần phỏng vấn nêu trên đều được tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy kết quả phỏng vấn, kết quả kiểm nghiệm được trình bày ở phần dưới đây.

2.1.4 Kiểm định Wilcoxon để kiểm tra sự đồng nhất qua hai lần phỏng vấn

Bảng 2.2: Kết quả kiểm định Wilcoxon qua hai lần phỏng vấn

TT	TEST	Lần 1	Lần 2	Test Statistics
		(n=22)		
		Giá trị trung bình		Asymp. Sig. (2-tailed)
1	Đứng lên ngồi xuống 25	4.91	4.82	0.317
2	Bật nhảy tại chỗ	4.77	4.73	0.705
3	Bật cóc 10m	4.82	4.77	0.705
4	Nằm sấp chống đẩy 20s	4.86	4.36	0.026
5	Nhảy dây 2 phút	4.95	4.95	1
6	Nhảy lò cò 15m	4.82	5	0.102
7	Đẩy xe cutkit 15m	4.73	4.18	0.032
8	Chạy bước nhỏ 15m	4.73	4.82	0.557
9	Chạy đạp sau 15m	4.86	4.68	0.214
10	Chạy nâng cao đùi 15m	4.77	4.86	0.414
11	Chạy tăng tốc theo tín hiệu 100m	4.77	4.91	0.257
12	Chạy tốc độ trung bình 200m	4.82	4.95	0.180
13	Chạy biến tốc + lặp lại	4.77	4.86	0.414
14	Chạy biến tốc 30 nhanh-30 chậm 180m	4.64	4.86	0.129
15	Chạy trên địa hình tự nhiên 600 - 800m	4.77	4.82	0.655
16	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 30"	4.68	4.73	0.739
17	Chạy zigzag	4.73	4.91	0.157
18	Chạy thoi 20m	4.68	4.91	0.163
19	Các trò chơi với bóng	4.73	4.82	0.414

Từ kết quả ở bảng 2.2 ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn (17/19) các test là sig. > 0.05. Có 02 bài tập không đáp ứng được với sig.< 0.05.

Tóm lại qua ba bước đã lựa chọn được 17 bài tập để xây dựng chương trình phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ.

Bảng 2.3: Các bài tập được lựa chọn để xây dựng chương trình phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

Nội dung	Mã hóa	Bài tập	Thời gian	Nội dung	Mã hóa	Bài tập	Thời gian
Sức mạnh	BT 1	Đứng lên ngồi xuống 25 (s)	05-10 phút	Sức bền	BT 10	Chạy tốc độ trung bình 200m	05-10 phút
	BT 2	Bật nhảy tại chỗ	05-10 phút		BT 11	Chạy biến tốc + lặp lại	05-10 phút
	BT 3	Bật cóc 10m	05-10 phút		BT 12	Chạy biến tốc 30 nhanh-30 chậm 180m	05-10 phút
	BT 4	Nhảy dây 2 phút	05-10 phút		BT 13	Chạy trên địa hình tự nhiên 600 - 800m	05-10 phút
	BT 5	Nhảy lò cò 15m	05-10 phút		Linh hoạt, khéo léo	BT 14	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 30"
Sức nhanh	BT 6	Chạy bước nhỏ 15m	05-10 phút	BT 15		Chạy zigzag	05-10 phút
	BT 7	Chạy đạp sau 15m	05-10 phút	BT 16		Chạy thoi 20m	05-10 phút
	BT 8	Chạy nâng cao đùi 15m	05-10 phút	BT 17		Các trò chơi với bóng	05-10 phút
	BT 9	Chạy tăng tốc theo tín hiệu 100m	05-10 phút				

2.2 Ứng dụng một số bài tập đã được lựa chọn để phát triển thể lực để phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

Nghiên cứu đã tuân thủ các nguyên tắc xây dựng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh: Nguyên tắc tăng dần lượng vận động, Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa, Nguyên tắc kế hoạch và hệ thống, Nguyên tắc trực quan.

Bên cạnh đó, các nguyên tắc xây dựng chương trình một số bài tập phát triển thể lực để phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ phải đảm bảo các yếu tố sau: Mục đích, Quỹ thời gian, Đối tượng, Cơ sở vật chất.

Trước khi thực nghiệm đề tài đã tách ngẫu nhiên ra thành hai nhóm của riêng nam và nữ hai khối 4, mỗi nhóm có 60 học sinh

- + Nhóm đối chứng: được giảng dạy theo chương trình hiện tại của nhà trường.

- + Nhóm thực nghiệm: Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong học kỳ I và II năm học 2020 -2021, 17 bài tập đã được chọn ở trên được giáo viên đưa vào giảng dạy giờ học chính khóa của nhóm thực nghiệm (các lớp khối 4 đã được chọn). Kế hoạch giáo án lên lớp được tiến hành xây dựng và triển khai, các bài tập được lồng ghép linh hoạt dựa trên các yêu cầu nội dung theo quy định của nhà trường (*Phân bố các bài tập cụ thể trong chương trình của từng khối lớp ở Phụ lục 1 và kế hoạch bài học GDTC minh họa kèm theo – Phụ lục 2*).

3. KẾT LUẬN

Qua các bước lựa chọn và ứng dụng được 17 bài tập để phát triển thể lực học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ. Các bài tập đã được phân chia theo nhóm các tổ chất thể lực và từ đó xây dựng được chương trình giảng dạy và tiến hành thực nghiệm trong học kỳ I và II năm học 2020-2021. Kế hoạch giáo án lên lớp được tiến hành xây dựng và triển khai theo quy định của nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (24/03/1994), *Chỉ thị số 36/CT-TW về công tác Thể dục thể thao trong giai đoạn mới*.
2. Lê Bửu - Nguyễn Hiệp - Dương Nghiệp Chí (1983), *Lý luận và phương pháp TDTT*.
3. Trịnh Trung Hiếu, 1997, “*Lý luận và phương pháp Giáo dục TDTT trong nhà trường*”, NXB TDTT.
4. Huỳnh Tiến Dũng (2008), “*Nghiên cứu hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh các trường Tiểu học trên địa bàn quận Thủ Đức*”, Luận văn Thạc sỹ.
5. Đảng Cộng sản Việt Nam, 1996, *Văn kiện đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ VIII*, NXB Chính trị quốc gia Hà Nội.
6. Phạm Ngọc Viễn, *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TDTT*, NXB Hà Nội.

THỰC TRẠNG NHU CẦU HỌC TẬP GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG MIỀN TRUNG

ThS. Lê Tấn Xin, CN. Lê Như Toàn
Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

TÓM TẮT

Qua phương pháp quan sát, phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm. Biết được thực trạng nhu cầu của mỗi cá nhân người học, làm cho người học được học môn thể thao mình yêu thích, từ đó người học sẽ đam mê, tự giác tích cực trong học tập và rèn luyện. Việc thỏa mãn nhu cầu học tập Giáo dục thể chất (GDTC) không chỉ đáp ứng yêu cầu nâng cao thể lực mà còn đáp ứng cả về nhu cầu và sở thích của sinh viên. Qua đó giúp sinh viên hoàn thành tốt, phát triển những phẩm chất và năng lực cần thiết để hoàn thiện nhân cách, trở thành người có ích trong xã hội. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành tìm hiểu nhu cầu học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên trường Cao đẳng Công Thương miền Trung.

Từ khóa: *Giáo dục thể chất; sinh viên; Cao đẳng Công Thương miền Trung.*

SUMMARY

Through the method of observation, interview, method of pedagogical examination. Knowing the actual needs of each individual learner, allowing learners to learn their favorite sport, from which learners will be passionate, self-consciously active in learning and training. Satisfying learning needs Physical education not only meets the requirements of improving physical fitness but also meets the needs and interests of students. Thereby helping students to complete well, develop the necessary qualities and abilities to perfect their personality and become useful people in society. Stemming from the above reasons, we conducted to find out the learning needs of Physical Education students of Mien Trung Industry and Trade College.

Keywords: *Physical education; students; Mien Trung Industry and Trade College*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một quá trình sự 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 phát triển theo qui luật tự nhiên và chịu ảnh hưởng rất lớn của giáo dục. Trong đó giáo dục thể chất đóng vai trò quyết định đến quá trình phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe cho con người.

Thực hiện theo quy định của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội về công tác GDTC, Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung (CĐCTMT) đã nghiêm túc triển khai chương trình giảng dạy các môn học trong chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên. Theo xu hướng chung của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội, trong những năm qua nhà trường đã tiến hành đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, phương pháp dạy và học các môn học nói chung và môn GDTC nói riêng đã đạt được những kết quả đáng khích lệ.

Công tác giáo dục thể chất đã góp phần đáng kể vào sự nghiệp đào tạo chung của nhà trường đặc biệt là giáo dục thể hệ sinh viên phát triển toàn diện cả về đức, trí, thể, mỹ. Tuy nhiên, qua khảo sát thực tế cho thấy công tác này còn nhiều bất cập, điều kiện thực tiễn của nhà trường về cơ sở vật chất, nguồn nhân lực và một số điều kiện khác quan khác. Chúng tôi nhận thấy hiệu quả các giờ học chính khóa đối với môn GDTC cũng như sự phát triển thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung còn nhiều hạn chế.

Để góp phần nâng cao chất lượng đào tạo nhà trường nói chung và môn học GDTC nói riêng. Với những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***“Thực trạng nhu cầu học tập Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung”***.

Phương pháp nghiên cứu

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 sự phạm và phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Khái quát về nhu cầu học tập

Nhu cầu là một hiện tượng tâm lý của con người; là đòi hỏi, là mong muốn là nguyện vọng của con người về vật chất và tinh thần để tồn tại và phát triển. Tùy theo trình độ nhận thức, môi trường sống, những đặc điểm tâm sinh lý, mỗi người có những nhu cầu khác nhau.

Nhu cầu học tập là một trong những nhu cầu đặc trưng của con người. Nhu cầu học tập đòi hỏi con người phải lĩnh hội những nội dung tri thức và các quá trình, phương pháp học tập, những cái chưa có trong cá nhân – cần được thỏa mãn để tồn tại và phát triển.

2.2 Thực trạng công tác GDTC của Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

2.2.1 Nội dung chương trình môn học GDTC chính khóa

Chương trình môn học GDTC đào tạo theo học chế tín chỉ cho sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung được thực hiện trong 2 tín chỉ tương đương 2 học phần. Học phần GDTC1 (Các bài tập thể dục và điền kinh), Học phần GDTC 2 (Gồm các môn thể thao tự chọn), bao gồm các môn: Bóng đá và bóng chuyền. Vì điều kiện cơ sở vật chất nên trường chỉ đáp ứng được 2 môn bóng đá và bóng chuyền. Qua đó cho chúng ta thấy rằng học phần các môn thể thao tự chọn còn đơn điệu, chưa thật sự đáp ứng với nhu cầu tập luyện của sinh viên.

2.2.2 Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất

Đội ngũ giảng viên GDTC của Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung tổng số 05 giảng viên đều tốt nghiệp Đại học TĐTT, trong đó có 03 tốt nghiệp Thạc sĩ. Về thâm niên công tác cán bộ giảng dạy hiện nay của bộ môn GDTC cho thấy giảng viên có thâm niên giảng dạy trên 10 năm. Như vậy đội ngũ giảng viên hiện nay cơ bản có đủ trình độ và năng lực để đáp ứng nhu cầu và giải quyết các nhiệm vụ GDTC trong nhà trường. Các giảng viên có chuyên môn theo đúng chuyên ngành, đây là là

một lợi thế rất lớn trong việc giảng dạy cũng như trong công tác huấn luyện để xây dựng và phát triển phong trào góp phần nâng cao chất lượng GDTC.

3.2.3 Thực trạng về cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất, dụng cụ của nhà trường phục vụ cho công tác giảng dạy và học tập môn GDTC giữ vai trò quan trọng, là yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng giờ học.

Kết quả khảo sát thực trạng về cơ sở vật chất được trình bày ở Bảng 1

Bảng 1: Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy GDTC tại Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung.

TT	Sân bãi – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Sân điền kinh	01	Kém
2	Dụng cụ xà đơn – xà kép	05	Tốt
3	Sân bóng chuyền	04	Tốt
4	Sân bóng đá	03	Tốt
5	Sân Bóng rổ	01	Kém
6	Sân cầu lông	03	Kém
7	Bóng bàn	04	Tốt

Từ kết quả Bảng 1 cho thấy cơ sở vật chất của trường còn thiếu về số lượng và kém về chất lượng, cũng như diện tích sân bãi, công trình thể thao phục vụ cho nhu cầu tự tập luyện của sinh viên còn thiếu thốn và khiêm tốn. Cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ cho công tác giảng dạy chưa đủ so với quy định của Bộ giáo dục. Hiện tại các em học tập sân điền kinh thì phải chạy quanh sân trường, cơ sở 2 của trường thì chưa có sân bóng đá...Chính những điều này làm trở ngại, giảm hứng thú khi tập luyện. Từ đó dẫn tới việc các em thực hiện các bài tập theo kiểu đối phó.

2.3 Nhu cầu học tập môn GDTC của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

Để đi sâu vào tìm hiểu trực tiếp nhu cầu của sinh viên về việc học tập môn GDTC. Chúng tôi tiến hành lấy phiếu phỏng vấn 200 sinh viên năm thứ I (2020 – 2021), năm thứ II (20190 – 2020), về việc xây dựng chương trình môn học GDTC tại Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung và nhu cầu về học tập môn GDTC của sinh viên theo hướng tự chọn.

Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 2

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn sinh viên về sự cần thiết xây dựng chương trình tự chọn môn học GDTC cho sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung (n = 200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Ý kiến (%)	
		2020 - 2021	2019 - 2020
	- Nhất thiết theo quy định của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội	20	17
	- Nên vận dụng cho phù hợp với điều kiện của nhà trường	22	23

- Tuân thủ quy định của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội nhưng vận dụng phù hợp với nhà trường	58	60
- Rất cần	51	60
- Cần thiết	20	22
- Chưa cần thiết	15	12
- Không cần thiết	14	06

Từ kết quả của bảng 2 cho thấy phần lớn sinh viên đồng ý (trên 50 % ý kiến của sinh viên đồng ý) việc thực hiện nội dung chương trình môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung cần phải tuân thủ theo quy định của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội, nhưng phải vận dụng phù hợp với điều kiện hoàn cảnh hiện tại của nhà trường.

Rất cần thiết xây dựng chương trình tự chọn môn học GTDC cho sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung, được thể hiện: Sinh viên năm thứ nhất đạt 51%, sinh viên năm thứ hai đạt 60 %.

Để hiểu rõ thực trạng nhu cầu học tập các môn thể thao của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung theo hướng tự chọn, chúng tôi tiến hành khảo sát các môn thực tế đang học có tại trường hiện nay, được thể hiện qua bảng 3. (*Rất phù hợp = 5, phù hợp = 4, bình thường = 3, không phù hợp = 2, không có ý kiến = 1*)

Bảng 3: Khảo sát ý kiến của sinh viên về việc lựa chọn các môn thể thao tự chọn phù hợp điều kiện trường CĐCTMT trong giai đoạn hiện nay (n = 200)

TT	Các môn tự chọn	Rất phù hợp	Phù hợp	Bình thường	Không phù hợp	Không có ý kiến	Tổng phiếu	Điểm	Sắp xếp thứ tự
1	Bóng chuyền	99	89	05	04	03	200	877	1
2	Bóng đá	76	100	10	06	08	200	834	2
3	Boi lội	61	91	13	25	10	200	768	3
4	Bóng rổ	55	80	33	20	12	200	746	4
5	Cầu lông	45	98	17	22	18	200	730	5
6	Bóng bàn	31	61	18	70	10	200	606	6
7	Điền kinh	37	80	10	56	17	200	521	7

Kết quả phỏng vấn bảng 3 cho thấy các môn thể thao tự chọn của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung được sắp xếp theo thứ tự từ cao đến thấp là: Bóng chuyền đạt 877 điểm, bóng đá đạt 834 điểm, boi lội đạt 768 điểm, bóng rổ đạt 746 điểm, cầu lông đạt 730 điểm, bóng bàn đạt 606 điểm và điền kinh đạt 521 điểm. Như vậy kết quả này là cơ sở quan trọng để xây dựng môn học Giáo dục thể chất theo hướng tự chọn.

3. KẾT LUẬN

Căn cứ vào kết quả khảo sát thực trạng nhu cầu học tập môn Giáo dục thể chất ở Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung, chúng tôi đưa ra một số kết luận sau:

- Chương trình môn học Giáo dục thể chất đào tạo theo học chế tín chỉ cho sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung về số lượng môn học tự chọn rất đơn điệu, ít môn để sinh viên lựa chọn.

- Điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ, sân bãi cho công tác Giáo dục thể chất còn thiếu về số lượng và chất lượng chưa cao. Điều này ảnh hưởng đến việc xây dựng chương trình các môn học tự chọn và công tác phong trào thể thao chung của nhà trường.

- Bộ môn Giáo dục thể chất cần thiết phải xây dựng đa dạng nội dung môn học Giáo dục thể chất theo hình thức tự chọn để đáp ứng nhu cầu và kích thích động cơ học tập môn GDTC của sinh viên hiện nay.

- Nghiên cứu trên làm cơ sở cho các giảng viên Giáo dục thể chất của trường xây dựng chương trình môn học phù hợp với điều kiện thực tế với sinh viên của nhà trường trong giai đoạn tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), “*Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 Ban hành quy định về tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực của học sinh sinh viên*”.
2. Trình Hùng Thanh (1996), *Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Chính phủ (2005), Nghị định số 112005/NĐ-CP, ngày 31/01/2005 của Chính phủ: *Quy định về Giáo dục thể chất và thể thao trường học*.
4. Lê Tấn Xin, “*Nghiên cứu hiện trạng và một số giải pháp chuyên môn nhằm nâng cao thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Công Thương miền Trung*”, luận văn Thạc sỹ Giáo dục học Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh năm 2012.

THỰC TRẠNG SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY 100m LỬA TUỔI 16 - 17 GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA BAN ĐẦU ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TỈNH THÁI BÌNH

TS. Phạm Anh Tuấn, TS. Tô Tiến Thành, ThS. Đoàn Thanh Nam

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TĐTT), nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức bền tốc độ (SBTD) của nam vận động viên (VĐV) chạy cự ly 100m lửa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cho nam VĐV ở nội dung chạy cự ly 100m của tỉnh Thái Bình.

Từ khóa: *Thực trạng; Sức bền tốc độ; Nam vận động viên điền kinh; Giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Điền kinh, các nội dung chạy đặc biệt là chạy cự ly 100m là một nội dung có lịch sử lâu đời và đã được phổ cập trên toàn thế giới. Mục tiêu hướng tới là sự chinh phục các mức kỷ lục luôn là sự phấn đấu kiên trì không mệt mỏi của huấn luyện viên và vận động viên.

Thành tích thi đấu môn Điền kinh nói chung và nội dung cự ly 100m nói riêng phụ thuộc rất nhiều vào các yếu tố sau: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng mềm dẻo, khéo léo và mức độ hoàn thiện kỹ thuật. Để đạt được thành tích cao trong chạy 100m thì yếu tố SBTD đóng vai trò quyết định. Cụ thể là qua tập luyện SBTD giúp cho người tập phát triển tốt hơn về thể chất, nâng cao khả năng chịu đựng lượng vận động cao, tạo điều kiện cho việc phát triển thành tích.

Xuất phát từ những nhận thức được tầm quan trọng của sức bền tốc độ với VĐV chạy cự ly ngắn trong tập huấn và thi đấu, để góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng giảng dạy, huấn luyện nội dung chạy cự ly 100m cho VĐV chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV chạy cự ly 100m lửa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình”**.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV chạy cự ly 100m lửa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

2.1.1 Thực trạng kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV chạy cự ly 100m lửa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

Nghiên cứu tiến hành quan sát 15 buổi huấn luyện SBTĐ cho cho VĐV chạy 100m đội tuyển điền kinh Thái Bình. Kết quả được thể hiện qua bảng 1.

Bảng 1: Kế hoạch huấn luyện cho đội tuyển nam chạy cự ly 100m lứa tuổi 16-17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

TT	Nội dung	Buổi tập														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Nhóm bài tập khởi động	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Nhóm bài tập phát triển sức nhanh		X			X		X		X			X		X	
3	Nhóm bài tập phát triển sức mạnh	X		X			X		X	X		X		X		X
4	Nhóm bài tập phát triển sức bền			X				X				X			X	
5	Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động		X			X			X		X		X	X		X
6	Nhóm bài tập thả lỏng, hồi phục	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Qua bảng 1 có thể nhận thấy: Thời gian huấn luyện dành cho từng tố chất thể lực là chưa đồng đều, các huấn luyện viên đã có sự phân biệt ưu tiên giữa các tố chất thể lực. Các nhóm bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh được ưu tiên sử dụng nhiều trong thời gian huấn luyện, các nhóm bài tập phát triển sức bền được sử dụng ít. Đây cũng là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến kết quả tập luyện và thi đấu của nam VĐV chạy cự ly 100m đội tuyển điền kinh Thái Bình, điều đó phản ánh cần tăng cường thời gian huấn luyện cho tố chất sức bền, đặc biệt là SBTĐ trong chạy cự ly 100m.

2.1.2 Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

Qua quan sát thực trạng và tổng hợp tài liệu chương trình huấn luyện cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình, đề tài thu được một số bài tập đã được huấn luyện viên sử dụng trong quá trình huấn luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung bài tập	Số lượng	Cường độ	Quãng nghỉ
1	Chạy 30m XPC	5 tổ	80- 85%	2 - 4 phút/tổ
2	Chạy 60m XPC	5 tổ	80-85%	2- 4 phút/tổ
3	Chạy 30m + 60m + 80m	3 tổ	75-80%	3 -5 phút/tổ
4	Chạy 100m	4 tổ	80-85%	3- 5 phút/tổ
5	Chạy 150m	3 tổ	75-80%	4 - 6phút/tổ
6	Chạy 200m	3 tổ	75-80%	4- 6phút/tổ
7	Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm	3 tổ	75-80%	1- 3phút/tổ
8	Bật xa tại chỗ	3 tổ	80-85%	3 - 5phút/tổ

Qua bảng 2 cho thấy: Nội dung và số lượng các bài tập như vậy là không nhiều. Tổng số có 8 bài tập và chỉ có một số bài tập lặp đi lặp lại như: Chạy lặp lại, bật xa tại chỗ, chạy biến tốc, điều đó tạo sự nhàm chán trong tập luyện của người tập. Bên cạnh đó lượng vận động (LVĐ) và quãng nghỉ của bài tập chưa hợp lý với đối tượng người tập. Theo quan điểm của huấn luyện sức bền thời gian huấn luyện cần phải đủ dài để cơ thể hồi phục về trạng thái ban đầu mới tiếp tục LVĐ tiếp theo, nếu không hiệu quả huấn luyện sẽ không đạt được mà còn phát triển lệch lạc các tố chất dẫn đến thành tích thi đấu chưa đạt được yêu cầu đặt ra.

2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

2.2.1 Lựa chọn Test đánh giá SBTĐ của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

Nhằm lựa chọn được các Test đánh giá SBTĐ cho VĐV chạy cự ly 100m có tính khả thi, khách quan, phù hợp với điều kiện thực tiễn, đề tài tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, HLV, giảng viên đang trực tiếp giảng dạy môn Điền kinh ở các Trường, các Trung tâm TDTT. Với tổng số phiếu phát ra, thu về là 25 phiếu, đạt 100%. Quy định chỉ những test có tổng điểm ≥ 60 điểm (tương đương với 80% tổng điểm tối đa có thể đạt được) mới được lựa chọn, sử dụng trong các nghiên cứu tiếp theo. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Kết quả phỏng vấn (n= 25)			
		Ưu tiên 1 (3 đ)	Ưu tiên 2 (2 đ)	Ưu tiên 3 (1 đ)	Tổng điểm
1	Bật 10 bước (m)	6	10	9	47
2	Chạy 200m XPT (s)	5	8	12	43
3	Chạy 30m XPC (s)	8	11	6	52
4	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	17	7	1	66
5	Chạy 100m XPT (s)	16	8	1	65
6	Chạy 150m XPC (s)	13	9	3	60
7	Chạy 120m XPC (s)	7	7	11	46
8	Chạy 300m XPC (s)	5	8	12	43

Qua kết quả bảng 3 bước đầu đề tài lựa chọn được 3 Test có tổng điểm ≥ 60 để đánh giá năng lực SBTĐ trong chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu bao gồm: Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m(s), Chạy 100m XPT (s), Chạy 150m XPC (s).

2.2.2 Tính thông báo của các test kiểm tra, đánh giá SBTĐ của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

Nhằm đánh giá tính thông báo của các Test đã lựa chọn, đề tài đã xác định hệ số tương quan giữa kết quả lập Test của 2 Test (thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m và chạy 150 XPC) với kết quả thi đấu (cự ly 100m) của nam VĐV đội tuyển điền kinh Thái Bình. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả xác định hệ số tương quan giữa các Test đánh giá SBTĐ với thành tích thi đấu chạy cự ly 100m của đối tượng nghiên cứu. (n= 7)

TT	Test	r	p
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	0.84	< 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	0.85	< 0.05
3	Chạy 150m xuất phát cao (s)	0.86	< 0.05

Kết quả xác định hệ số tương quan cho thấy, cả 3 Test đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu chạy cự ly 100m (có hệ số thông báo $r > 0.8$ với $p < 0.05$).

2.2.3 Độ tin cậy của các test kiểm tra, đánh giá SBTĐ của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

Để xác định độ tin cậy của các test được lựa chọn thông qua phỏng vấn và qua xác định tính thông báo, đề tài tiến hành kiểm nghiệm qua phương pháp test lặp lại để đánh giá độ tin cậy của chúng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Độ tin cậy của các Test đánh giá SBTĐ của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

TT	Test	Lần 1		Lần 2		r	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.74	0.43	2.72	0.41	0.85	< 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	12.20	0.42	12.18	0.44	0.86	< 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	19.51	0.47	19.49	0.45	0.87	< 0.05

Kết quả bảng 5 cho thấy, các test đều có hệ số tương quan giữa 2 lần lập Test ≥ 0.8 đảm bảo độ tin cậy thống kê cần thiết, cho phép có đủ cơ sở khoa học để sử dụng làm test đánh giá SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình.

2.2.4 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài sử dụng 3 test theo thang điểm 10 đánh giá SBTĐ thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 30 điểm,

đôi chiếu với kết quả thu được từ quá trình nghiên cứu đề tài xác định tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại tổng hợp SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày bảng 6.

Bảng 6: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 30)
1	Tốt	> 27
2	Khá	21 - 26
3	Trung bình	15 - 20
4	Yếu	9 - 14
5	Kém	> 9

2.3 Đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình

Sau khi có kết quả kiểm tra trình độ SBTĐ của đối tượng nghiên cứu qua các test đánh giá, đề tài đôi chiếu với tiêu chuẩn xếp loại tổng hợp để xác định thực trạng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu, kết quả trình bày tại bảng 7.

Bảng 7: Kết quả xếp loại SBTĐ của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình (n = 7)

TT	Xếp loại	Đối tượng nghiên cứu	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	14.3
2	Khá	1	14.3
3	Trung bình	3	42.8
4	Yếu	1	14.3
5	Kém	1	14.3
Tổng		7	100%

Qua kết quả ở bảng 7 cho thấy, tỷ lệ xếp loại SBTĐ của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt và khá đạt 14.3%; loại trung bình đạt 42.8%; loại yếu và kém chiếm 14.3%. Như vậy, có thể nói SBTĐ của đối tượng nghiên cứu còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập phù hợp để phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình nhằm đáp ứng yêu cầu của môn điền kinh trong giai đoạn hiện nay.

3. KẾT LUẬN

- Chương trình huấn luyện cho đội tuyển nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 – 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình còn một số hạn chế, đặc biệt là trong huấn luyện SBTĐ. Các bài tập phát triển tố chất này chưa đa dạng, phong phú, chưa tạo ra sự hưng phấn cho VĐV trong quá trình tập luyện.

- Nghiên cứu lựa chọn được 3 Test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu.

- Sức bền tốc độ của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu của nội dung chạy cự ly 100m cho nam VĐV trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đàm Quốc Chính (2000), "Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sự phạm) nhằm 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.
2. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, biên dịch từ tài liệu nước ngoài, Nxb TDTT Hà Nội.
3. V. Breider (2005), "Hoạt động thi đấu của các VĐV chạy cự ly ngắn", Trường Đại học TDTT 1 nội san số 12 (tr. 39 - 49).
4. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài: Bài viết được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2017) "*Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình*". Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm thể dục Thể thao Hà Nội.

ỨNG DỤNG MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ BƠI LỘI TRONG GIỜ HỌC CHÍNH KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ

TS. Lê Tiên Đề¹, ThS. Huỳnh Minh Tâm¹, ThS. Phạm Đức Hòa²

¹ Trường Đại học Nam Cần Thơ

² Trường Đại học Đà Nẵng

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam là nơi mà có rất nhiều những kênh mương, ao hồ, sông suối trải dài khắp đất nước. Vì thế nước ta đang rất quan tâm đến vấn đề bơi lội của mọi người, đặc biệt là tình trạng đuối nước của trẻ em, học sinh và sinh viên. Nhận thấy được lợi ích và tầm quan trọng đó, tại trường Đại học Nam Cần Thơ môn Bơi cũng là một trong những môn học bắt buộc đối với sinh viên tại trường nhằm trang bị cho các em có được những kỹ năng cơ bản cần thiết, có thể tự cứu mình và người khác trong trường hợp cấp thiết, đủ hành trang và tự tin hoạt động trong vùng sông nước.

Nhà trường luôn đặt chất lượng giảng dạy và nghiên cứu khoa học lên hàng đầu. Vì lẽ đó, nhà trường đã đầu tư xây dựng hồ bơi để phục vụ tốt hơn cho nhu cầu tập luyện của sinh viên, đồng thời nó cũng là công cụ hiệu quả phát triển giáo dục thể chất, nâng cao sức khỏe và toàn diện đối với sinh viên.

Song, cũng như tình trạng chung của các trường Đại học, Cao đẳng hiện nay trên cả nước, trong giờ học thể dục chính khóa thì hứng thú, nhu cầu và thái độ tập luyện của sinh viên chưa thật sự tích cực, một số sinh viên học bơi còn mang tính đối phó, nên mục đích chính nhằm phát triển kỹ năng bơi trong sinh viên là khó có thể đạt được. Mặt khác, công tác giảng dạy bơi còn gặp nhiều khó khăn do số lượng sinh viên trong một nhóm còn quá nhiều (60sv/1 nhóm), diện tích hồ và dụng cụ tập luyện còn hạn chế về số lượng, thời gian tập luyện chính khóa ít (3tiết/tuần), nên sự tác động của các bài tập liên quan đến khả năng biết bơi của sinh viên rất thấp, không đủ thời lượng để sinh viên có thể biết bơi trong vòng 10 buổi tập, cũng chưa cải thiện được chất lượng sức khỏe cho sinh viên yếu ớt và có tính sợ nước. Từ thực tế trên, mong muốn của tập thể giảng viên bộ môn giáo dục thể chất (GDTC) là tìm kiếm các giải pháp hợp lý nhằm khắc phục được các tồn tại, giúp cho sinh viên hiện nay của trường biết bơi trong khoảng thời gian nhanh nhất.

PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các vấn đề của đề tài này, chúng tôi sử dụng các phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, phương pháp quan sát và phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm. Kết quả thu nhận được, chúng tôi đã sử dụng phần mềm SPSS 22.0 chuyên dụng về toán thống kê để phân tích và xử lý số liệu.

Tổ chức tiến hành nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 2 năm 2021 đến tháng 5 năm 2021.

- Khách thể nghiên cứu: Bao gồm 164 nam và 181 nữ sinh viên của trường, lứa tuổi 18 – 20. Tổng số đối tượng tham gia thực nghiệm sư phạm là 345 sinh viên. Phòng vẫn 10 giáo viên giáo dục thể chất.

- Địa điểm nghiên cứu: Hồ bơi trường Đại học Nam Cần Thơ.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng Bơi lội của sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ

Trước tiên chúng tôi đã tiến hành quan sát sư phạm. Nhận thấy trình độ biết bơi của sinh viên trường ở mức trung bình và thấp. Về phương pháp tổ chức tập luyện chưa hợp lý, số lượng sinh viên học bơi trong một nhóm quá nhiều trên một buổi.

Để làm rõ hơn về hình thức tập luyện trong quá trình dạy và học ảnh hưởng đến sự biết bơi của sinh viên. Tiếp theo chúng tôi thực hiện kiểm tra ban đầu đối với 345 nam và nữ sinh viên về khả năng biết bơi của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được thể hiện ở bảng 1

Bảng 1: Đánh giá thực trạng ban đầu về bơi lội của 2 nhóm

Đối tượng	Thực trạng Bơi sinh viên	Số lượng	Nhóm thực nghiệm (n = 171)		Số lượng	Nhóm đối chứng (n = 174)		t	P
			\bar{X}_1	$\pm\sigma_x$		\bar{X}_2	$\pm\sigma_x$		
Nam (n = 164)	Hoàn thành 100m bơi	4	5	0,05	3	3,57	0,59	1,47	< 0,05
	Hoàn thành 50m bơi	12	15	4,92	10	11,90	0,06	1,62	> 0,05
	Hoàn thành 25m bơi	23	28,75	0,16	25	29,76	0,23	1,89	< 0,05
	Hoàn thành 15m bơi	26	32,5	3,71	29	34,52	3,42	1,10	> 0,05
	Không biết bơi	15	18,75	0,46	17	20,24	0,74	1,35	> 0,05
	Lý do khác	0	0,00	0,47	0	0,00	0,75	1,45	> 0,05
Tổng		80	100	9,77	84	100	5,79		
Nữ (n = 181)	Hoàn thành 100m bơi	2	2,20	0,47	1	1,11	0,04	1,97	1,97
	Hoàn thành 50m bơi	7	7,69	0,05	3	3,33	1,99	1,06	1,06
	Hoàn thành 25m bơi	23	25,27	0,20	27	30,00	0,15	1,93	2,93
	Hoàn thành 15m bơi	19	20,88	3,88	18	20,00	0,57	1,10	3,10
	Không biết bơi	39	42,86	0,69	41	45,56	0,59	1,25	2,25
	Lý do khác	1	1,10	0,67	0	0,00	0,06	1,96	1,96
Tổng		91	100	5,96	90	100	3,4		

Thông qua bảng số liệu 3.1 ta thấy: Không có sự khác biệt đáng kể giữa hai nhóm về kỹ năng bơi. Tỷ lệ không biết bơi và bơi được 15m ở nam và nữ sinh viên là tương đối cao. Theo đánh giá khách quan có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến kết quả không biết bơi là do điều kiện diện tích hồ bơi, thiết bị hỗ trợ môn học, thời tiết... Bên cạnh đó, trong những thời gian trống, thời gian vô ích của buổi học, các em thường ngâm mình dưới nước hồ bơi nói chuyện riêng, đùa giỡn, một ít các em lại sợ nắng đen da và có tâm lý sợ ngập nước, một số khác sử dụng quỹ thời gian này không hợp lý như: xin lên sớm vì “sức khỏe”... nên mật độ vận động chung và mật độ vận động riêng chưa cao.

2.2 Tìm hiểu một số biện pháp nâng cao hiệu quả biết bơi trong giờ học thể dục chính khóa

Thông qua kết quả phỏng vấn giảng viên, hầu hết đánh giá trình độ bơi của sinh viên yếu, mật độ vận động không cao, hình thức dạy bơi chưa thật sự tốt. Biện pháp chuyên môn được chọn để tăng hiệu quả bơi là cách tổ chức tập luyện phải hợp lý, nên sử dụng phương pháp huấn luyện liên tục và phương pháp vòng tròn. Phân chia nhóm, hỗ trợ tập luyện của sinh viên trong cùng nhóm với việc hướng dẫn của giảng viên. Qua việc phỏng vấn trên, đề tài đã nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện với các biện pháp và phương pháp mới, áp dụng cho sinh viên như sau.

2.3 Xây dựng tiến trình giảng dạy nâng cao khả năng biết bơi của sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ

Tiến trình giảng dạy được biên soạn theo phương pháp phân chia nhóm, phương pháp tập luyện liên tục và có sự hỗ trợ kỹ thuật đối với những bạn chưa biết bơi. Trong buổi học đầu tiên, tiến hành cho người học làm quen với nước và kiểm tra sơ bộ ban đầu về khả năng bơi của sinh viên, chúng tôi chia lớp học thành 2 nhóm: 1 nhóm biết bơi và 1 nhóm chưa biết bơi.

Trước tiên, giáo viên hướng dẫn chung tập luyện theo từng kỹ thuật động tác riêng lẻ trong bơi ếch. Sau đó nhóm biết bơi thực hiện hoàn thành nội dung bài tập theo yêu cầu giảng viên đề ra. Kế tiếp quay trở lại phối hợp trợ giúp cho nhóm chưa biết bơi (1 hỗ trợ 1 hoặc 2 hỗ trợ 1) theo hướng dẫn và chỉnh sửa của giảng viên về kỹ thuật động tác. Trong mỗi tổ hợp bài tập, phân chia nhóm nhỏ và giao trách nhiệm cho nhóm trưởng thực hiện. Việc sắp xếp các tổ hợp bài tập theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, lượng vận động tăng dần nhờ thay đổi bài tập, các trạm số lần lặp lại, quãng nghỉ giữa các bài tập, tốc độ thực hiện bài tập và số vòng lặp lại.

Tổ hợp 1: Bài tập gồm 4 động tác được thực hiện ở tuần thứ 1, 2. Bài tập 1: Tập thở nước tại chỗ (lặp lại 5 lần). Bài tập 2: Lướt nước thẳng 2 tay và 2 chân (lặp lại 5-7 lần) và kỹ thuật dừng lại an toàn khi hết nhịp chân (lặp lại 6 – 8 lần). Bài tập 3: Lướt nước và thực hiện động tác chân ếch 2-3 nhịp (lặp lại 6-8 lần).

Tổ hợp 2: Bài tập gồm 4 động tác được thực hiện ở tuần thứ 3,4. Lướt nước, đạp 2 lần chân bắt đầu quạt tay 1 lần. Tiếp tục đạp chân kết hợp quạt tay (2 chân 1 tay). Tiếp tục đạp chân kết hợp quạt tay (2-3 chân 1 tay). Tiếp tục đạp chân kết hợp quạt tay (1 chân 1 tay).

Tổ hợp 3: Bài tập gồm 2 động tác được thực hiện ở tuần thứ 5,6. Phân nhóm tập theo phương pháp vòng tròn và liên tục. Số sinh viên chưa biết bơi được chia ra 2 nhóm: 1 nhóm tập động tác chân và 1 nhóm tập động tác tay. Đổi ngược lại khi thực hiện hoàn thành động tác. Lướt nước, đạp chân (lặp lại 5-6 lần). Tại chỗ và di chuyển có dụng cụ hỗ trợ tập động tác tay (lặp lại 5-6 lần).

Tổ hợp 4: Bài tập gồm 3 động tác được thực hiện ở tuần thứ 7,8. Đạp chân kết hợp quạt tay (2 chân 1 tay). Đạp chân, quạt tay (2 chân 1 tay) kết hợp thở 1 lần. Đạp chân, quạt tay (1 chân 1 tay) kết hợp thở 1 lần.

Tổ hợp 5: Hoàn thiện và kiểm tra kỹ thuật bơi ếch ở cự ly 25m ở tuần thứ 9, 10.

2.4 Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng tiến trình giảng dạy nâng cao khả năng biết bơi của sinh viên

Để xác định hiệu quả của việc vận dụng tiến trình giảng dạy có tác dụng đến khả năng bơi lội cho sinh viên. Đề tài tiến hành thực nghiệm, theo hình thức so sánh song song, lựa chọn ngẫu nhiên 345 sinh viên có độ tuổi từ 18 -20 tuổi, chia làm 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm có 3 lớp với sự tham gia của 171 sinh viên, mỗi lớp học là 57 sinh viên, các em được tập theo chương trình đã được biên soạn của đề tài. Nhóm đối chiếu có 3 lớp, mỗi lớp học là 58 sinh viên, bao gồm 174 sinh viên tập luyện theo hình thức cũ.

Trong quá trình nghiên cứu, tiến hành đánh giá lượng vận động của bài tập lên cơ thể người học, xem xét chỉ số tăng trưởng biết bơi (Brody) sau thời gian thực nghiệm, tiến hành kiểm tra so sánh số liệu giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Đánh giá trình độ bơi của 2 nhóm sau thực nghiệm lứa tuổi 18 - 20

Đối tượng	Thực trạng Bơi sinh viên	Số lượng	Nhóm thực nghiệm (n =171)		Số lượng	Nhóm đối chứng (n = 174)		t	P
			\bar{X}_1	$\pm\sigma_x$		\bar{X}_2	$\pm\sigma_x$		
Nam (n = 164)	Hoàn thành 100m bơi	6	7.5	0,03	3	3.57	0,48	1,36	<0.05
	Hoàn thành 50m bơi	15	18.75	2,21	11	13.1	0,04	1,51	<0.05
	Hoàn thành 25m bơi	44	55	0,13	28	33.33	0,14	1,77	<0.05
	Hoàn thành 15m bơi	8	10	2,69	30	35.71	2,32	1,12	<0.05
	Không biết bơi	7	8.75	0,48	12	14.29	0,63	1,24	<0.05
	Lý do khác	0	0	0,34	0	0	0,62	1,25	<0.05
Tổng		80	100	5,88	84	100	4,23		
Nữ (n = 181)	Hoàn thành 100m bơi	3	3.3	0,24	1	2.2	0,02	1,86	<0.05
	Hoàn thành 50m bơi	8	8.79	0,02	4	4.44	1,78	1,04	<0.05
	Hoàn thành 25m bơi	46	50.55	0,19	30	33.33	0,12	1,53	<0.05
	Hoàn thành 15m bơi	10	10.99	2,31	21	23.33	0,34	1,11	<0.05
	Không biết bơi	24	26.37	0,42	34	37.78	0,44	1,15	<0.05
	Lý do khác	0	0	0,36	0	0	0,05	1,65	<0.05
Tổng		91	100	3,54	90	100	2,75		

Kết luận: Việc áp dụng một số phương pháp để tăng cường khả năng biết bơi được biên soạn để giảng dạy theo chương trình, nội dung và phương pháp mới có tác dụng tốt đến khả năng biết bơi của sinh viên trường. Để làm rõ hơn sự khác biệt đó, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng (Brody) sau thực nghiệm, cũng như khẳng định tính hiệu quả của việc áp dụng các biện pháp đã lựa chọn.

2.4.1 Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nam nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Số liệu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: So sánh mức tăng trưởng hai nhóm sau thực nghiệm của nam sinh viên trường

STT	Chỉ tiêu	Trung bình	Nhịp độ tăng trưởng Nam sinh viên%	
			Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng
1	Hoàn thành 100m bơi	\bar{X} lần 1	5	3,57
		\bar{X} lần 2	7.5	3.57
		W%	10%	0%
2	Hoàn thành 50m bơi	\bar{X} lần 1	15	11,90
		\bar{X} lần 2	18.75	13.1
		W%	5.56%	2.42%
3	Hoàn thành 25m bơi	\bar{X} lần 1	28,75	29,76
		\bar{X} lần 2	55	33.33
		W%	15.67%	2.83%
4	Hoàn thành 15m bơi	\bar{X} lần 1	32,5	34,52
		\bar{X} lần 2	10	35.71
		W%	26.47%	0.85%
5	Không biết bơi	\bar{X} lần 1	18,75	20,24
		\bar{X} lần 2	8.75	14.29
		W%	18.18%	8.62%
6	Lý do khác	\bar{X} lần 1	0,00	0,00
		\bar{X} lần 2	0,00	0,00
		W%	0%	0%
Σ W%			75.88%	14.72%

Qua bảng số liệu tăng trưởng của hai nhóm nam sau thực nghiệm ta thấy: Hầu hết ở các cự ly kiểm tra bơi và tỷ lệ biết bơi của cả hai nhóm đều có sự cải thiện nhưng khả năng biết bơi của nhóm thực nghiệm đều phát triển cao hơn nhóm đối chứng. Ở nội dung bơi 25m thì đa số các sinh viên đều có sự tiến bộ và đạt yêu cầu của giảng viên đề ra là 15.67%, còn nhóm đối chứng là 2.83% tăng 12.84%. Điều này cho thấy, việc sử dụng các bài tập theo phương pháp liên tục và vòng tròn, chia nhóm nhỏ áp dụng cho nhóm thực nghiệm là phù hợp và đạt được hiệu quả bơi lội đối với sinh viên, đạt yêu cầu nhà trường và mong muốn bản thân sinh viên.

2.4.2 Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng

Số liệu được trình bày ở bảng 3.4.

Bảng 4: So sánh mức tăng trưởng hai nhóm sau thực nghiệm của Nữ sinh viên trường

STT	Chỉ tiêu	Trung bình	Nhịp độ tăng trưởng Nữ sinh viên%	
			Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng
1	Hoàn thành 100m bơi	\bar{X} lần 1	2.2	1.11
		\bar{X} lần 2	3.3	1.11
		W%	10.0%	0%
2	Hoàn thành 50m bơi	\bar{X} lần 1	7.69	3.33
		\bar{X} lần 2	8.79	4.44
		W%	3.34%	7.14%
3	Hoàn thành 25m bơi	\bar{X} lần 1	25.27	30
		\bar{X} lần 2	50.55	33.33
		W%	16.67%	5.26%
4	Hoàn thành 15m bơi	\bar{X} lần 1	20.88	20
		\bar{X} lần 2	10.99	23.33
		W%	15.52%	3.84%
5	Không biết bơi	\bar{X} lần 1	42.86	45.56
		\bar{X} lần 2	26.37	37.78
		W%	44.79%	4.67%
6	Lý do khác	\bar{X} lần 1	0	0
		\bar{X} lần 2	0	0
		W%	0%	0%
Σ W%			90.32%	20.91%

Qua bảng số liệu tăng trưởng nữ của hai nhóm sau thực nghiệm ta thấy: Ở nữ sinh viên tỷ lệ biết bơi cao hơn ở nam sinh viên. Ở lứa tuổi này, nữ sinh viên thể trạng phát triển ổn định hơn so với nam sinh viên. Tính cần cù, chịu khó và mong muốn vượt lên khó khăn đã thể hiện rõ ở khả năng biết bơi của nữ sinh viên. Tỷ lệ biết bơi 25m của nhóm thực nghiệm đạt yêu cầu tăng 16.67%. Trong khi đó, sự tăng trưởng của nhóm đối chứng chỉ là 5.26% cao hơn 11.41% trong cùng thời điểm đánh giá.

Tóm lại: Qua kết quả thực nghiệm, ta thấy nhóm thực nghiệm phát triển hơn hẳn nhóm đối chứng ở cả nam lẫn nữ sinh viên. Điều này chứng tỏ, hiệu quả khi sử dụng đúng các biện pháp và phương pháp giảng dạy phù hợp với các bài tập liên tục, phân nhóm và sự hỗ trợ nhằm nâng cao mật độ vận động phát triển kỹ năng bơi cho sinh viên ở cả hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Qua kết quả kiểm tra lần 2 thấy rõ sự tiên bộ của cả hai nhóm thông qua tập luyện và thích ứng tiên trình giảng dạy mới.

Đối với nhóm nam thì sự phát triển thấp hơn nhóm nữ, nhịp độ tăng trưởng của nam thực nghiệm là 78.88% còn nhóm đối chứng là 14.72%. Trong khi đó, nhóm thực nghiệm nữ tăng 90.32%, nhóm đối chứng tăng 20.91%.

Điều này cho phép chúng tôi một lần nữa kết luận, về việc sử dụng hiệu quả của các phương pháp, biện pháp nhằm nâng cao mật độ vận động để tác động tới kỹ năng bơi của sinh viên là phù hợp với hoàn cảnh và thực tiễn của công tác GDTC tại trường Đại học Nam Cần Thơ.

3. BÀN LUẬN KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Bàn luận về đánh giá trình độ bơi của sinh viên

Để đánh giá trình độ bơi của sinh viên trong nghiên cứu của đề tài này, chúng tôi đánh giá kỹ năng bơi của sinh viên thông qua kiểm tra khả năng bơi thực tế.

Thứ nhất, chúng tôi tiến hành tiến hành kiểm tra ngẫu nhiên 345 sinh viên kết quả cho thấy số liệu thu được là tương đối đồng đều, sự khác biệt tin cậy của các nhóm đều có giá trị thống kê với $P < 0.05$.

Thứ hai, kết quả thu được qua kiểm tra, có thể nhận thấy rằng thực trạng bơi của sinh viên đa số còn ở mức thấp. Sau mỗi học kỳ, khi kiểm tra kết thúc nội dung của môn học về kỹ năng bơi của sinh viên, chúng tôi cũng nhận thấy chương trình bơi hiện tại chưa mang lại hiệu quả tốt về mặt kỹ năng bơi cho sinh viên.

Thứ ba, đề tài tiến hành tìm hiểu công tác dạy bơi tại trường thông qua việc quan sát sự phạm, phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi những người trực tiếp giảng dạy tại trường. Đa số giảng viên đều cho rằng, trình độ bơi của sinh viên đều ở mức trung bình và thấp nên phải có những biện pháp đổi mới để nâng cao hiệu quả bơi, làm thay đổi nhận thức và cách suy nghĩ của sinh viên về môn học bơi.

3.2 Bàn luận về nghiên cứu lựa chọn một số phương pháp nhằm nâng cao khả năng bơi cho sinh viên

Môn bơi là làm cho sinh viên biết cách rèn luyện cơ thể tự cứu sống mình. Vì thế, tập luyện như thế nào để nhanh biết bơi, không còn cảm giác sợ nước, có thân hình đẹp, tập thể nào để tăng cường sức khỏe... bản thân được hoàn thiện hơn, tự lập ra kế hoạch tập luyện cho mình. Có như vậy, việc học bơi và rèn luyện mới mong đạt được kết quả tốt.

Song, việc lựa chọn các biện pháp, các bài tập cũng như phương pháp tập luyện thích hợp với các đối tượng là công việc không dễ dàng. Muốn thực hiện điều này, cần có những điều kiện kèm theo như: Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ giảng dạy, trình độ giáo viên. Hiện nay, số lượng sinh viên đông, diện tích hồ bơi hạn chế, chất lượng bơi chưa cao, mật độ vận động bơi ít nên việc lựa chọn hình thức và phương pháp tập luyện lại càng khó hơn.

Thực trạng hiện nay cho thấy, cần phải có sự phát triển đồng bộ của nhiều yếu tố, không phải vì những khó khăn đó mà chúng ta không làm mà cần có những giải pháp cho từng giai đoạn cụ thể.

3.3 Bàn luận về việc sử dụng có hiệu quả một số phương pháp nâng cao kỹ năng bơi trong giờ học chính khóa của sinh viên

Để xác định có hiệu quả việc lựa chọn một số phương pháp nâng cao khả năng bơi với việc áp dụng một số biện pháp mới trong giảng dạy mà chúng tôi nghiên cứu, chọn lựa. Đề tài còn tính nhịp tăng trưởng để xác định chính xác sự tiến bộ của sinh

viên trường thông qua tiến trình đã biên soạn. Kết quả cho thấy, nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng sau 10 tuần tập luyện.

Tóm lại: Với một số phương pháp nâng cao vận động để tăng cường khả năng biết bơi được biên soạn để giảng dạy trong giờ học chính khóa với mục đích phát triển kỹ năng bơi của sinh viên nó không chỉ góp phần giáo dục đạo đức, nhân cách sinh viên, còn giúp sinh viên có cách nhìn đúng đắn hơn về công tác GDTC nói chung, trong giờ học bơi lội nói riêng. Đối với giảng viên, thông qua kết quả nghiên cứu sẽ rút ra được nhiều kinh nghiệm để giảng dạy, nâng cao kỹ năng bơi cho sinh viên với điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện còn nhiều khó khăn và chật hẹp. Kết quả nghiên cứu của công trình này là sự minh chứng quan trọng về hiệu quả và lợi ích của tiến trình biên soạn với việc phát triển kỹ năng bơi cho sinh viên.

4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

4.1 Kết luận

Thông qua kết quả nghiên cứu làm cơ sở rút ra những kết luận chính sau đây:

1. Khả năng bơi của sinh viên được đánh giá là trung bình và thấp. Còn nhiều sinh viên chưa thật sự cố gắng trong học tập và rèn luyện bơi.

2. Sử dụng các bài tập phát triển kỹ năng bơi với hình thức phân chia nhiều nhóm, hỗ trợ qua lại và tổ chức tập luyện hợp lý bằng phương pháp tập luyện liên tục và phương pháp vòng tròn là hợp lý, hiệu quả được nhiều ý kiến tán thành.

3. Một số phương pháp nâng cao khả năng biết bơi được xây dựng phù hợp với điều kiện giảng dạy tại trường. Sau thực nghiệm, các chỉ số biết bơi có sự tăng trưởng tốt, chỉ tiêu nhịp tăng trưởng (W%) của nam và nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đều vượt trội hơn nhóm đối chứng. Đối với nhóm nam, nhịp độ tăng trưởng của nam nhóm thực nghiệm tăng 75.88%, còn nhóm đối chứng tăng chỉ có 14.72%. Trong khi đó, nhóm thực nghiệm nữ tăng 90.32%, nhóm đối chứng tăng 20.91%. Điều đó, một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các phương pháp nâng cao kỹ năng bơi khi sử dụng hợp lý các nhóm bài tập có tác dụng tốt, duy trì và nâng cao trình độ bơi làm tiền đề phát triển thể chất cho sinh viên trường trong điều kiện khó khăn về hồ bơi tập luyện và trang thiết bị dụng cụ.

Kiến nghị

Từ những kết quả nghiên cứu, chúng tôi xin đề xuất những kiến nghị sau đây:

1. Nghiên cứu, đánh giá thực trạng bơi ban đầu của sinh viên là một trong các cơ sở dữ liệu quan trọng, cần thiết, làm kim chỉ nam để cải tiến, nâng cao chất lượng dạy và học. Vì vậy, cần làm công tác kiểm tra, đánh giá trình độ bơi ngay từ đầu khóa học.

2. Nhà trường cần sắp xếp lại số lượng sinh viên học bơi trong một nhóm bơi để nâng cao hơn nữa khả năng biết bơi và những kỹ năng cần thiết khác.

3. Tiến trình giảng dạy được biên soạn là phù hợp với điều kiện dạy và tập luyện của trường, là một phương tiện phát triển khả năng biết bơi, hoàn thiện thể chất, nâng cao sức khỏe sinh viên. Cần tiếp tục nghiên cứu nhân rộng loại hình này, không chỉ áp dụng cho sinh viên trường Đại học Nam Cần Thơ, mà có thể áp dụng sử dụng cho tất cả sinh viên trong các trường CĐ - ĐH khác của cả nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Diên Phong (1999). “130 Câu hỏi- trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại”. biên dịch: PGS.TS. Nguyễn Thiết Tinh; PGS.TS. Nguyễn Văn Trạch, NXB thể dục thể thao.
2. PGS.TS Nguyễn Văn Trạch (1999). Bơi lội sách giáo khoa dung cho sinh viên các trường Đại học Thể dục thể thao, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Hội thảo khoa học toàn quốc (2000). “Nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường học”, NXB Thông tin và truyền thông, Đà Nẵng.
4. Writers Reign (2010). “Tài liệu giảng dạy dưới nước cho trẻ nhỏ và trẻ ở độ tuổi mẫu giáo”. Dữ liệu xuất bản trong danh mục của Thư viện quốc gia Australia.

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH THPT THỰC HÀNH SỰ PHẠM - ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến¹, ThS. Lê Hoàng Minh²

¹ Trường đại học Cần Thơ

² Trường Cao đẳng nghề Cần Thơ

TÓM TẮT

Thông qua tìm hiểu thực trạng nhận thức và động cơ tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ, đồng thời chỉ ra những yếu tố cơ bản có ảnh hưởng đến hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh trong trường và từ đó đưa ra các giải pháp để nâng cao hiệu quả cho những hoạt động này.

Từ khóa: Ngoại khóa; Học sinh; THPT Thực hành sư phạm; Đại học Cần Thơ.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể thao ngoại khóa có ý nghĩa rất quan trọng đối với việc rèn luyện sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần cho học sinh sau những giờ học tập nghiên cứu căng thẳng. Bên cạnh đó, những hoạt động này còn tạo cho học sinh có một đời sống tinh thần lành mạnh, tạo hứng thú và niềm đam mê trong học tập nghiên cứu. Tuy nhiên, cho đến thời điểm này vẫn có rất nhiều trường còn chưa quan tâm đúng mức đến công tác GDTC, đặc biệt là công tác tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho học sinh. Điều đó cũng làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng của công tác GDTC trong học đường. Vì thế để giúp cho các nhà chuyên môn, các nhà quản lý giáo dục có cơ sở nhìn nhận và có những định hướng thay đổi trong thời gian tới để đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong trường THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ (Trung học phổ thông Thực hành sư phạm - Đại học Cần Thơ). Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa cho học sinh trung học phổ thông Thực hành sư phạm - Đại học Cần Thơ*”.

Quá trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp điều tra xã hội học, Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Phòng vấn 475 học sinh (nam =200, nữ =275) tại trường THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ, Phòng vấn 30 chuyên gia và giáo viên trong đó có 8 chuyên gia và 22 giáo viên hiện đang giảng dạy tại trường cũng như tại các trường THPT

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng nhận thức tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh

Để tìm hiểu và đánh giá được nhu cầu của học sinh THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ về tập luyện thể thao cũng như các vấn đề về động cơ rèn luyện TDTT,

đề tài đã tiến hành phỏng vấn 475 học sinh THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ. Kết quả phỏng vấn về nhu cầu tập luyện TDTT được trình bày trên bảng 1.

Bảng 1: Nhu cầu tập luyện thể thao của học sinh (n= 475)

Mức độ	Phân bố tỷ lệ (n=475)				Tổng hợp	
	Nam (n=200)	%	Nữ (n=275)	%	n = 475	%
Sẵn sàng tập luyện	107	53,75	153	55,64	260	54,73
Lưỡng lự	88	43,75	105	38	215	45,27
Không tập luyện	5	2,5	17	6,36		

Kết quả bảng 1 cho thấy thực trạng của học sinh THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa là khá cao chiếm (54,73%), tuy nhiên số học sinh còn lưỡng lự và không tập luyện vẫn còn cao chiếm tỷ lệ 45,27%.

Từ thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh như trên, bài báo tiếp tục tìm hiểu động cơ tập luyện của học sinh. Kết quả như sau:

Bảng 2: Động cơ tập luyện thể thao của học sinh trường THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ (n = 475)

Động cơ tập luyện thể thao ngoại khóa	Nam (n=200)	%	Nữ (n= 275)	%	Tổng (n=475)	%
Ham thích TDTT	21	10,5	23	8,37	44	9,05
Tập TDTT để thi kết thúc học phần	55	27,5	104	37,82	159	33,68
Nâng cao thể lực	36	18	32	11,63	68	14,53
Được giao lưu mở rộng mối quan hệ	53	26,5	62	22,54	115	24,12
Tập TDTT để có thể hình đẹp	35	17,5	54	19,63	89	18,63

Qua bảng 2 cho thấy học sinh THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ có động cơ tham gia tập luyện TDTT đa dạng, 33,68% học sinh muốn tập luyện TDTT để thi kết thúc các học phần; 24,12% học sinh muốn tham gia hoạt động TDTT để được giao lưu, mở rộng mối quan hệ; 18,63%, học sinh muốn tập luyện TDTT để có thể hình đẹp; 14,53% học sinh muốn tập luyện TDTT để nâng cao thể lực. Số còn lại muốn tập luyện TDTT là do ham thích TDTT (9,05%).

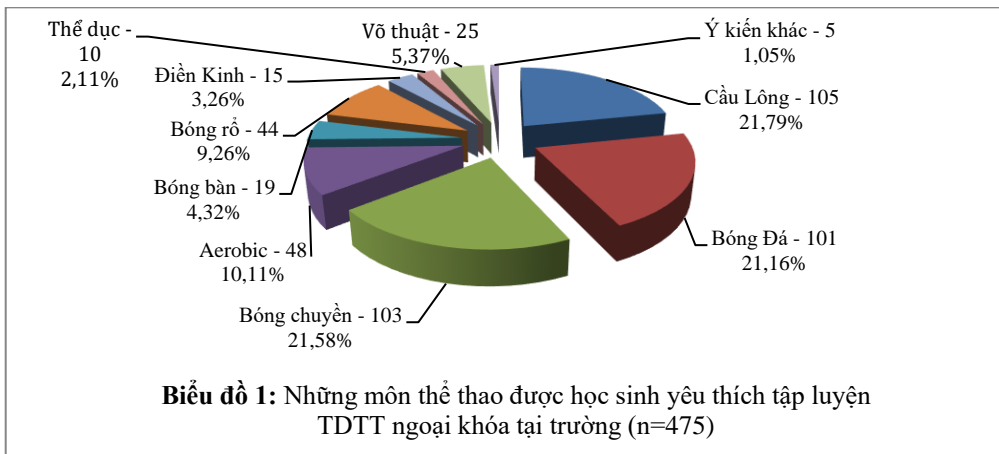
Trên cơ sở như vậy, bài báo tiếp tục điều tra để tìm ra những môn thể thao được học sinh trong trường yêu thích lựa chọn. Kết quả thể hiện ở Bảng 3 và biểu đồ 1:

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn về môn thể thao được học sinh trong trường yêu thích tập luyện TDTT ngoại khóa (n=475)

TT	Môn thể thao được học sinh trong trường yêu thích lựa chọn tập luyện TDTT ngoại khóa	Kết quả phỏng vấn	
		n = 475	%
1	Bóng đá	101	21,16
2	Bóng chuyền	103	21,58
3	Bóng rổ	44	9,26
4	Cầu lông	105	21,79
5	Bóng bàn	19	4,32

6	Võ thuật	25	5,37
7	Aerobic	48	10,11
8	Điền kinh	15	3,26
9	Thể dục	10	2,11
10	Ý kiến khác	5	1,05

Kết quả trên bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy, đề tài đã xác định được nhóm các môn thể thao mà học sinh yêu thích và quan tâm gồm có: Cầu lông (21,79%), Bóng chuyền (21,58%), Bóng đá (21,16%), Aerobic (10,11%), còn lại các môn thể thao khác chiếm tỷ lệ rất thấp. Một phần có thể do học sinh đã học quá nhiều điền kinh, thể dục trong suốt khoảng thời gian ở các cấp học dưới, mặt khác là do tính thiếu hấp dẫn của các môn học này so với đa số người tập.



Về thời điểm, số buổi và thời gian tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa trong tuần của học sinh: Thời điểm, số buổi và thời gian mỗi lần tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh trong tuần là chỉ tiêu quan trọng đầu tiên trong việc phát triển một môi trường hoạt động ngoại khóa trong nhà trường, cũng là điều kiện tiên đề đảm bảo sự phát triển thể chất của học sinh. Kết quả phỏng vấn được bài báo trình bày tại bảng 4:

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn về nhu cầu thời điểm, số buổi và thời gian tham gia hoạt động ngoại khóa trong tuần của học sinh (n=475)

TT	Số lần tham gia		Nam (n=200)		Nữ (n=275)		Tổng (n=475)	
			n	%	n	%	n	%
			1	Thời điểm tập luyện trong ngày	Sáng	68	34	84
Chiều	74	37	137		49,81	216	45,57	
Tối	58	29	54		19,63	112	23,58	
2	Số buổi tham gia trong tuần	Trên 5 lần	20	10	18	6,55	38	8
3 – 4 lần		39	19,5	43	15,63	81	17,16	
1 – 2 lần		99	49,5	166	60,36	265	55,79	
Không có số lượng nhất định		42	21	49	17,82	91	19,15	

3	Thời gian tập luyện bao nhiêu phút trong 1 buổi?	Trên 2 giờ	19	9,5	16	5,82	35	7,37
		1 – 2 giờ	89	44,5	125	22,73	152	32
		Dưới 1 giờ	59	29,5	104	38	163	34,42
		Không có thời gian nhất định	33	16,5	92	33,45	125	26,21

Qua bảng 4 ta thấy, về thời điểm tập luyện TĐTT ngoại khóa đa số học sinh có nhu cầu tập luyện vào buổi chiều (chiếm 45,57%) và buổi sáng (chiếm 30,95%) còn buổi tối chiếm tỷ lệ thấp (23,58%). Về số buổi tập trong tuần, số lượng học sinh chỉ tham gia hoạt động từ 1 – 2 buổi/tuần và không có số lượng nhất định chiếm trên 70% và thời gian tập luyện trong một buổi số lượng học sinh lựa chọn tập dưới 1 giờ và không có số lượng nhất định chiếm trên 60% đã cho chúng ta thấy rõ thực trạng hoạt động TĐTT ngoại khóa của học sinh THPT THSP - ĐH Cần Thơ là rất thấp.

Về địa điểm hoạt động ngoại khóa TĐTT của học sinh. Kết quả phỏng vấn được đề tài trình bày tại bảng 5:

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn về địa điểm thường hoạt động ngoại khóa của HS (n=475)

TT	Địa điểm hoạt động ngoại khóa	Kết quả phỏng vấn	
		n = 475	%
1	Các khu thể thao miễn phí trong trường	184	38,74
2	Tại địa điểm thu tiền trong trường	37	7,89
3	Tại nơi có không gian trong trường	122	25,68
4	Tại địa điểm thu tiền ở ngoài trường	29	6,11
5	Tại địa điểm miễn phí ngoài trường	103	21,58

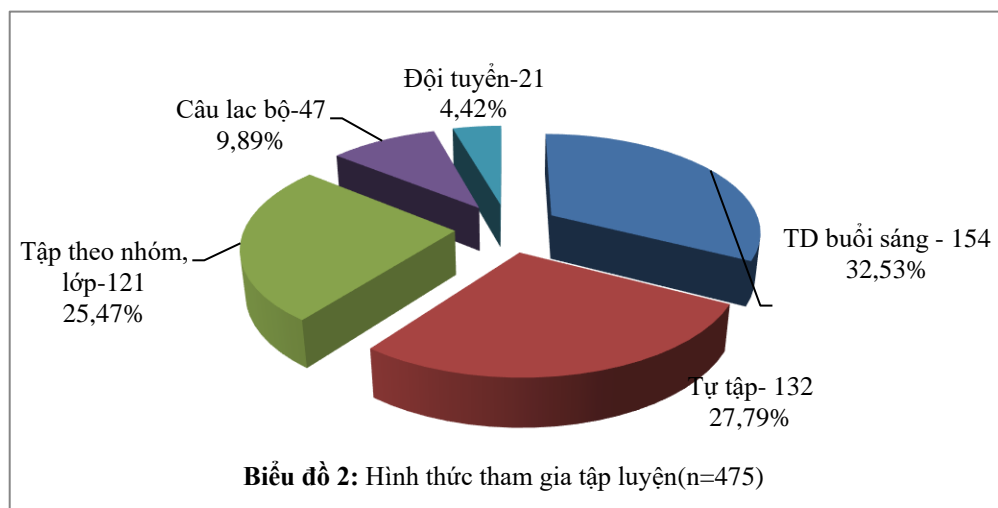
Từ bảng 5 cho thấy học sinh luyện tập tại các khu thể thao miễn phí trong trường chiếm (38,74%); tại địa điểm thu tiền trong trường chiếm (7,89%); tại nơi có không gian trong trường chiếm (25,68%); tại địa điểm thu tiền ở ngoài trường chiếm (6,11%); tại địa điểm miễn phí ngoài trường như công viên chiếm (21,58%). Kết quả trên phù hợp với điều kiện và đặc điểm sinh hoạt hàng ngày của học sinh, các em chủ yếu lựa chọn không gian tập luyện miễn phí trong trường, vừa tiện lợi vừa kinh tế. Chỉ có số ít học sinh lựa chọn nơi tập luyện thu phí, điều này cũng cho thấy điều kiện kinh tế của học sinh là eo hẹp, chủ yếu dựa vào cha mẹ, mặt khác cũng phản ánh việc đầu tư cho hoạt động TĐTT của học sinh là rất thấp.

Về hình thức tham gia tập luyện của học sinh. Kết quả phỏng vấn được đề tài trình bày tại bảng 6 và biểu đồ 2:

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn về hình thức tham gia tập luyện của học sinh (n=475)

TT	Hình thức tham gia tập luyện	Kết quả phỏng vấn	
		n =475	%
1	Câu lạc bộ	47	9,89
2	Đội tuyển	21	4,42
3	TD buổi sáng	154	32,53
4	Tập theo nhóm, lớp	121	25,47
5	Tự tập	132	27,79

Về hình thức tham gia tập luyện được trình bày ở bảng 6 và biểu đồ 2: Do điều kiện khó khăn về sân bãi, nên thực tế cho thấy hình thức được học sinh chọn lựa tập thường xuyên nhất là TD buổi sáng (32,53%), kế đó là tự tập (27,79%) và tập theo nhóm, lớp là (25,47%). Còn các hình thức tập luyện khác như tập luyện theo câu lạc bộ (CLB), đội tuyển chiếm tỷ lệ rất thấp.



2.2 Các giải pháp nhằm nâng cao hoạt động TDDT ngoại khóa cho học sinh THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ

Từ những nguyên nhân trên chúng tôi đã đưa ra năm nhóm giải pháp cơ bản phù hợp với điều kiện thực tế của THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ, và tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 30 chuyên gia và các giáo viên hiện đang giảng dạy tại các trường THPT. Nội dung phỏng vấn là việc xin ý kiến về đánh giá mức độ ưu tiên của các giải pháp do chúng tôi bước đầu lựa chọn. Mức độ ưu tiên các giải pháp được đánh giá bằng điểm Ưu tiên 1: 3 điểm, Ưu tiên 2: 2 điểm và Ưu tiên 3: 1 điểm. Những giải pháp nào có tỷ lệ đồng ý trên 80 điểm thì được chúng tôi lựa chọn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hoạt động TDDT ngoại khóa cho học sinh THPT Thực hành sư phạm - ĐH Cần Thơ. Kết quả phỏng vấn được đề tài trình bày tại bảng 7:

Bảng 7: Kết quả phỏng vấn các giải pháp nhằm nâng cao hoạt động TDDT ngoại khóa cho học sinh THPT Thực hành sư phạm - ĐH Cần Thơ (n=30)

TT	Các giải pháp	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	
1	Tuyên truyền cho học sinh nhận thức được ý nghĩa, vai trò của môn GDTC và tập luyện TDDT.	27	3	0	87
2	Thành lập câu lạc bộ TDDT dành cho học sinh trong nhà trường.	30	0	0	90
3	Tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi dụng cụ tập luyện.	29	1	0	89

4	Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển TDTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài	28	2	0	88
5	Nâng cao số lượng và trình độ giáo viên TDTT. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giáo viên TDTT.	27	2	1	84

Qua bảng 7 có thể thấy, cả 5 giải pháp nhằm nâng cao hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh THPT Thực hành sư phạm - ĐH Cần Thơ đều được các giáo viên và chuyên gia đánh giá cao ở mức độ ưu tiên 1, với tổng điểm đạt từ 84 điểm đến 90 điểm. Trong đó giải pháp được đánh giá cao nhất là thành lập câu lạc bộ TDTT dành cho học sinh trong nhà trường và một giải pháp đánh giá thấp nhất là nâng cao số lượng và trình độ giáo viên TDTT. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giáo viên TDTT. Như vậy, cả 05 giải pháp này bước đầu đã có những cơ sở khoa học cần thiết phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ nội dung cụ thể các giải pháp như sau:

2.2.1 Giải pháp tuyên truyền cho học sinh nhận thức được ý nghĩa, vai trò của môn GDTC và tập luyện TDTT

Mục đích: Tăng cường nhận thức của học sinh trong công tác GDTC, hiểu rõ vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT. Đề thu hút học sinh tham gia và tích cực tập luyện các môn thể thao cũng như phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa.

Nội dung: Tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC, đặc biệt là các hoạt động TDTT ngoại khóa.

Các thức thực hiện: Phối hợp chặt chẽ với các Phòng, Ban, các tổ chức như: Phòng Đào tạo, Đoàn Thanh niên... tổ chức các lớp giáo dục chính trị tư tưởng, tuyên truyền nâng cao nhận thức cho học sinh về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của hoạt động TDTT đối với sức khỏe con người. Tuyên truyền sâu rộng về trách nhiệm của thế hệ trẻ trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, rèn luyện phát triển các kỹ năng vận động cơ bản trong cuộc sống, góp phần hình thành nhân cách, phẩm chất đạo đức, ý chí và xây dựng được nếp sống văn minh, lành mạnh; Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT nhân ngày Thể thao Việt Nam 27/3, phát động cuộc thi “Học tập và rèn luyện thân thể theo tấm gương Hồ Chí Minh”....;Tuyên truyền mạnh mẽ TDTT bằng các hình thức đưa tin, ảnh của các hoạt động TDTT trong trường lên các bản tin của Nhà trường, các trang thông tin điện tử của trường nhằm tạo môi trường tập luyện TDTT tích cực, kích thích tinh thần tập luyện của học sinh.

2.2.2 Giải pháp thành lập câu lạc bộ TDTT dành cho học sinh trong nhà trường

Mục đích: Động viên, khuyến khích đông đảo học sinh tham gia tập luyện TDTT rèn luyện sức khỏe, tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích sau giờ học mệt mỏi, vất vả.

Nội dung: tiến hành thành lập các đội tuyển các bộ môn riêng của trường và có những chế độ, kế hoạch tập luyện cụ thể để không bị động khi tham gia các giải do ĐH Cần Thơ hay Thành phố Cần Thơ tổ chức. Mô hình CLB và có lịch trình sinh hoạt

định kỳ thường xuyên để tạo sân chơi cho học sinh có niềm đam mê, yêu thích tập luyện và thi đấu các môn thể thao mà mình lựa chọn.

Các thức thực hiện: Đa dạng hóa các hoạt động TDTT, thành lập các CLB thể thao theo sở thích của học sinh và phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Các CLB này hoạt động dưới sự chỉ đạo của giáo viên GDTC, Đoàn Thanh niên, Hội học sinh, hoạt động theo lịch định kỳ mỗi tuần và theo qui chế chung của CLB. Qua đó lôi cuốn học sinh vào hoạt động các môn thể thao yêu thích theo nguyện vọng. Thúc đẩy phong trào TDTT của nhà trường ngày càng phát triển và lớn mạnh.

2.2.3 Giải pháp tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi dụng cụ tập luyện

Mục đích: Tạo môi trường và trang bị cơ sở vật chất (CSVC) tốt đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh.

Nội dung: Cần tăng cường, phát triển cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC và tập luyện thể thao trong các trường. Đặc biệt là khai thác triệt để các cơ sở vật chất hiện có để tạo sân chơi cho học sinh hoạt động TDTT.

Các thức thực hiện: Hàng năm cần tham mưu với Đảng ủy, Ban giám hiệu, phòng Hành chính để mua sắm, nâng cấp, sửa chữa CSVC phục vụ cho học tập chính khóa và tập luyện ngoại khóa. Phối hợp với các phòng Hành chính của trường trong việc quản lý, bảo quản, sử dụng có hiệu quả, đúng chức năng các CSVC hiện có. Khai thác hết chức năng của nhà tập, sân tập, dụng cụ hiện có trong quá trình giảng dạy và tập luyện ngoại khóa. Tuyên truyền, giáo dục HS trong việc bảo quản các CSVC phục vụ cho tập luyện TDTT hiện có của nhà trường.

2.2.4 Giải pháp tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển TDTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài

Mục đích: Tạo không khí thi đua sôi nổi trong toàn Nhà trường, làm phong phú đời sống văn hoá và tinh thần. Tuyển chọn những cá nhân xuất sắc thành lập đội tuyển, tổ chức đội tuyển TDTT của nhà trường thi đấu các giải đấu bên ngoài.

Nội dung: Trong nội bộ nhà trường, giữa các khoa cần tăng cường, tổ chức các giải đấu cấp nhà trường cũng như thường xuyên tổ chức các đội tuyển TDTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài.

Các thức thực hiện: Xây dựng kế hoạch tổ chức các giải thi đấu thường niên trong năm ở các cấp độ khối lớp, trường. Thông qua các hoạt động đó thu hút được đông đảo các học sinh tham gia tập luyện và thi đấu các giải TDTT, đồng thời tuyển chọn được những vận động viên có năng khiếu làm nòng cốt cho các đội tuyển TDTT của nhà trường. Có chính sách khen thưởng kịp thời các cá nhân, tập thể có thành tích đóng góp cho phong trào TDTT của nhà trường. Tăng cường tổ chức giao lưu với các trường bạn, cử đội tuyển tham gia các giải đấu để nâng cao vị thế của THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ.

2.2.5 Giải pháp nâng cao số lượng và trình độ giáo viên TDTT. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giảng viên TDTT

Mục đích: Tăng cường giáo viên, nâng cao trình độ và nghiệp vụ sư phạm, làm giảm tải về thời gian giảng dạy chính khoá. Tạo điều kiện thuận lợi cho cán bộ, giáo viên khi tham gia tổ chức các hoạt động TDTT có tâm lý thoải mái yên tâm công tác.

Nội dung: Mở các lớp tập huấn chuyên môn ngắn hạn cho cán bộ, giáo viên THPT Thực hành sư phạm - ĐH Cần Thơ để nâng cao các kỹ năng huấn luyện, kỹ năng giảng dạy các lớp GDTC.

Các thức thực hiện: Thường xuyên tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo và sinh hoạt chuyên môn để các giáo viên có thể trao đổi những sáng kiến, kinh nghiệm của mình trong công tác giảng dạy môn GDTC. Tạo điều kiện cho giáo viên đi học thêm nâng cao trình độ tiến sĩ, thạc sĩ nhằm tạo uy tín cho trường, khuyến khích tham gia các lớp bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ nhằm nâng cao trình độ và phương pháp giảng dạy môn GDTC.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng tập luyện ngoại khóa của học sinh THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ còn thấp, số HS còn lưỡng lự và không tập luyện vẫn còn cao (chiếm 45,16%). Thời điểm tập, đa số tập vào buổi chiều (chiếm 45,57%) và buổi sáng (chiếm 30,95%) còn buổi tối chiếm tỷ lệ thấp (23,58%); Thời gian tập luyện trong một buổi số lượng HS lựa chọn tập dưới 1 giờ và không có số lượng nhất định chiếm trên 60%; Số buổi tập ngoại khóa/tuần, số lượng HS chỉ tham gia hoạt động từ 1 – 2 buổi/tuần và không có số lượng nhất định chiếm trên 70% và chỉ có trên 20% HS tập luyện thường xuyên 3 buổi trở lên/tuần; Địa điểm tập luyện ngoại khóa, HS chủ yếu luyện tập tại các khu thể thao miễn phí trong trường chiếm (38,74%), tại nơi có không gian trong trường chiếm (25,68%), tại địa điểm miễn phí ngoài trường như công viên chiếm (21,58%), còn các địa điểm có thu phí chiếm tỷ lệ rất ít; Hình thức được HS chọn lựa tập thường xuyên nhất là TD buổi sáng (32,53%), kế đó là tự tập (27,79%) và tập theo nhóm, lớp là (25,47%). Còn các hình thức tập luyện khác như tập luyện theo CLB, đội tuyển chiếm tỷ lệ rất thấp. Thực trạng các môn thể thao yêu thích thì 03 môn có tỷ lệ cao là: cầu lông (21,79%), bóng chuyền (21,58%) và bóng đá (21,16%).

Thông qua phỏng vấn 30 chuyên gia và các giáo viên THPT bài báo đã lựa chọn được 5 giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động ngoại khóa cho THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ.

Giải pháp 1. Giải pháp tuyên truyền cho học sinh nhận thức được ý nghĩa, vai trò của môn GDTC và tập luyện TDTT.

Giải pháp 2. Giải pháp thành lập câu lạc bộ TDTT dành cho học sinh trong nhà trường.

Giải pháp 3. Giải pháp tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi dụng cụ tập luyện.

Giải pháp 4. Giải pháp tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển TDTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài.

Giải pháp 5. Giải pháp nâng cao số lượng và trình độ giáo viên TDTT. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, giảng viên TDTT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. TS. Đỗ Vĩnh, ThS. Nguyễn Đức Thành (2010), “Thực trạng hoạt động ngoại khóa của học sinh một số trường Đại học ở TP. HCM” – Tuyển tập NCKH GDTC, Y tế trường học, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. PGS,TS. Nguyễn Văn Phúc, ThS. Nguyễn Việt Anh (2017), “Đánh giá thực trạng hoạt động TĐTT ngoại khóa của học viên năm thứ nhất hệ liên kết trường sỹ quan lục quân1” – Hội thảo khoa học quốc tế kỷ niệm 40 năm thành lập trường ĐH TĐTT ĐN, NXB TT&TT.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000) - Lý luận và Phương pháp TĐTT, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Phạm Ngọc Viễn (2011), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

PHÁT TRIỂN LOẠI HÌNH STUDIO YOGA, NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ NHẬN BIẾT CỦA NGƯỜI THAM GIA TẬP LUYỆN YOGA Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Nguyễn Thị Thảo Vy, CN. Nguyễn Khánh Linh

TÓM TẮT

Nghiên cứu được thực hiện với mục đích tìm hiểu mức độ nhận biết và chất lượng cảm nhận về loại hình Studio Yoga ở TP.HCM. Khách thể nghiên cứu 150 người tham gia tập luyện tại các CLB Yoga TP.HCM. Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá 3 tiêu chí (12 biến): 1) Nhận biết (4 biến); 2) Liên tưởng (3 biến); 3) Chất lượng cảm nhận (5 biến). Kết quả nghiên cứu cho thấy, đa số người tham gia tập luyện yoga ở TP.HCM đã nhận biết loại hình Studio Yoga, mức độ đánh giá của các biến đều có TB > 3.4.

Từ khóa: Yoga, Studio Yoga, mức độ nhận biết, chất lượng cảm nhận, TP. HCM

ABSTRACT

The study aims of finding out the level of awareness and perceived quality of the type of Studio Yoga in Ho Chi Minh City. Research was conducted to survey 150 participants at Yoga Clubs in Ho Chi Minh City. The study assessed 3 criteria (12 variables): 1) Awareness (4 variables); 2) Association (3 variables); 3) Perceived quality (5 variables). Research results show that the majority of participants in yoga practice in Ho Chi Minh City have awareness the type of Studio Yoga, the evaluation levels of all variables have mean > 3.4.

Keywords: Yoga, Studio Yoga, awareness level, perceived quality, Hochiminh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Liên Hợp Quốc (2019), ước tính có khoảng 2 tỷ người trên toàn thế giới tập yoga. Tại Mỹ, hiện có hơn 20 triệu người đang tập Yoga vào năm 2013, 2008 ở Mỹ có 15,8 triệu người tập Yoga. Riêng phân khúc Yoga, hiện được các nhà kinh tế ước tính trị giá gần 10 tỷ USD trên quy mô toàn cầu. Số người tập Yoga tại Mỹ đã tăng thêm 4,5 % vào năm 2013. Theo báo cáo gần đây của Yoga journal công bố ước tính có hơn 25 studio yoga hàng đầu ở Toronto (Canada), 11 studio yoga Los Angeles & San Francisco, hơn 19 studio yoga có mặt tại California, 10 trụ sở studio yoga mới tại thành phố New York và hơn 20 studio yoga khác ở các tiểu bang của phía Nam, phía Bắc Calorina (Châu Mỹ). Năm 2018 những lễ hội yoga (Yoga festival) đa dạng đang diễn ra trên khắp thế giới với những cách thực hành yoga rất riêng và được sự hưởng ứng đông đảo của các chuyên gia, những người yêu thích bộ môn này và muốn trải nghiệm văn hóa Yoga, lễ hội còn thu hút nhiều người từ khắp nơi trên thế giới như lễ hội Sat Nam Fest (Joshua Tree, California, 11-15 tháng 4 năm 2018); Bali Spirit Festival (Ubud, Đảo Bali, 2-8 tháng 4 năm 2018); OM Yoga Show London (London, Anh Quốc, 19-21 tháng 10 năm 2018); Soulscape Festival (Singapore 29/9/2018); Thailand Yoga Art & Dance Festival (Aonang Villa Resort, Krabi, Thailand, 4/10 đến 7/10/2018); Byron Spirit Festival (Byron Bay, New South Wales, Úc, 20/4 đến 22/4/2018); Wanderlust (Oahu, Hawaii, 1-4 tháng 4 năm 2018); Awake Yoga Festival

(Monchique, Bồ Đào Nha, 26/6 đến 1/7/2018); Yoga Val d'Isère (Rhône – Alpes, Pháp, 27-29 tháng 4 năm 2018); Floyd Yoga Jam (Floyd, Hoa Kỳ, 30/8 đến 2/9/2018),...

Studio Yoga có thể nói là thuật ngữ mới đối với nhiều người. Hầu hết nhiều hoạt động nghệ thuật chữa bệnh và các hoạt động như yoga, judo, karate được "nghiên cứu" trong một studio. Rất phổ biến để xem các phòng tập yoga và phòng tập võ thuật được thành lập trong các thiết lập mà trước đây có thể được sử dụng cho các mục đích khác, được mô tả là các studio. Đây không phải là trung tâm giải trí, hay phòng tập thể dục theo nghĩa truyền thống, mà là nơi học viên của các hoạt động này thực hành hoặc nghiên cứu nghệ thuật của họ, tạo cho học viên cảm giác thoải mái nhất, được thỏa sức sáng tạo bản thân cũng như được thư giãn toàn diện.

Trong bối cảnh hiện nay, để phát triển bộ môn Yoga trở nên chuyên nghiệp, không chỉ là rèn luyện sức khỏe mà còn là môn thể thao giải trí mang đẳng cấp cao trong tương lai, các câu lạc bộ, studio yoga chuyên nghiệp tại TP.HCM cần phải nâng cao uy tín, chất lượng, mức độ nhận biết và cảm nhận về loại hình Studio Yoga để thu hút người tham gia tập luyện. Do đó, nghiên cứu tiến hành đánh giá mức độ nhận biết, chất lượng cảm nhận về loại hình Studio Yoga tại TP.HCM thông qua khảo sát người tham gia tập luyện nhằm tìm hiểu để đáp ứng các nhu cầu thực tiễn, tăng cường khả năng cạnh tranh trên thị trường, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả công tác quản lý, phát triển loại hình Studio Yoga.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu này được thực hiện theo quy trình 02 bước cơ bản sau:

Bước 1: Nghiên cứu cơ sở lý thuyết để xác định thang đo khái niệm, các mức độ liên tưởng và mức độ nhận biết loại hình Studio Yoga. Qua kết quả tổng hợp và phân tích các tài liệu liên quan đến vấn đề nghiên cứu, bước này xác định mức độ nhận biết Studio Yoga tại TP.HCM. Cụ thể, nghiên cứu xác định được 3 tiêu chí (12 biến) để đánh giá mức độ nhận biết loại hình Studio Yoga.

Bảng câu hỏi được thiết kế dựa vào thang đo Likert 05 điểm. Mẫu được chọn theo phương pháp phi xác suất tại các CLB, Studio Yoga tại TP.HCM. Dữ liệu được xử lý trên phần mềm SPSS 20. Các tiêu chí đánh giá được phân tích bởi kỹ thuật thống kê mô tả; kiểm định thang đo được phân tích bởi kỹ thuật phân tích hệ số tin cậy Cronbach's alpha, phân tích nhân tố khám phá (EFA).

Bước 2: Phiếu khảo sát chính thức được gửi đến 150 người tham gia tập luyện, khảo sát ngẫu nhiên trên các đối tượng người tham gia tập luyện yoga tại khu vực quận 3 (California Fitness & Yoga LIM Tower) và (Yoga Kỳ Đồng), quận Bình Thạnh (California Fitness & Yoga PEARL PLAZA), quận 10 (Yoga Nguyễn Tri Phương). Sau khi thu thập dữ liệu đề tài sử dụng phương pháp toán học thống kê để xử lý số liệu và phân tích kết quả đánh giá mức độ nhận biết của người tập về loại hình Studio Yoga tại TP.HCM.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Thông tin chung về mẫu nghiên cứu của đề tài dựa trên các yếu tố nhân khẩu học bao gồm: Giới tính; độ tuổi; tình trạng hôn nhân; trình độ học vấn; nghề nghiệp;

thu nhập hàng tháng. Sau khi phân tích thống kê, thông tin chung về mẫu nghiên cứu thu được kết quả như sau:

Đặc điểm giới tính: Kết quả khảo sát về đặc điểm giới tính của người tham gia tập luyện, nam chiếm 28% và nữ là 82%,

Độ tuổi: mẫu khảo sát độ tuổi gồm các độ tuổi từ 18 đến 35, từ 35 đến 50 và trên 50 tuổi. Trong đó, độ tuổi từ 18 đến 35 tuổi chiếm 45,3%; từ 35 đến 50 tuổi chiếm 48%; trên 50 tuổi chiếm chỉ chiếm 10%.

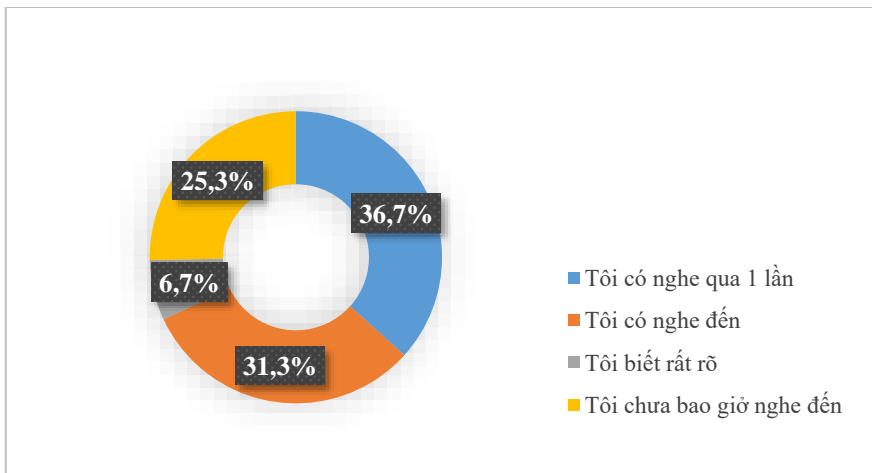
Tình trạng hôn nhân: Tình trạng hôn nhân là nhân tố xã hội có liên quan đến yếu tố gia đình. Kết quả khảo sát cho thấy số người đã lập gia đình tham gia chiếm tỷ lệ 40%, tình trạng độc thân chiếm tỷ lệ 51,3%, tình trạng khác chiếm tỷ lệ 8,7%.

Trình độ học vấn: mẫu được thu thập trong 4 trình độ: trung học phổ thông, cao đẳng đại học, sau đại học, khác. Cụ thể như sau cao đẳng/ đại học chiếm tỷ lệ cao nhất 58,7%; sau đại học chiếm tỷ lệ 28,7%; trung học phổ thông chiếm tỷ lệ 12%; trình độ học vấn khác chiếm tỷ lệ 1%.

Thu nhập hàng tháng: Trong tổng số 150 khách thể nghiên cứu tham gia khảo sát thì số người có thu nhập từ 5 đến dưới 10 triệu đồng tỷ lệ cao nhất 45%; từ 10 đến 15 triệu chiếm tỷ lệ 34%; từ 2 đến 5 triệu chiếm tỷ lệ 16%; trên 15 triệu chiếm tỷ lệ 4%; chiếm tỷ lệ thấp nhất là dưới 2 triệu chiếm tỷ lệ 1%.

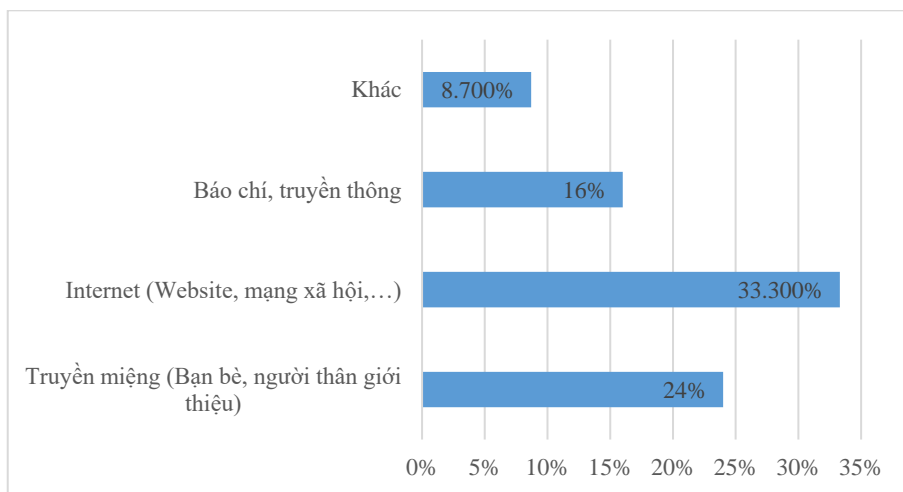
Đặc điểm nghề nghiệp: Nhân viên văn phòng chiếm tỷ lệ cao nhất với 34%; tiếp đến là cán bộ/viên chức chiếm 25%; doanh nhân và các nghề nghiệp khác cùng chiếm tỷ lệ 11%; học sinh/sinh viên chiếm tỷ lệ 10% và thấp nhất là nội trợ chiếm tỷ lệ 7%.

Về tần suất nghe nói đến loại hình Studio Yoga: loại hình Studio Yoga đang được quan tâm và nhắc đến khá nhiều ở TP.HCM: Tôi có nghe qua 1 lần chiếm tỷ lệ 36,7%; tôi có nghe đến chiếm tỷ lệ 31,3%; tôi biết rất rõ chiếm tỷ lệ 6,7% và tôi chưa bao giờ nghe đến chiếm 25,3%.



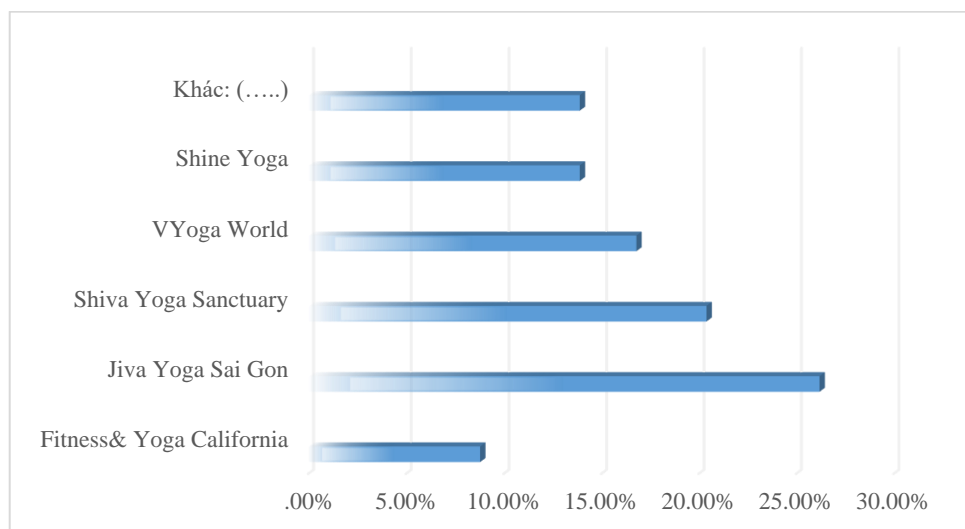
Biểu đồ 1: Kết quả khảo sát về tần suất nghe nói đến loại hình Studio Yoga ở TP. HCM

Về tần suất biết đến loại hình Studio Yoga tại TP.HCM qua kênh truyền thông: Internet (Website, mạng xã hội,...) chiếm tỷ lệ cao nhất 33,3%; đứng thứ hai là truyền miệng (Bạn bè, người thân giới thiệu) chiếm tỷ lệ 24%; xếp thứ ba là báo chí, truyền thông chiếm tỷ lệ 16%; một số kênh khác chiếm tỷ lệ 8,7%. Như vậy, internet là một kênh truyền thông rất quan trọng tại Việt Nam và có vai trò ảnh hưởng ngày càng tăng.



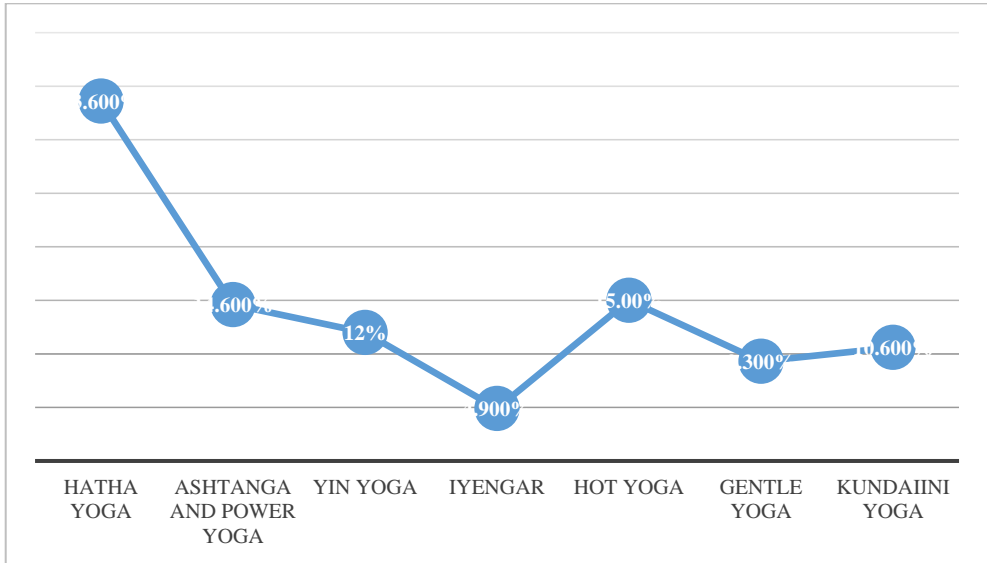
Biểu đồ 2: Kết quả khảo sát về tần suất biết đến loại hình Studio Yoga qua kênh truyền thông ở TP. HCM

Về tần suất nhận biết các thương hiệu Studio Yoga tại TP.HCM: Jiva Yoga Sai Gon chiếm tỷ lệ 26,2%; Shiva Yoga Sanctuary chiếm tỷ lệ 20,4%; VYoga World chiếm tỷ lệ 16,8%; Shine Yoga và thương hiệu khác cùng chiếm tỷ lệ 13,9%; cuối cùng là Fitness & Yoga California chiếm tỷ lệ 8,8%.



Biểu đồ 3: Kết quả khảo sát về tần suất nhận biết các thương hiệu Studio Yoga tại TP.HCM

Về nhu cầu tập luyện các trường phái yoga tại Studio Yoga: kết quả khảo sát thể hiện lượng người quan tâm những trường phái yoga khác nhau mà họ mong muốn được tập luyện tại studio yoga cụ thể như sau: Hatha Yoga chiếm tỷ lệ 33,6%; Ashtanga and Power Yoga chiếm tỷ lệ 14,6%; Yin Yoga chiếm tỷ lệ 12%; Iyengar chiếm tỷ lệ 4,9%; Hot Yoga chiếm tỷ lệ 15%; Gentle Yoga chiếm tỷ lệ 9,3%; Kundaiini Yoga chiếm 10,6%.



Biểu đồ 4: Kết quả khảo sát về nhu cầu tập luyện các trường phái yoga ở Studio Yoga tại TP.HCM

Kết quả nghiên cứu đánh giá mức độ nhận biết về loại hình Studio Yoga tại TP.HCM

Bảng 1: Kết quả khảo sát mức độ nhận biết về loại hình Studio Yoga tại TP.HCM

STT	Nhận biết loại hình Studio Yoga	TB	Độ lệch chuẩn
1	Tôi có thể dễ dàng nhận ra trong các CLB yoga khác	4.06	.771
2	Tôi có thể dễ dàng phân biệt loại hình này với các CLB yoga khác	3.68	.814
3	Một số đặc điểm nổi bật của Studio Yoga xuất hiện trong đầu tôi nhanh chóng	3.82	.786
4	Khi nhắc đến Studio Yoga, tôi hình dung ra một không gian lý tưởng	4.04	.722

Kết quả nghiên cứu về mức độ nhận biết loại hình studio yoga TP.HCM cụ thể như sau: Tôi có thể dễ dàng nhận ra trong các CLB yoga khác TB= 4.06; tôi có thể dễ dàng phân biệt loại hình này với các CLB yoga khác TB= 3.68; một số đặc điểm nổi bật của Studio Yoga xuất hiện trong đầu tôi nhanh chóng TB= 3.82; khi nhắc đến Studio Yoga, tôi hình dung ra một không gian lý tưởng TB= 4.04.

Kết quả nghiên cứu đánh giá mức độ liên tưởng loại hình studio yoga tại TP.HCM

Bảng 2: Kết quả khảo sát mức độ liên tưởng về loại hình Studio Yoga tại TP.HCM

STT	Liên tưởng loại hình Studio Yoga	TB	Độ lệch chuẩn
1	Khi nghe nói về lĩnh vực yoga, tôi suy nghĩ ngay về loại hình Studio Yoga	4.26	.728
2	Khi trao đổi về nơi đào tạo yoga, tôi thường nói về Studio Yoga	4.37	.619
3	Khi có cơ hội học nâng cao chuyên môn yoga, tôi sẽ nghĩ về loại hình Studio Yoga	4.27	.665

Qua bảng 2. cho thấy, về mức độ nhận biết loại hình Studio Yoga TP.HCM cụ thể như sau: Khi nghe nói về lĩnh vực yoga, tôi suy nghĩ ngay về loại hình Studio Yoga TB= 4.26; Khi trao đổi về nơi đào tạo yoga, tôi thường nói về Studio Yoga TB= 4.37; Khi có cơ hội học nâng cao chuyên môn yoga, tôi sẽ nghĩ về loại hình Studio Yoga TB= 4.27.

Kết quả nghiên cứu về chất lượng cảm nhận phòng tập của loại hình Studio Yoga tại TP.HCM

Bảng 3: Kết quả khảo sát chất lượng cảm nhận về loại hình Studio Yoga tại TP.HCM

STT	Chất lượng cảm nhận	TB	Độ lệch chuẩn
1	Không gian tại phòng tập thoáng, dễ hít thở, tạo cảm giác như tập tại nhà, không bị ô nhiễm tiếng ồn (hệ thống cây xanh toàn diện)	4.22	.694
2	Trang thiết bị phục vụ khách hàng hiện đại, tiện nghi	4.27	.684
3	Có hệ thống sưởi bằng tia hồng ngoại/làm mát và tạo độ ẩm để có thể tập luyện trong môi trường tốt nhất	4.23	.761
4	Đa dạng hóa không gian theo từng trường phái Yoga	4.35	.646
5	Chất lượng của hệ thống ánh sáng tốt	4.25	.695

Kết quả nghiên cứu về chất lượng cảm nhận của loại hình studio yoga tại TP.HCM ở bảng 3, cho thấy: Không gian tại phòng tập thoáng, dễ hít thở, tạo cảm giác như tập tại nhà, không bị ô nhiễm tiếng ồn (hệ thống cây xanh toàn diện) TB= 4.22; Trang thiết bị phục vụ khách hàng hiện đại, tiện nghi TB= 4.27; Có hệ thống sưởi/làm mát và tạo độ ẩm để có thể tập luyện trong môi trường tốt nhất TB= 4.23; Đa dạng hóa không gian theo từng trường phái yoga TB= 4.35; Chất lượng của hệ thống ánh sáng tốt TB= 4.25.

3. KẾT LUẬN

Qua khảo sát mức độ nhận biết của người tập về loại hình Studio Yoga tại TP.HCM cho thấy việc dễ dàng nhận ra loại hình này trong các CLB khác đạt mức

đồng ý khá cao (TB= 4.06) và việc hình dung ra một không gian lý tưởng khi nhắc đến Studio Yoga là hoàn toàn hợp lý bởi những đặc điểm nổi bật mà Studio Yoga mang lại cho người tập. Từ đó, giúp người tập nâng cao trình độ chuyên môn một cách hiệu quả và đa dạng. Về chất lượng cảm nhận loại hình Studio Yoga tại TP.HCM, cho thấy Studio Yoga mang lại cảm nhận cho người tập là một không gian lý tưởng, hoàn toàn tin cậy và là nơi giúp phát triển tối ưu khả năng của bản thân về bộ môn yoga.

Kết quả đánh giá về mức độ nhận biết loại hình Studio Yoga tại TP.HCM đạt mức đồng ý (TB > 3.4), cho thấy đa số người tham gia tập luyện yoga ở TP.HCM đã nhận biết được loại hình Studio Yoga nhưng chưa nhiều, cũng như chưa biết rõ về loại hình Studio Yoga. Vì vậy trong quá trình quản trị các nhà quản lý cần xem xét mức độ ảnh hưởng của các yếu tố để đưa ra các giải pháp phù hợp nhằm góp phần phát triển loại hình Studio Yoga ở TP.HCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Atilgan, E., Akinci, S., Aksoy, S. and Kaynak, E., (2009). Customer-Based Brand Equity for Global Brands: A Multinational Approach. *Journal of EuroMarketing*, 18: 115-132.
2. Buil, I., de Chernatony, L. and Martinez E., (2008). A Cross-National Validation of the Consumer-Based Brand Equity Scale. *Journal of Product and Brand Management*, 17(6): 384-392.
3. Cobb-Walgren, C.J., Ruble, C.A. and Donthu, N., (1995). Brand Equity, Brand Preference, and Purchase Intent. *Journal of Advertising*, 24(Fall): 25-40.
4. Kotler, P., (1994). *Marketing Management*. NJ: Prentice Hall.
5. Keller, K.L., (1993). Conceptualizing, Measuring, and Managing Customer-Based Brand Equity. *Journal of Marketing*, 57(01/1993): 1-22.
6. Lassar, W., Mittal, B. and Sharma, A., (1995). Measuring Customer-Based Brand Equity. *Journal of Consumer Marketing*, 12(4): 11-19.
7. Netemeyer, R.G., Krishnan, B., Pullig, C., Wang, G., Yagci, M., et al., (2004). Developing and validating measures of facets of customer-based brand equity. *Journal of Business Research*, 57(2): 209-224.
8. Madhavaram, S., Badrinarayanan, V. and McDonald, R.E., (2005). Integrated Marketing Communication and Brand Identify as Critical Components of Brand Equity Strategy: A Conceptual Framework and Research Proposition. *Journal of Advertising*, 34(4): 69-80.
9. Pappu, R., Quester, P.G. and Cooksey, R.W., (2005). Consumer Based Brand Equity: Improving the Measurement -Empirical Evidence. *Journal of Product and Brand Management*, 14(3): 143-154.

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN KHOA QUÂN SỰ-VÕ THUẬT-THỂ DỤC THỂ THAO, HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN ĐÁP ỨNG YÊU CẦU ĐỔI MỚI CĂN BẢN, TOÀN DIỆN GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

TS. Bùi Trọng Phương

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được 05 biện pháp phát triển đội ngũ giảng viên Khoa Quân sự - Võ thuật - Thể dục thể thao, Học viện An ninh nhân dân đảm bảo mức độ cần thiết và mức độ khả thi cao đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục hiện nay.

Từ khóa: *Biện pháp phát triển, đổi mới, đội ngũ giảng viên, giáo dục và đào tạo, khoa Quân sự - Võ thuật - TDTT.*

SUMMARY

By regular scientific research methods 05 measures have been selected to develop the teaching staff of the Faculty of Military - Martial Arts – Physical Education and sports of the people’s security academy ensure the necessary and feasible level to meet the current educational innovation requirements.

Keywords: *Development measures, renew, teaching staff, education and training, Faculty of Military - Martial Arts – Physical Education and sports.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục đào tạo là một nội dung quan trọng góp phần phát triển, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Đảng, Nhà nước đã ban hành nhiều chỉ thị, nghị quyết chỉ đạo “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” [1], [6]. Quán triệt tinh thần đó, ngành Công an đã xác định rõ nhiệm vụ: “Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục đào tạo trong Công an nhân dân (CAND) nhằm đáp ứng yêu cầu công tác, chiến đấu và xây dựng lực lượng, góp phần giữ vững an ninh quốc gia, trật tự, an toàn xã hội, phục vụ thắng lợi sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc [2]”. Việc phát triển đội ngũ giảng viên là vấn đề cơ bản, lâu dài, vừa có tính cấp thiết, có vai trò rất quan trọng và là động lực để nâng cao chất lượng giáo dục, đào tạo.

Đội ngũ giảng viên ở Khoa Quân sự - Võ thuật – Thể dục thể thao (QS-VT-TDĐT), Học viện An ninh nhân dân (ANND) có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giảng dạy các học phần Giáo dục quốc phòng, Giáo dục thể chất, Võ thuật CAND; “góp phần hình thành cán bộ sĩ quan an ninh có phẩm chất chính trị, tư tưởng kiên định vững vàng, năng lực chuyên môn giỏi để giữ vững an ninh quốc gia và bảo đảm trật tự an toàn xã hội. Phát triển đội ngũ giảng viên ở Khoa QS-VT-TDĐT là yêu cầu quan trọng đối với quá trình đào tạo cán bộ, sĩ quan an ninh ở Học viện ANND” [5]. Do đó, nghiên cứu lựa chọn biện pháp phát triển đội ngũ giảng viên Khoa QS-VT-

TĐTT là vấn đề cấp thiết nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục trong giai đoạn hiện nay.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp luận của chủ nghĩa duy vật biện chứng, phương pháp nghiên cứu tài liệu, phương pháp phân tích và tổng hợp, phương pháp phỏng vấn chuyên gia; phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp toán học thống kê, phương pháp khảo sát thực tiễn.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Cơ sở định hướng phát triển đội ngũ giảng viên ở Khoa Quân sự - Võ thuật – TĐTT, Học viện An ninh nhân dân đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục

Qua nghiên cứu, phân tích tài liệu, khảo sát thực tiễn và phỏng vấn 75 giảng viên, cán bộ quản lý, chuyên gia đã xác định được cơ sở định hướng phát triển đội ngũ giảng viên ở Khoa QS-VT-TĐTT, Học viện ANND đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục với đa số phiếu đồng ý (trên 80%), bao gồm:

- Tạo điều kiện cho đội ngũ giảng viên phát huy được vai trò chủ động, sáng tạo và khai thác ở mức cao nhất năng lực, tiềm năng.

- Hướng vào phục vụ những lợi ích của tổ chức, cộng đồng và xã hội, đồng thời phải đảm bảo thỏa đáng lợi ích vật chất và tinh thần cho đội ngũ giảng viên.

- Đáp ứng mục tiêu trước mắt, lâu dài trong xây dựng Khoa QS-VT-TĐTT và Học viện ANND, đồng thời phải được thực hiện theo một quy chế, quy định thống nhất trên cơ sở pháp luật của Nhà nước, Điều lệnh Công an nhân dân, Quy chế làm việc của Học viện ANND.

- Đảm bảo đủ về số lượng, đồng bộ về cơ cấu, đạt chuẩn và trên chuẩn, đáp ứng yêu cầu về đổi mới giáo dục.

2.2 Xây dựng biện pháp phát triển đội ngũ giảng viên, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục

Qua nghiên cứu đã xây dựng được các biện pháp là:

1. Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của việc phát triển đội ngũ giảng viên

- *Mục tiêu*

Giúp cán bộ, giảng viên nhận thức một cách đầy đủ và đúng đắn về vai trò của giảng viên đối với hoạt động dạy học và giáo dục; vai trò của việc phát triển đội ngũ giảng viên đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục. Từ đó, nỗ lực tu dưỡng, học tập, rèn luyện nâng cao năng lực chuyên môn, phẩm chất đạo đức, tập trung đoàn kết xây dựng đội ngũ ngày một lớn mạnh để phục vụ cho sự nghiệp giáo dục đào tạo, góp phần thực hiện nhiệm vụ chiến lược giáo dục chung của đất nước, của lực lượng CAND trong bối cảnh đổi mới giáo dục.

- *Nội dung và cách thức thực hiện*

Tăng cường giáo dục nâng cao nhận thức về quan điểm, đường lối của Đảng, chủ trương, chính sách của nhà nước, của ngành Công an về công tác phát triển đội ngũ giảng viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục. Tuyên truyền để mỗi cán bộ, giảng

viên thấy hết vai trò, trách nhiệm cá nhân trong việc nâng cao nhận thức, đổi mới tư duy về công tác phát triển đội ngũ giảng viên đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục hiện nay.

Tổ chức thực hiện nghị quyết, chỉ thị, hướng dẫn của cấp trên về phát triển đội ngũ giáo viên đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục như: Nghị quyết Hội nghị lần thứ 8, Ban Chấp hành Trung ương khóa XI (Nghị quyết số 29NQ/TW): “Xây dựng quy hoạch, kế hoạch đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục gắn với nhu cầu phát triển kinh tế - xã hội, bảo đảm an ninh, quốc phòng và hội nhập quốc tế.” [3]; Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XII về: “Đổi mới căn bản, toàn diện nền giáo dục Việt Nam theo hướng chuẩn hoá, hiện đại hoá, xã hội hóa, dân chủ hóa và hội nhập quốc tế, trong đó, đổi mới cơ chế quản lý giáo dục, phát triển đội ngũ giáo viên và cán bộ quản lý giáo dục là khâu then chốt” [4].

Tạo điều kiện, cơ hội cho giảng viên được mở rộng quan hệ giao lưu, học hỏi kinh nghiệm thông qua việc tổ chức thăm quan, học tập mô hình phát triển đội ngũ giảng viên có chất lượng cao của các đơn vị trong và ngoài lực lượng CAND.

Tham mưu, đề xuất với cơ quan cấp trên xây dựng chính sách, khuyến khích, tạo động lực cho đội ngũ giảng viên có ý thức, trách nhiệm trong học tập nâng cao phẩm chất đạo đức, lối sống, trình độ chuyên môn, nghiệp vụ đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục.

2. Biện pháp 2: Xây dựng, tổ chức thực hiện kế hoạch phát triển đội ngũ giảng viên một cách nghiêm túc và chặt chẽ

- Mục tiêu

Nhằm xây dựng kế hoạch phát triển đội ngũ giảng viên khách quan, toàn diện. Chủ động xây dựng kế hoạch phát triển đội ngũ giảng viên có trình độ cao, đủ về số lượng và cơ cấu hợp lý, tạo nên sự ổn định, kế thừa và phát triển liên tục. Dự kiến đúng khả năng của giảng viên và của cả đội ngũ, có dự báo chính xác xu thế phát triển của đội ngũ trong tương lai; chú trọng quy hoạch tiêu chuẩn về trình độ học vấn, học hàm, học vị, chức danh thực tế và cơ cấu độ tuổi, đáp ứng được cả trước mắt và lâu dài.

- Nội dung và cách thức thực hiện

Quản trịet và thực hiện nghiêm nguyên tắc tập trung dân chủ, xác định các bước đi cần thiết, bảo đảm thực sự dân chủ và công khai tạo sự đồng thuận và nhất trí cao trong đội ngũ giảng viên.

Chuẩn bị chu đáo, công phu, thận trọng và cần khảo sát kỹ lưỡng để tuyển chọn được giảng viên đáp ứng đúng yêu cầu chuyên môn.

Kết hợp chặt chẽ giữa tuyển dụng, đào tạo, bồi dưỡng với cử giảng viên đi thực tế tại các cơ sở, địa phương.

Tổ chức thực hiện nghiêm kế hoạch đào tạo, bồi dưỡng giảng viên theo tiêu chuẩn về trình độ chuyên môn, phẩm chất đạo đức để phát triển đội ngũ giảng viên có trình độ cao, chất lượng cao, đủ về số lượng, có cơ cấu hợp lý đáp ứng yêu cầu trong tình hình mới.

Thực hiện tốt chính sách đãi ngộ, sử dụng đúng người, đúng việc, phải tập trung vào chất lượng của đội ngũ.

Thực hiện bố trí, sử dụng đội ngũ giảng viên luôn bảo đảm đủ về số lượng, chất lượng cao với cơ cấu hợp lý. Bố trí, phân công giảng viên tham gia giảng dạy, nghiên cứu khoa học phù hợp với trình độ, năng lực chuyên môn nhằm phát huy năng lực và sở trường của từng giảng viên, tạo được sự đồng thuận trong công việc. Để làm tốt công việc này, cần rà soát, đánh giá đúng trình độ của giảng viên, từ đó bố trí giảng viên theo đúng chuyên môn được đào tạo, đảm bảo tính liên tục, tính kế thừa về số lượng, cơ cấu, chất lượng giảng viên. Bố trí hợp lý, sử dụng có hiệu quả đội ngũ giảng viên và kết hợp chặt chẽ với bảo đảm về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ giảng dạy, nơi ăn ở, làm việc, môi trường văn hóa sư phạm để giảng viên luôn yên tâm công tác.

Trong quá trình xây dựng, tổ chức thực hiện kế hoạch cần tạo ra một chu trình khép kín từ khâu tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng đến bố trí sử dụng làm cho đội ngũ giảng viên luôn đạt chuẩn về chất lượng, phát huy sức mạnh của các tổ chức trong và ngoài lực lượng CAND để phát triển đội ngũ giảng viên cả về số lượng, chất lượng, cơ cấu như mục tiêu đã đề ra. Chú ý làm tốt công tác tham mưu cho lãnh đạo cấp trên xây dựng và triển khai thực hiện kế hoạch phát triển đội ngũ giảng viên về số lượng, cơ cấu và chất lượng giảng viên theo chuẩn nghề nghiệp.

3. Biện pháp 3: Chú ý tuyển chọn, bố trí, sử dụng đội ngũ giảng viên luôn bảo đảm đủ về số lượng, chất lượng cao với cơ cấu hợp lý

- Mục tiêu

Bảo đảm đội ngũ giảng viên đủ về số lượng, chất lượng cao với cơ cấu hợp lý và thúc đẩy mạnh mẽ sự phát triển trong bối cảnh đổi mới giáo dục.

- Nội dung và cách thức thực hiện

Tuyển chọn chính xác giảng viên theo đúng tiêu chuẩn về phẩm chất nhân cách, trình độ học vấn, trình độ chuyên môn nghiệp vụ và năng lực sư phạm. Để đạt được điều đó, quá trình tuyển chọn phải đảm bảo đúng qui trình và các văn bản pháp quy.

Việc tuyển chọn phải tuân thủ một cách chặt chẽ nghiêm túc qui trình quản lý nhân sự như: Lập kế hoạch, tổ chức thực hiện, chỉ đạo, kiểm tra, đánh giá.

Kế hoạch tuyển chọn phải quán triệt được mục tiêu chiến lược về phát triển giáo dục, đào tạo nhằm tuyển chọn được một đội ngũ giảng viên vừa đáp ứng yêu cầu trước mắt, vừa đảm bảo cho phát triển lâu dài, nhất là mặt chất lượng giáo dục, đào tạo của Khoa QS-VT-TDĐT, Học viện ANND.

Số lượng giảng viên được tuyển chọn phải đúng chỉ tiêu tuyển dụng hàng năm và chỉ tuyển chọn những giảng viên thực sự có nhu cầu, có tâm huyết và gắn bó với nghề nghiệp. Trong quá trình tuyển chọn, cần thực hiện nghiêm các chế độ, chính sách để thu hút giảng viên giỏi, học viên tốt nghiệp có kết quả cao.

Bố trí, phân công giảng viên tham gia giảng dạy, nghiên cứu khoa học phù hợp với trình độ, năng lực chuyên môn. Chú ý rà soát, đánh giá đúng trình độ của giảng viên ở từng bộ môn, từ đó bố trí giảng viên theo đúng chuyên ngành được đào tạo, đảm bảo tính liên tục, tính kế thừa về số lượng, cơ cấu, chất lượng giảng viên.

Bố trí hợp lý, sử dụng có hiệu quả đội ngũ giảng viên và kết hợp chặt chẽ với bảo đảm về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho việc dạy học, nơi ăn ở, làm việc, môi trường văn hóa sư phạm để giảng viên yên tâm công tác, gắn bó chặt chẽ với nhà trường toàn tâm, toàn ý phục vụ sự nghiệp giáo dục, đào tạo của Học viện ANND.

4. Biện pháp 4: Động viên, khuyến khích tích cực, tự giác học tập, rèn luyện của đội ngũ giảng viên đáp ứng yêu cầu hiện nay

- Mục tiêu

Phát huy tính chủ động, nỗ lực phấn đấu, tích cực tự học tập, tự nghiên cứu và tích lũy các điều kiện đáp ứng yêu cầu quy định về giảng viên nhà trường CAND. Thực hiện có hiệu quả mục tiêu, nội dung phát triển đội ngũ giảng viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

- Nội dung và cách thức thực hiện

Kết hợp chặt chẽ giữa giáo dục với duy trì nghiêm túc các chế độ quy định trong tự giáo dục, rèn luyện, bồi dưỡng, thực hiện có chất lượng kế hoạch bồi dưỡng nâng cao trình độ của đội ngũ giảng viên. Phải đặt ra yêu cầu cao đối với giảng viên cả về tri thức, kỹ năng nghề nghiệp, ý thức trách nhiệm, phẩm chất đạo đức, lối sống, tác phong sinh hoạt. Giảng viên thực sự là tấm gương mẫu mực trong tác phong học tập, tự nghiên cứu học tập, tự tu dưỡng rèn luyện để học viên phấn đấu noi theo.

Cần cụ thể hóa các quy chế, quy định, tiêu chuẩn phù hợp với thực tiễn giảng dạy và thích ứng với từng đối tượng cụ thể để giảng viên xác định đúng mục tiêu học tự học tập, rèn luyện, phấn đấu, tích lũy các tiêu chuẩn đã được quy định.

Cần chủ động tạo điều kiện và định hướng, hướng dẫn cho giảng viên xây dựng kế hoạch tự học tập, rèn luyện, bồi dưỡng theo các tiêu chí đã được ban hành nhằm phát triển đội ngũ theo đúng yêu cầu đã đề ra. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn, sinh hoạt khoa học, trao đổi kinh nghiệm. Qua đó, lôi cuốn giảng viên tham gia, phát huy vai trò tích cực, chủ động trong tự học tập, tự nghiên cứu nhằm tích lũy kinh nghiệm chuyên môn nghiệp vụ sư phạm, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ.

Phát động phong trào tự học tập, xây dựng thành nền nếp, tạo mọi điều kiện thuận lợi, khuyến khích, động viên giảng viên nêu cao tinh thần tự học tập, rèn luyện, cập nhật thông tin, sáng kiến kinh nghiệm trong hoạt động thực tiễn. Đồng thời, tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá việc tự học tập, rèn luyện của giảng viên để đảm bảo hoạt động tự học diễn ra đúng hướng và đạt được mục tiêu xây dựng đội ngũ giảng viên có phẩm chất, năng lực giỏi đáp ứng tốt hơn nhiệm vụ đổi mới giáo dục.

5. Biện pháp 5: Tăng cường kiểm tra, đánh giá kết quả phát triển đội ngũ giảng viên đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục

- Mục tiêu

Nhằm nâng cao ý thức trách nhiệm của cán bộ, giảng viên trong việc thực hiện nhiệm vụ giảng dạy và học tập, tu dưỡng theo đúng chương trình kế hoạch đã xác định. Cung cấp kịp thời, chính xác thông tin về mức độ phát triển của đội ngũ GV nhằm điều chỉnh, chỉ đạo sát thực tế, có hiệu quả đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục.

- Nội dung và cách thức thực hiện

Công tác kiểm tra, đánh giá phải vận dụng đúng đắn những văn bản quy định, các quyết định quản lý vừa bảo đảm bao quát và cụ thể, chính xác giúp cho quá trình quản lý, phát triển đội ngũ giảng viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục diễn ra chặt chẽ, không bị chệch hướng và đạt được mục tiêu đã xác định.

Tập trung duy trì nghiêm túc chế độ, nền nếp kiểm tra và vận dụng linh hoạt các hình thức, phương pháp kiểm tra. Tổ chức kiểm tra định kỳ hàng năm, kiểm tra theo giai đoạn và kiểm tra đột xuất việc thực hiện kế hoạch phát triển đội ngũ giảng viên với nội dung kiểm tra toàn diện từ khâu xây dựng kế hoạch, cách thức, biện pháp thực hiện, thời gian hoàn thành kế hoạch. Cần tập trung vào đánh giá chất lượng, số lượng và cơ cấu của đội ngũ giảng viên và đối chiếu kết quả đã đạt được với kế hoạch đã lập.

Chú ý kiểm tra, đánh giá kết quả thực hiện kế hoạch phát triển đội ngũ giảng viên một cách cụ thể, chính xác và khách quan, toàn diện. Kết quả việc thực hiện kế hoạch được thể hiện cụ thể thông qua kết quả hoạt động giảng dạy, nghiên cứu khoa học của từng giảng viên. Trên cơ sở đó, dự báo được xu hướng phát triển của từng cá nhân và của cả đội ngũ giảng viên trong Khoa, kịp thời có biện pháp hợp lý phát huy những điểm tích cực, hạn chế những thiếu sót trong quá trình công tác.

2.3 Lựa chọn biện pháp phát triển đội ngũ giảng viên, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục

Nghiên cứu lựa chọn biện pháp phát triển đội ngũ giảng viên được thực hiện thông qua việc đánh giá mức độ cần thiết, mức độ khả thi và tương quan giữa 2 mức độ của các biện pháp được đề xuất.

- Đánh giá mức độ cần thiết và khả thi của các biện pháp

Trên cơ sở, các biện pháp đã xây dựng, chúng tôi tiến hành điều tra phỏng vấn 75 chuyên gia, giảng viên, nhà quản lý, nhằm đánh giá mức độ cần thiết và khả thi của các biện pháp. Quy ước cho điểm đánh giá các mức độ là:

Rất cần thiết/Rất khả thi:	3,0 điểm
Cần thiết/Khả thi:	2,0 điểm
Không cần thiết/Không khả thi:	1,0 điểm

Kết quả trình bày tại bảng 1 cho thấy:

+ Các biện pháp đề xuất có tính rất cần thiết, điểm trung bình trung cho các biện pháp đều đạt từ 2,67 điểm trở lên.

+ Các biện pháp luận đề xuất có mức độ khả thi, điểm trung bình đều đạt từ 2,68 điểm trở lên.

- Đánh giá tương quan giữa mức độ cần thiết và mức độ khả thi của các biện pháp

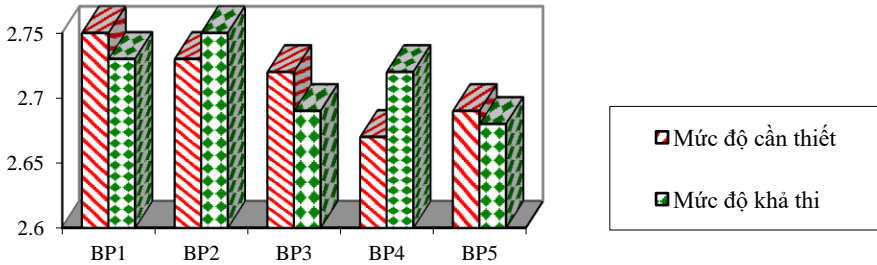
Kết quả trình bày tại bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy: Giữa mức độ cần thiết và mức độ khả thi của các biện pháp đề xuất có tương quan thuận và rất chặt chẽ với $R=0.7$, (nghĩa là các biện pháp vừa cần thiết vừa khả thi).

Bảng 1: Đánh giá mức độ cần thiết và mức độ khả thi của các biện pháp (n=75)

TT	Biện pháp	Tính cần thiết							Tính khả thi						
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Điểm trung bình	Rất khả thi		Khả thi		Không khả thi		Điểm trung bình
		m _i	%	m _i	%	m _i	%		m _i	%	m _i	%	m _i	%	
1	Biện pháp 1	59	78.7	13	17.3	3	4	2,75	58	77.3	14	18.7	3	4	2,73
2	Biện pháp 2	58	77.3	14	18.7	3	4	2,73	59	78.7	13	17.3	3	4	2,75
3	Biện pháp 3	57	76	15	20	3	4	2,72	56	74.7	15	20	4	5.3	2,69
4	Biện pháp 4	55	73.3	15	20	5	6.7	2,67	57	76	15	20	3	4	2,72
5	Biện pháp 5	56	74.7	15	20	4	5.3	2,69	55	73.3	16	21.4	4	5.3	2,68

Bảng 2: Đánh giá về tương quan giữa mức độ cần thiết và mức độ khả thi của các biện pháp (n=75)

TT	Biện pháp	Tính cần thiết			Tính khả thi			D ²
		Tổng điểm	Điểm trung bình	Thứ bậc	Tổng điểm	Điểm trung bình	Thứ bậc	
1	Biện pháp 1	206	2,75	1	205	2,73	2	1
2	Biện pháp 2	205	2,73	2	206	2,75	1	1
3	Biện pháp 3	204	2,72	3	202	2,69	4	1
4	Biện pháp 4	200	2,67	5	204	2,72	3	2
5	Biện pháp 5	202	2,69	4	201	2,68	5	1



Biểu đồ 1: Đánh giá về tương quan giữa mức độ cần thiết và mức độ khả thi của các biện pháp

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xây dựng và lựa chọn được 05 biện pháp phát triển đội ngũ giảng viên ở Khoa QS-VT-TDĐT, Học viện ANND có tính cần thiết và tính khả thi cao. Trong đó, biện pháp nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của việc phát triển đội ngũ giảng viên đóng vai trò mở đường, tạo tiền đề cho việc thực hiện các biện pháp khác; biện pháp tăng cường kiểm tra, đánh giá kết quả phát triển đội ngũ giảng viên đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục đảm bảo hiệu quả, chất lượng của việc thực hiện phát triển đội ngũ giảng viên. Mỗi biện pháp có mục tiêu, yêu cầu riêng về nội dung và biện pháp tiến hành nhưng chúng có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, tạo điều kiện và tiền đề cho nhau để thực hiện một cách có hiệu quả. Do đó, cần căn cứ vào tình hình thực tiễn để vận dụng một cách linh hoạt, sáng tạo nhằm phát triển đội ngũ giảng viên Khoa QS-VT-TDĐT, Học viện ANND có chất lượng cao, có

số lượng phù hợp, cơ cấu hợp lý nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa XI (2013), *Nghị quyết 29-NQ/TW ngày 4 tháng 11 năm 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*, Ban chấp hành trung ương Đảng, Hà Nội.
2. Bộ Công an (2014), *Chỉ thị số 13/CT - BCA ngày 28/10/2014 về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, đào tạo trong Công an nhân dân*, Bộ Công an, Hà Nội.
3. Đảng Cộng sản Việt Nam (2013), *Văn kiện Hội nghị Trung ương 8 (khóa XI)*, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.
4. Đảng Cộng sản Việt Nam (2016), *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII*, Văn phòng Trung ương Đảng, Hà Nội.
5. Phạm Xuân Thành (2018), Phát triển đội ngũ giảng viên ở Học viện An ninh nhân dân đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục, Luận văn thạc sĩ quản lý giáo dục, Học viện chính trị, Hà Nội.
6. Thủ tướng Chính phủ (2012), *Chiến lược phát triển giáo dục 2011-2020 (Ban hành kèm theo Quyết định số 711/QĐ-TTg ngày 13 tháng 6 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ)*, Thủ tướng Chính phủ, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HỨNG THÚ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI THÔNG QUA TRẮC NGHIỆM NGHIÊN CỨU HỨNG THÚ CỦA A.E.GLOMSTOCK

Đỗ Thị Tươi

Trường Đại học Luật Hà Nội

TÓM TẮT

Nghiên cứu đánh giá hứng thú học tập (HTHT) trong giờ học giáo dục thể chất của sinh viên trường đại học Luật Hà Nội không những làm cơ sở lý luận về hứng thú, mà còn là căn cứ khoa học để đề xuất các biện pháp nâng cao hứng thú học tập (HTHT) môn học, chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên trường đại học Luật nói riêng và sinh viên các trường đại học ở Hà Nội nói chung.

Từ khóa: Hứng thú, giáo dục thể chất, sinh viên, đại học, Hà Nội

ABSTRACT

Research on assessing learning interest in physical education class of students at Hanoi Law University not only serves as a theoretical basis for interest, but also as a scientific basis for proposing measures to improve learning. interest in learning subjects, quality and effectiveness of physical education for students of Law University in particular and students of universities in Hanoi in general.

Keywords: Excitement, physical education, students, university, Hanoi

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cuộc cách mạng thông tin đã mở ra một thời đại mới - thời đại của công nghệ thông tin và kinh tế tri thức. Ngày nay, với một nền kinh tế tri thức đang trên đà phát triển mạnh mẽ, xã hội loài người được coi là một xã hội trí tuệ, xã hội học tập và học tập suốt đời. Chúng ta đang cố gắng đấu tranh khắc phục tâm lý nặng nề của một nền giáo dục khoa cử, hình thành ở người học một thái độ, động cơ đúng đắn đối với việc học để hoàn thiện nhân cách cho phù hợp với mục tiêu đào tạo con người của thời đại mới. Chính vì vậy, bước vào thế kỷ mới, các nhà giáo dục ở nhiều nước trên thế giới rất quan tâm đến việc để người học phát huy được tính tích cực chủ động trong học tập. Để thực hiện được điều này thì việc hình thành hứng thú cho người học là một trong những nhiệm vụ đặc biệt quan trọng của giáo dục trong giai đoạn hiện nay.

Như vậy, theo chúng tôi, trong mỗi giờ học cụ thể và đối với mỗi môn học cụ thể, người thầy phải khơi gợi được hứng thú học tập (HTHT) của người học, làm sao để các em cảm thấy thích học, ham muốn được khám phá thêm nhưng điều mới mẻ, thấy những điều vừa được biết thêm đó có ích cho bản thân và khi kết thúc giờ học, các em có ấn tượng tốt đối với môn học, cảm thấy khoan khoái, bổ ích và lý thú. Hứng thú học tập (HTHT) đó chính là một trong các yếu tố tâm lý có liên quan mật thiết đến quá trình nhận thức của người học mà khoa học tâm lý đặc biệt quan tâm cùng với tính tích cực, sự chú ý, trí nhớ, tư duy... của các em.

Về mặt lý thuyết là như vậy nhưng trên thực tế, tạo ra được hứng thú học tập (HTHT) cho người học không phải là việc dễ dàng và đơn giản. Điều đó phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố: sở thích, năng khiếu của các em, tính chất thú vị và tầm quan trọng của môn học, bài học, tài năng sư phạm của giảng viên, điều kiện và phương tiện giảng dạy... Nghĩa là, hứng thú cũng là một vấn đề khá phức tạp của khoa học tâm lý. Cho đến nay các nhà tâm lý học cũng vẫn chưa thể nghiên cứu được một cách sâu sắc và đầy đủ những gì có liên quan đến trạng thái tâm lý quan trọng này. Rõ ràng là, nếu đã nói đến hứng thú thì người này có thể hứng thú với những vấn đề này hay đối tượng này, nhưng người khác lại có thể có hứng thú với những vấn đề hay đối tượng hoàn toàn khác. Nói đúng hơn thì hứng thú vừa mang tính cá nhân, vừa mang tính xã hội. Cho nên hiển nhiên là không thể tồn tại một môn học nào có thể làm cho tất cả mọi người học đều say mê, cũng như không có môn học nào lại chẳng thu hút được một em nào cả song vấn đề là ở chỗ dù thế nào đi chăng nữa thì chúng ta vẫn phải tìm mọi cách để làm tăng hứng thú của học sinh đến mức cao nhất có thể bởi vì đó là một trong những điều kiện tiên quyết để đưa các em đến với mọi tri thức một cách thoải mái và hiệu quả nhất.

Môn học giáo dục thể chất (GDTC) trong trường đại học luôn giữ một vị trí quan trọng nhằm đào tạo ra những tri thức phát triển toàn diện, có khả năng chuyên môn cao, có sức khỏe để phục vụ xã hội... Trong những năm qua với sự quan tâm đầu tư của Đảng và Nhà nước, Bộ giáo dục và đào tạo, công tác GDTC trong các trường đại học đã có sự phát triển mạnh mẽ, góp phần nâng cao các chỉ số về hình thái - chức năng và khả năng hoạt động thể lực của sinh viên. Tuy nhiên, một thực trạng đáng buồn hiện nay là công tác giáo dục thể chất trong trường đại học có nhưng phát triển không cân đối, sinh viên (SV) rất thích chơi thể thao nhưng không hứng thú học tập (HTHT) môn học. Điều đó đã làm ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng và hiệu quả chương trình GDTC trong các trường đại học.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau:

- Phân tích và tổng hợp tài liệu
- Phương pháp phỏng vấn
- Phương pháp toán học thống kê

2. NỘI DUNG

2.1 Lý luận chung về hứng thú học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên

** Khái niệm Giáo dục thể chất*

Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục nên nó là một quá trình giáo dục có tổ chức, có mục đích, có kế hoạch để truyền thụ những tri thức kỹ năng, kỹ xảo, kinh nghiệm sống, lao động, học tập, sinh hoạt từ thế hệ này sang thế hệ khác, các thế hệ đi sau phải có nhiệm vụ tiếp nhận nó điều này có nghĩa là giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác, nó là một quá trình sư phạm với đầy đủ các đặc điểm của nó (có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm trong quá trình dạy học, tổ chức hoạt động của thầy và trò phù hợp với nguyên tắc sư phạm).

Giáo dục thể chất là một hình thức giáo dục nhằm trang bị những kỹ năng, kỹ xảo và những tri thức chuyên môn (giáo dưỡng), phát triển các tố chất thể lực và tăng cường sức khoẻ.

Tổng hợp những quá trình đó xác định khả năng thích nghi thể lực của con người. Như vậy giáo dục thể chất có thể chia thành hai mặt tương đối độc lập là dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và giáo dục các tố chất thể lực.

Đặc trưng cơ bản, chuyên biệt thứ nhất của giáo dưỡng thể chất là nội dung cơ bản của giáo dưỡng thể chất. Đó là quá trình truyền thụ và tiếp thu có hệ thống những cách thức điều khiển hợp lý sự vận động của con người qua đó hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản cần thiết trong cuộc sống và tri thức chuyên môn.

Bản chất của thành phần thứ hai trong giáo dục thể chất là tác động hợp lý tới sự phát triển các tố chất thể lực đảm bảo phát triển các năng lực vận động như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo... Người ta gọi đó là giáo dục thể chất theo nghĩa hẹp, có đặc trưng là: học động tác và giáo dục thể chất vận động của con người trong hệ thống GD với ý nghĩa GD có thể nhằm nâng cao sức lực vận động của cơ thể.

Như vậy giáo dục thể chất là một loại giáo dục có nội dung đặc trưng là dạy học động tác và giáo dục các tố chất vận động của con người. Nhưng việc dạy học và phát triển tố chất thể lực có liên quan chặt chẽ, làm tiền đề cho nhau thậm chí có thể chuyên lẫn nhau. Nhưng chúng không bao giờ đồng nhất và có quan hệ khác biệt trong các giai đoạn phát triển thể chất và giáo dục thể chất khác nhau. Thấu hiểu và vận dụng theo những đặc trưng, mối quan hệ trên là một trong những yêu cầu hàng đầu đối với các nhà sư phạm TDTT trong hệ thống GD nội dung đặc trưng ấy của giáo dục thể chất gắn liền với đức dục, mỹ dục, GD lao động.

** Khái niệm hứng thú học tập môn Giáo dục thể chất*

HTHT môn giáo dục thể chất của SV là thái độ đặc thù, do SV nhận thức được ý nghĩa, tầm quan trọng của GDTC đối với mục tiêu yêu cầu đào tạo, cũng như do sự hấp dẫn về mặt tình cảm của nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức dạy học của môn giáo dục thể chất đối với SV trong quá trình học tập.

HTHT môn giáo dục thể chất của SV được hình thành, phát triển thông qua sự tác động qua lại giữa chủ thể và đối tượng gây nên hứng thú. Nền tảng của HTHT môn giáo dục thể chất của SV đó là nhận thức của chủ thể về vai trò, vị trí của giáo dục thể chất đối với mục tiêu yêu cầu đào tạo. Tuy nhiên yếu tố nền tảng này chỉ có thể trở thành hứng thú của SV khi nó kết hợp với sự hấp dẫn; sự rung động, khoái cảm bởi nội dung, phương pháp, phương tiện, hình thức tổ chức học tập môn giáo dục thể chất. Nói cách khác, nếu chỉ có nhận thức của SV về vai trò, vị trí của môn giáo dục thể chất mà không có sự hấp dẫn về mặt xúc cảm - tình cảm thì không thể có hứng thú của SV đối với môn học này. Đây chính là yếu tố cốt lõi tạo nên tính đặc thù của hứng thú nói chung, HTHT môn giáo dục thể chất của SV nói riêng. Đúng như L. X. Xôlôvâytrích - nhà Tâm lý học người Nga đã viết: “Cái gì không làm cho ta xúc động, không động chạm đến tình cảm của chúng ta thì không gây được hứng thú” [1].

** Vai trò của hứng thú trong hoạt động thể thao của sinh viên*

Hứng thú có một ý nghĩa quan trọng đối với cuộc sống, hoạt động của con người. Con người cảm thấy thoải mái vì có hứng thú. Hứng thú kích thích tính tích

cực của con người, hứng thú làm tăng sức làm việc của cá nhân, có sức chịu đựng dẻo dai và làm việc một cách say sưa. Hứng thú làm tăng hiệu quả của quá trình nhận thức. Vì có quan hệ với chú ý và tình cảm nên khi đã có hứng thú thì cá nhân hướng toàn bộ quá trình nhận thức vào đối tượng khiến quá trình đó nhạy bén và sâu sắc hơn. Hứng thú làm hiệu quả nhận thức được nâng cao, con người hoạt động không cảm thấy mệt mỏi. Hứng thú làm nảy sinh khát vọng của con người để thỏa mãn hoạt động, khi đó hứng thú trở thành động cơ thúc đẩy con người hoạt động. Nhờ có hứng thú, con người nảy sinh những tính cách tốt đẹp như: kiên trì, độc lập...Hứng thú phát triển sâu sắc sẽ tạo ra nhu cầu gay gắt của cá nhân. Cá nhân nhận thấy cần phải hành động để thỏa mãn hứng thú đó. Những hành động phù hợp với hứng thú thường được tiến hành một cách hết sức tự giác, đầy tính sáng tạo nên bao giờ cũng có kết quả.

Hoạt động thể thao là một dạng hoạt động đặc biệt bởi nó đòi hỏi sự căng thẳng về thể chất và tâm lý tối đa trong thi đấu và trong các buổi huấn luyện. Mặt khác, hoạt động thể thao mang tính chất tự nguyện thuần túy, hiệu quả của nó phụ thuộc rất nhiều vào hứng thú, sự say mê, các động cơ trực tiếp và hoài bão của người tập. Hứng thú thể thao có ảnh hưởng quyết định rất nhiều tới tính tích cực, sự say mê, các động cơ trực tiếp và hoài bão của người tập. Hứng thú giúp cho người tập vượt qua được những khó khăn thường gặp phải trong các điều kiện cụ thể của hoạt động thể thao và thúc đẩy họ đạt được thành tích thể thao cao.

Lứa tuổi SV thường là từ 18-23 tuổi, đây là thời kỳ hoàn thành và ổn định sau những biến đổi sâu sắc của tuổi dậy thì. SV là giai đoạn đang chuẩn bị cho việc hình thành nghề nghiệp ổn định và bắt đầu bước vào phạm vi hoạt động lao động.

Hoạt động học tập của SV là hoạt động đi vào nghiên cứu chuyên sâu những chuyên ngành khoa học cụ thể nhằm trở thành chuyên gia trong các lĩnh vực khoa học nhất định. Chính vì vậy SV phải có sự phối hợp các thao tác tư duy như phân tích, so sánh, tổng hợp, trừu tượng hóa, khái quát hóa...trong quá trình học tập. Đồng thời SV cũng phải hình thành cho bản thân năng lực nghiên cứu khoa học trong quá trình học tập. Vì hoạt động học tập của SV là hoạt động độc lập, tự chủ và sáng tạo cao. Bản thân SV phải tự đào tạo, xây dựng kế hoạch, phương pháp học tập phù hợp với ngành nghề mình đang theo học và theo yêu cầu của nhà trường. Trong quá trình học tập SV phải nhanh nhạy, sắc bén trong việc lĩnh hội, phân tích và giải quyết các vấn đề. Lúc này họ đào sâu suy nghĩ, mở rộng kiến thức không chỉ qua những bài học trên lớp của thầy cô mà đi sâu vào phân tích, hệ thống qua các tài liệu chuyên môn, qua các cuộc hội thảo về ngành nghề mình đang theo học, qua các phương tiện truyền thông...Điều đó làm cho lượng tri thức mà SV tích lũy được thường rất lớn, khơi gợi trong họ nhu cầu khám phá và say mê học hỏi những cái mới, huyền diệu của khoa học.

Và một trong những đặc điểm tâm lý quan trọng của SV là sự phát triển mạnh mẽ của tự ý thức. Tự ý thức có liên quan chặt chẽ với tính tích cực nhận thức của SV, đến trình độ học lực cũng như kế hoạch sống trong tương lai của SV. Những SV có kết quả học tập cao thường chủ động tích cực trong việc tự nhìn nhận, tự đánh giá, tự kiểm tra hành động, thái độ, cư xử, cử chỉ giao tiếp để hướng tới tự hoàn thiện bản thân mình. Ngược lại, những SV có kết quả học tập thấp dễ tự đánh giá mình không phù hợp dẫn đến việc tự hoàn thiện mình đạt mức thấp.

Thành phần có ý nghĩa nhất tạo nên sự phát triển tự ý thức của SV là năng lực tự đánh giá, thể hiện thái độ đối với bản thân. Tự đánh giá hình thành nên lòng tự trọng, tự tin, tính tích cực trong nhân cách SV và nó được thực hiện trong đời sống với toàn bộ cấu trúc của mỗi liên hệ nhân cách.

Tự đánh giá phản ánh năng lực tự hiểu biết, phản ánh kỹ năng điều khiển bản thân. Sự tự đánh giá cao của cá nhân có ảnh hưởng rất lớn tới hiệu quả của hoạt động học tập, đặc biệt là tự đánh giá về trí tuệ.

2.2 Đánh giá hứng thú học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên Trường đại học Luật Hà Nội thông qua Trắc nghiệm nghiên cứu hứng thú của A.E. Glomstock

Để đánh giá được hứng thú học tập môn GDTC của sinh viên Trường đại học Luật Hà Nội, tác giả đã tiến hành điều tra với mẫu phiếu: “Trắc nghiệm nghiên cứu hứng thú của A. G. Gôlômstôc”[2]. Cụ thể công việc này được tiến hành trên sinh viên của 4 khóa K38, K39, K40, K41 trường Đại học Luật Hà Nội.

Kết quả thu được thể hiện ở bảng 2.1

Bảng 2.1: Hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất của SV trường đại học Luật Hà Nội (n = 895)

Trường	Số SV	Có sự thể hiện hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất		Chưa có sự thể hiện rõ hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất	
		Số SV	%	Số SV	%
Khóa 42	280	53	18.93	227	81.07
Khóa 43	234	43	18.38	191	81.62
Khóa 44	173	18	10.41	155	89.59
Khóa 45	172	25	14.54	147	85.46
Tổng	859	139	16.19	720	83.81

Kết quả ở bảng 2.1 cho thấy:

Trong tổng số 859 SV được điều tra có 139 em có sự thể hiện hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất (chiếm 16.19%); còn lại 720 em Chưa có sự thể hiện rõ hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất (chiếm 83.81%). Điều này chứng tỏ hiện nay đa số SV trường đại học Luật Hà Nội chưa có sự thể hiện rõ hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất. Mặt khác, sự thể hiện hứng thú với hoạt động GDTC của SV các khóa cũng có sự khác biệt. Trong tổng số 859 SV được chọn làm khách thể nghiên cứu có 196 SV nữ (chiếm 22.82%), 663 SV nam (chiếm 77.18%). Kết quả khảo sát cũng cho thấy sự thể hiện hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất của nam và nữ là hết sức khác nhau.

Kết quả thu được thể hiện ở bảng 2.2

Bảng 2.2: Sự thể hiện hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất của SV Trường đại học Luật Hà Nội

Trường	Số SV	Có sự thể hiện hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất		Chưa có sự thể hiện rõ hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất	
		Số SV	%	Số SV	%
Khóa 42	Nam : 252	50	19.85	202	80.15
	Nữ : 28	3	10.72	25	89.28
Khóa 43	Nam : 199	41	20.60	158	79.40
	Nữ : 35	2	5.71	33	94.29
Khóa 44	Nam : 59	17	28.81	42	71.19
	Nữ : 144	1	0.69	143	99.31
Khóa 45	Nam : 153	24	15.69	129	84.31
	Nữ : 19	1	5.26	18	94.74
Tổng	Nam : 663	132	19.91	531	80.09
	Nữ : 196	7	3.57	189	96.43

Kết quả ở bảng 2 cho thấy:

Số SV nam có sự thể hiện hứng thú đối với hoạt động GDTC nhiều hơn số SV nữ. Cụ thể trong tổng số 663 SV nam có 19.91% thể hiện rõ hứng thú với hoạt động GDTC còn 80.09% chưa thể hiện rõ hứng thú. Trong khi đó trong tổng số 196 SV nữ chỉ có 3.57% thể hiện rõ hứng thú với hoạt động GDTC còn số SV nữ chưa thể hiện rõ hứng thú với hoạt động GDTC lên tới 96.43%. Sự khác nhau này chứng tỏ hứng thú với hoạt động TDTT có liên quan nhất định với đặc điểm giới tính. Và qua đó chúng ta cũng thấy rằng hoạt động GDTC được nam giới yêu thích hơn nữ giới.

Từ kết quả phân tích ở trên chúng tôi có thể đi đến kết luận rằng: Đại đa số SV trường đại học Luật Hà Nội chưa thể hiện rõ hứng thú với hoạt động GDTC (83.81%). Những em thể hiện rõ hứng thú với hoạt động TDTT được phân bố khác nhau giữa các khóa (Khóa 38-18.93%, Khóa 39- 18.38%, Khóa 40-10.41%, Khóa 41-14.54%); giữa SV nam và SV nữ (Khóa 38- Nam 19.85% và Nữ 10.72%, Khóa 39- Nam 20.60% và Nữ 5.71%, Khóa 40- Nam 28.81% và Nữ 0.69%, Khóa 41-Nam 15.69% và Nữ 5.26%).

Kết quả phân tích xu hướng hứng thú với hoạt động GDTC nói chung sẽ cơ sở để chúng tôi định hướng và đi sâu tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng tới HTHT môn GDTC của sinh viên trường Đại học Luật Hà Nội.

2.3 Nguyên nhân ảnh hưởng tới hứng thú học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Hứng thú là hoạt động tích cực thúc đẩy học sinh trong học tập, là động lực bên trong để khơi dậy và duy trì hành vi của học sinh. Làm thế nào để bồi dưỡng hứng thú của học sinh khiến cho nhu cầu học GDTC trở thành đòi hỏi xuất phát từ nội tâm học sinh từ đó dẫn nhập học sinh tự giác chủ động học tập và đây là nhân tố không thể thiếu được trong việc làm tốt công tác GDTC nâng cao hiệu quả dạy học.

Mặc dù hứng thú đóng một vai trò hết sức quan trọng trong công tác GDTC nhưng thực tế sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội trong quá trình học tập phần lớn chỉ tập trung vào các môn học có liên quan trực tiếp đến những môn họ sẽ ra công tác sau này mà thờ ơ coi nhẹ việc học môn GDTC.

Vậy vì sao các em lại không hứng thú với môn học giáo dục thể chất? Nguyên nhân chủ quan là do đâu? Nguyên nhân khách quan là do đâu?

Để làm sáng tỏ vấn đề đặt ra, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 200 sinh viên khóa K42, K43, K44, K45 với hai đợt, mỗi đợt 100 sinh viên.

Kết quả được trình bày ở bảng 2.3

Bảng 2.3: Kết quả phỏng vấn về những nguyên nhân mà sinh viên cho là ảnh hưởng tới hứng thú khi học môn giáo dục thể chất (n = 200)

TT	Nội dung	Kết quả						x^2	p
		Lần 1 (%)			Lần 2 (%)				
		Rất đúng	Đúng	Không đúng	Rất đúng	Đúng	Không đúng		
1	Tổ chất thể lực kém, ra tập sợ người khác chê cười	41	31	28	35	39	26	1.46	> 0.05
2	Không có thời gian	36	41	23	40	42	18	0.83	> 0.05
3	Luyện tập vất vả	39	42	19	37	40	23	0.48	> 0.05
4	Gánh nặng học tập quá lớn không đủ sức	40	34	26	40	35	25	0.03	> 0.05
5	Chưa ý thức được tác dụng của môn học	33	39	28	33	40	27	0.03	> 0.05
6	Ngoài giờ học không có sân bãi, dụng cụ để tập thêm	36	38	26	38	36	26	0.10	> 0.05
7	Tâm lý bị ảnh hưởng do có chuyện không vui trong cuộc sống	31	40	29	34	39	27	0.22	> 0.05
8	Thiếu nước tắm sau khi vận động	35	38	27	28	42	30	1.14	> 0.05
9	Chương trình môn học còn đơn điệu, thiếu thiết thực	37	39	24	37	40	23	0.03	> 0.05
10	Tập luyện thi nhiều, giới thiệu về kiến thức TĐTT thi ít	46	48	6	46	47	7	0.08	> 0.05
11	Phương pháp giảng dạy không hấp dẫn	39	46	15	39	45	16	0.04	> 0.05
12	Giáo viên ít khích lệ, động viên người học	40	47	13	41	47	12	0.05	> 0.05
13	Năng lực thi phạm của giáo viên kém	43	49	8	41	49	10	0.26	> 0.05
14	Giáo viên thiếu tôn trọng học sinh	40	44	16	40	45	15	0.04	> 0.05
15	Điều kiện thời tiết xấu	45	40	15	45	41	14	0.01	> 0.05

TT	Nội dung	Kết quả							x^2	p
		Lần 1 (%)			Lần 2 (%)					
		Rất đúng	Đúng	Không đúng	Rất đúng	Đúng	Không đúng			
16	Bố trí giờ học vào thời điểm không thích hợp	40	47	13	41	47	12	0.05	> 0.05	
17	Điểm môn học giáo dục thể chất không được tính vào điểm trung bình chung học tập	39	44	17	36	46	18	0.19	> 0.05	
18	Môn học không được nhà trường coi trọng như các môn học khác	38	40	22	35	42	23	0.19	> 0.05	
19	Thiếu sự quan tâm của nhà trường	36	39	25	36	39	25	0	> 0.05	
20	Vị trí giáo viên TĐTT thấp	37	34	29	38	33	29	0.03	> 0.05	

Qua kết quả phỏng vấn cho thấy những lý do mà chúng tôi đưa ra để tìm hiểu nguyên nhân dẫn tới sự thiếu hứng thú của sinh viên đều được các em tán thành. Ý kiến *đúng* và *rất đúng* luôn chiếm tỷ lệ cao hơn so với ý kiến trả lời *không đúng*.

Sau đó chúng tôi mang so sánh hai tỷ lệ quan sát nhằm khẳng định lại kết quả trả lời của các em với những câu hỏi mà chúng tôi đưa ra có khách quan chính xác hay không?

Kết quả ở bảng cho thấy sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn là không có ý nghĩa (x^2 tính x^2 bằng (5.99) ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$). Như vậy có nghĩa là 20 nguyên nhân nêu trên là một hiện diện thực tế gây nên sự mất hứng thú của sinh viên trường Đại học Luật Hà Nội với môn học giáo dục thể chất.

Đi sâu phân tích kết quả phỏng vấn về nguyên nhân ảnh hưởng tiêu cực tới hứng thú của sinh viên trường Đại học Luật Hà Nội cho thấy có 20 nguyên nhân, từ 20 nguyên nhân trên chúng tôi chia thành 3 nhóm:

Nhóm 1 : Những nguyên nhân thuộc về phía chủ quan của sinh viên (Gồm 6 nguyên nhân 1,2,3,5,6,7)

- Tổ chất thể lực kém, ra tập sợ người khác chê cười
- Không có thời gian
- Luyện tập vất vả
- Chưa ý thức được tác dụng của môn học
- Ngoài giờ học không có sân bãi, dụng cụ để tập thêm
- Tâm lý bị ảnh hưởng do có chuyện không vui trong cuộc sống

Theo chúng tôi nhóm nguyên nhân này bắt nguồn trước hết từ sự nhận thức thiếu chính xác của sinh viên đối với môn học sau đó nó chi phối tới tâm lý khiến các em lười nhác, không muốn học tập. Bên cạnh đó có một số em quá bận vì đi làm thêm nên môn GDTC lại trở thành một gánh nặng...

Nhóm 2: Những nguyên nhân thuộc về phía giáo viên (Gồm 6 nguyên nhân 10,11,12,13,14)

- Tập luyện thi nhiều, giới thiệu về kiến thức TĐTT thì ít
- Phương pháp giảng dạy không hấp dẫn
- Giáo viên ít khích lệ, động viên người học
- Năng lực thị phạm của giáo viên kém
- Giáo viên thiếu tôn trọng học sinh
- Vị trí giáo viên TĐTT thấp

Nhóm nguyên nhân này có một ảnh hưởng không nhỏ đến vấn đề hứng thú của học sinh đối với môn học giáo dục thể chất. Điều này có lẽ một phần do giáo viên thiếu kinh nghiệm trong giảng dạy và một phần là do vị trí môn học cũng như bản thân người giáo viên dạy môn giáo dục thể chất bị coi ‘thấp’ nên tác động trực tiếp đến tâm lý của giáo viên từ đó học ít dần đi lòng nhiệt tình và sự say mê đối với nghề nghiệp.

Nhóm 3: Những nguyên nhân thuộc về phía điều kiện khách quan (Gồm 8 nguyên nhân 4,8,9,15,16,17,18,19)

- Gánh nặng học tập quá lớn không đủ sức
- Thiếu nước tắm sau khi vận động
- Chương trình môn học còn đơn điệu, thiếu thiết thực
- Bố trí giờ học vào thời điểm không thích hợp
- Điều kiện thời tiết xấu
- Môn học không được nhà trường coi trọng như các môn học khác
- Thiếu sự quan tâm của nhà trường
- Điểm môn học giáo dục thể chất không được tính vào điểm trung bình chung học tập

2.4 Một số biện pháp nâng cao HTHT môn giáo dục thể chất cho sinh viên trường đại học Luật Hà Nội

Để nâng cao hứng thú học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội cần phải có sự kết hợp đồng bộ các nhóm biện pháp xuất phát từ cả ba phía: nhà trường - giảng viên - Sinh viên, cụ thể:

*** Đối với nhà trường**

1. Nhà trường phải tạo điều kiện tốt về sân bãi dụng cụ để học tập
2. Tạo dựng phong trào TĐTT tốt ở trong trường
3. Phải đề cao vị trí môn học giáo dục thể chất như những môn học khác trong trường

*** Đối với giảng viên**

1. Phải tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích môn học cho sinh viên
2. Giảng viên phải tạo ra không khí thi đua trong lớp học
3. Phải nâng cao năng lực giảng dạy, đặc biệt là phải biết sử dụng các phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt
4. Cần tận dụng thích đáng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong giờ học
5. Giảng viên phải biết cổ vũ, khích lệ, động viên các em học tập
6. Giảng viên nên đưa ra chỉ tiêu phấn đấu cho từng nội dung và toàn lớp học
7. Giảng viên phải biết tôn trọng và nhiệt tình dạy dỗ
8. Chú ý phải cải tiến giáo trình phù hợp với nhu cầu và sở thích của sinh viên
9. Giảng viên phải là tấm gương tốt về phấn đấu và rèn luyện TĐTT
10. Cần tổ chức nhiều hoạt động thi đấu TĐTT trong và ngoài trường
11. Phải thường xuyên đánh giá kết quả học tập của sinh viên
12. Phải trang bị luật chơi các môn TĐTT cho sinh viên

*** Đối với sinh viên**

1. Sinh viên phải có nhận thức đúng đắn về môn học
2. Sinh viên phải có nhận thức đúng đắn về tác dụng của TĐTT không chỉ đối với sức khỏe mà còn đối với việc học tập của mình.

3. KẾT LUẬN

Hứng thú là một trong những biểu hiện xu hướng của nhân cách. Nó là một trong những yếu tố thúc đẩy quy định tính lựa chọn thái độ và tính tích cực của con người hướng tới mục tiêu có nhiều ý nghĩa đối với đời sống của bản thân. Hứng thú là thái độ lựa chọn đặc biệt của cá nhân đối với đối tượng nào đó, vừa có ý nghĩa đối với cuộc sống, vừa có khả năng đem lại khoái cảm cho cá nhân trong quá trình hoạt động.

Trong công tác giáo dục thể chất thì việc nắm bắt đặc điểm tâm lý của sinh viên để tạo hứng thú cho họ trong quá trình hoạt động là hết sức quan trọng. Nó giúp cho họ tích cực chủ động tham gia vào các hoạt động thể thao do vậy hiệu quả của công tác giáo dục thể chất sẽ đạt được cao hơn. Muốn tạo được hứng thú cho sinh viên với hoạt động thể thao trước hết phải nắm bắt được đặc điểm tâm lý và những biểu hiện về mặt hứng thú của sinh viên với hoạt động giáo dục thể chất, trên cơ sở đó đánh giá được thực trạng hứng thú học tập và đưa ra những biện pháp nâng cao hứng thú của sinh viên trong hoạt động này.

Để nâng cao hứng thú học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội cần phải có sự kết hợp đồng bộ các nhóm biện pháp xuất phát từ cả ba phía: nhà trường - giảng viên - Sinh viên, cụ thể:

*** Đối với nhà trường**

1. Nhà trường phải tạo điều kiện tốt về sân bãi dụng cụ để học tập
2. Tạo dựng phong trào TDTT tốt ở trong trường
3. Phải đề cao vị trí môn học giáo dục thể chất như những môn học khác trong trường

*** Đối với giảng viên**

1. Phải tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích môn học cho sinh viên
2. Giảng viên phải tạo ra không khí thi đua trong lớp học
3. Phải nâng cao năng lực giảng dạy, đặc biệt là phải biết sử dụng các phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt
4. Cần tận dụng thích đáng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong giờ học
5. Giảng viên phải biết cổ vũ, khích lệ, động viên các em học tập
6. Giảng viên nên đưa ra chỉ tiêu phấn đấu cho từng nội dung và toàn lớp học
7. Giảng viên phải biết tôn trọng và nhiệt tình dạy dỗ
8. Chú ý phải cải tiến giáo trình phù hợp với nhu cầu và sở thích của sinh viên
9. Giảng viên phải là tấm gương tốt về phấn đấu và rèn luyện TDTT
10. Cần tổ chức nhiều hoạt động thi đấu TDTT trong và ngoài trường
11. Phải thường xuyên đánh giá kết quả học tập của sinh viên
12. Phải trang bị luật chơi các môn TDTT cho sinh viên

*** Đối với sinh viên**

1. Sinh viên phải có nhận thức đúng đắn về môn học
2. Sinh viên phải có nhận thức đúng đắn về tác dụng của TDTT không chỉ đối với sức khỏe mà còn đối với việc học tập của mình

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Xôlôvâytrich L.X (1975), *Từ hứng thú đến tài năng*, NXB Phụ nữ, Hà Nội.
2. Trần Trọng Thủy (Chủ biên), (1990), *Bài tập thực hành tâm lý học*, NXB Giáo dục.
3. Sukina.G.I (1973), Vấn đề hứng thú nhận thức trong khoa học giáo dục. Tài liệu dịch-Tổ tư liệu trường CĐSP Hà Nội I.
4. Côvaliôp. A.G (1971), *Tâm lý học cá nhân*. Tập I, III, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
5. Daparogiet.A.V(1974), *Tâm lý học*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
6. Phạm Minh Hạc (chủ biên), (1989), *Tâm lý học*. Tập I, II, NXB Giáo dục Hà Nội.

XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ QUANG TRUNG, QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đoàn Tiến Trung¹, Trịnh Đình Giang², Nguyễn Minh Quang³

¹ Trường Đại học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh

² Trường Trung học cơ sở Quang Trung

³ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã tổng hợp được 31 test thường được dùng để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 09 test dùng để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn bóng đá futsal và bóng đá 5 người có nhiều điểm tương đồng khi đưa vào trong trường học. Thực tế cho thấy môn thể thao này phù hợp với năng lực và thể chất của người dân Việt lại không yêu cầu quá nhiều về cơ sở vật chất nên môn bóng đá 5 người và Futsal ngày càng trở nên phổ biến và được yêu thích ở nhiều nơi. Bên cạnh đó, tuyển Futsal quốc gia Việt Nam cũng vừa làm nên kì tích khi lần đầu tiên góp mặt trong giải vô địch Futsal thế giới năm 2016. Tiếp bước các đàn Anh vào năm 2021 đội tuyển Futsal Việt Nam có được lần thứ hai liên tiếp tham dự vòng chung kết FIFA Futsal World Cup 2021. Vì thế chúng ta có quyền hy vọng về một tương lai không xa, bóng đá Futsal sẽ trở thành một trong những môn thể thao chủ chốt đem vinh quang về cho Tổ quốc trong các giải đấu lớn mang tầm cỡ thế giới. Riêng với ngành Giáo dục – Đào tạo, nhiều năm qua môn bóng đá 5 người đã trở thành một trong những môn học nằm trong chương trình ngoại khóa và hệ thống thi đấu hội khỏe phù đồng các cấp học. Ngoài ra, các trường cũng đồng thời tạo điều kiện để các câu lạc bộ bóng đá có điều kiện giao lưu, thi đấu, nâng cao chất lượng chuyên môn. Là một trường Trung học cơ sở có bề dày truyền thống về giáo dục cũng như các hoạt động thể dục thể thao nói chung và giáo dục thể chất nói riêng, các đội tuyển của Trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4 khi đi thi đấu đều đạt được thành tích đáng khích lệ, tuy nhiên ở môn Futsal lứa đội tuyển bóng đá nam gần đây của trường đã tham gia thi đấu giải bóng đá cấp Thành Phố. Tuy nhiên, kết quả không thật sự nổi bật vì trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của các học sinh còn yếu nên chưa có thành tích cao. Vì vậy, việc phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá nam futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay là điều cần thiết để đạt hiệu quả trong công tác huấn luyện đội tuyển. Là một người giáo viên giáo dục thể chất kiêm huấn luyện đội tuyển bóng đá nam futsal trường trung học cơ sở Quang Trung cá nhân em nhận thấy những điều thiếu sót và cần bổ sung trong quá trình giảng dạy và huấn luyện. Với những lí do trên tác giả

mandan chọn hướng nghiên cứu: “**Xác định test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh**” từ đó có những đánh giá và xác định tốt hơn các yếu tố tác động đến công tác huấn luyện và thành tích cho đội tuyển.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Khách thể nghiên cứu là: 14 thành viên của đội tuyển nam futsal trường trung học cơ sở Quang Trung thuộc khối 6-7 năm học 2021-2022. 30 nhà chuyên môn, quản lý, các huấn luyện viên, các giáo viên, giảng viên Giáo dục thể chất và các trọng tài.

Trong công trình của mình tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu là:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí chuyên ngành về huấn luyện thể thao, bóng đá, Futsal.

Phương pháp phỏng vấn (gián tiếp): Khách thể phỏng vấn là các chuyên gia, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong huấn luyện môn bóng đá và Futsal. Đối tượng phỏng vấn là các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp kiểm tra sự phạm: gồm các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel.

2. NỘI DUNG

2.1 Tổng hợp và phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện và huấn luyện cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 31 test được sử dụng phổ biến để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal. Công trình tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các test được lựa chọn phải đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh.

- Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn.

- Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Và kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 từ 0.07 đến $1.2 < \chi^2$ bảng = 3.84 ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê. Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho VĐV nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1(n=30)				Lần 2(n=30)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
<i>Thể lực chuyên môn</i>											
1	Lực cơ chân (kg)	20	67	10	33	17	57	13	43	0.63	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	23	77	7	23	24	80	6	20	0.10	>0.05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	19	63	11	37	21	70	9	30	0.30	>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	28	93	2	7	29	97	1	3	0.35	>0.05
5	Chạy 60m (giây)	19	63	11	37	15	50	15	50	1.09	>0.05
6	Chạy 100m xuất phát cao (giây)	15	50	15	50	14	47	16	53	0.07	>0.05
7	Chạy 200m xuất phát cao (giây)	12	40	18	60	14	47	16	53	0.27	>0.05
8	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	19	63	11	37	21	70	9	30	0.30	>0.05
9	Nằm ngửa gập bụng (lần)	19	63	11	37	22	73	8	27	0.69	>0.05
10	Chạy 1500 m (giây)	21	70	9	30	23	77	7	23	0.34	>0.05
11	Yoyo Test (s)	23	77	7	23	22	73	8	27	0.09	>0.05
12	Chạy Cooper 12phút (m)	25	83	5	17	27	90	3	10	0.58	>0.05
13	Đeo gập thân	22	73	8	27	24	80	6	20	0.37	>0.05
14	Đeo khớp háng	18	60	12	40	16	53	14	47	0.27	>0.05
15	Chạy 5 lần x 30m (giây)	20	67	10	33	21	70	9	30	0.08	>0.05
16	Chạy 4 x 10m (giây)	27	90	3	10	26	87	4	13	0.16	>0.05
17	Chạy zic zắc (s)	16	53	14	47	19	63	11	37	0.62	>0.05
18	Chạy luồn cọc 25m (giây)	29	97	1	3	28	93	2	7	0.35	>0.05
19	Nhảy lục giác (s)	11	37	19	63	14	47	16	53	0.62	>0.05
<i>Kỹ thuật chuyên môn</i>											
20	Tâng bóng bằng 2 chân (lần)	30	100	0	0	29	97	1	3	1.02	>0.05
21	Tâng bóng bằng đầu (lần)	22	73	8	27	18	60	12	40	1.20	>0.05
22	Đệm bóng bằng lòng 30 giây (lần)	28	93	2	7	29	97	1	3	0.35	>0.05
23	Dẫn bóng tốc độ 30m (giây)	14	47	16	53	15	50	15	50	0.07	>0.05

24	Dẫn bóng luân cọc 25m sút cầu môn (giây)	27	90	3	10	25	83	5	17	0.58	>0.05
25	Dẫn bóng luân cọc (giây)	18	60	12	40	16	53	14	47	0.27	>0.05
26	Dẫn bóng hình số 8 (giây)	13	43	17	57	11	37	19	63	0.28	>0.05
27	Chuyền bóng 20m vào cầu môn (lần)	29	97	1	3	30	100	0	0	1.02	>0.05
28	Sút cầu môn từ cự ly 6m (lần)	29	97	1	3	30	100	0	0	1.02	>0.05
29	Sút bóng cầu môn cự ly 10m, 10 quả (lần)	23	77	7	23	20	67	10	33	0.74	>0.05
30	Sút bóng xa chân không thuận (m)	12	40	18	60	14	47	16	53	0.27	>0.05
31	Sút bóng xa chân thuận (m)	10	33	20	67	12	40	18	60	0.29	>0.05

Tóm lại: Qua 2 bước nghiên cứu, công trình đã xác định được 9 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh gồm các test sau:

- (1) Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- (2) Chạy Cooper 12phút (m)
- (3) Chạy 4 x 10m (giây)
- (4) Chạy luân cọc 25m (giây)
- (5) Tăng bóng bằng 2 chân (lần)
- (6) Đệm bóng bằng lòng 30 giây (lần)
- (7) Dẫn bóng luân cọc 25m sút cầu môn (giây)
- (8) Chuyền bóng 20m vào cầu môn (lần)
- (9) Sút cầu môn từ cự ly 6m (lần)

2.2 Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh

Độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa kết quả các lần lập test trên cùng một đối tượng thực nghiệm, trong cùng một điều kiện. Cùng một test sử dụng cho cùng một đối tượng nghiên cứu ở các điều kiện như nhau, song ngay sau khi tiêu chuẩn hóa chặt chẽ và dụng cụ đo lường chính xác, các kết quả test vẫn có những biến động nhất định. Các nguyên nhân chính gây ra biến động này là:

- Biến đổi trạng thái của các đối tượng thực nghiệm (sự mệt mỏi, sự thiếu tập trung chú ý. . .).
- Sự thay đổi điều kiện bên ngoài và dụng cụ đo lường không được kiểm tra (nhiệt độ, gió, độ ẩm. . .).
- Sự thay đổi trạng thái của người tiến hành đo lường hoặc đánh giá.
- Sự thiếu hoàn thiện của các test.

Theo Trịnh Hữu Lộc và Đỗ Vĩnh: “Dùng phương pháp test lặp lại (retest) đánh giá mức độ tương đồng hay mức độ tương quan giữa hai lần lặp lại test. Lần thứ nhất (test) lần thứ hai (retest) được tiến hành trong cùng một điều kiện; cùng một đối tượng; khoảng nghỉ giữa hai lần thực hiện đủ để nghiệm thể hồi phục hoàn toàn... Khoảng nghỉ thích hợp thường từ 1 đến 7 ngày, sau đó so sánh hai tập hợp kết quả thu được (test và retest) thông qua phân tích tương quan bằng phương pháp Pearson”[6]. Độ tin cậy của test được chia thành các mức sau:

- $r < 0,7$: Không dùng được.
- $0,7 \leq r < 0,8$: Độ tin cậy yếu.
- $0,8 < r \leq 0,9$: Độ tin cậy trung bình.
- $0,9 < r \leq 0,95$: Độ tin cậy cao.
- $0,95 < r \leq 1$: Độ tin cậy rất cao.

Hệ số tin cậy về bản chất là sự tương quan của test với chính bản thân nó, nên hệ số đó luôn luôn nhỏ hơn 1. Nếu hệ số bằng 1 thì đó là trường hợp lý tưởng mà trên thực tế rất hiếm. 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 9 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh. Công trình tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh

TT	Test	Ban đầu (n=14)		Retest (n=14)		r	P
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.44	0.17	5.47	0.13	0.84	<0.05
2	Chạy Cooper 12phút (m)	1542.1	106.30	1543.6	79.96	0.89	<0.05
3	Chạy con thoi 4X10m (s)	12.49	0.28	12.55	0.23	0.82	<0.05
4	Chạy lòng cọc 25m (giây)	9.54	0.26	9.54	0.23	0.92	<0.05
5	Tâng bóng bằng 2 chân (lần)	15.64	2.8	16.1	2.8	0.92	<0.05
6	Đệm bóng bằng lòng 30 giây (lần)	16.71	1.64	17.14	1.35	0.89	<0.05
7	Dẫn bóng lòng cọc 25m sút cầu môn (giây)	12.88	0.68	12.74	0.69	0.98	<0.05
8	Chuyền bóng 20m vào cầu môn (lần)	5.36	0.50	5.43	0.5	0.86	<0.05
9	Sút cầu môn từ cự ly 6m (lần)	8.21	0.70	8.36	0.74	0.88	<0.05

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $P < 0.05$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$, $P > 0.05$ thì test không có độ tin cậy.

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh có $r_{\text{tính}}$ từ 0.82 đến 0.98 (với

$P < 0.05$). Như vậy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy ở mức trung bình đến độ tin cậy ở mức rất cao. Điều này cho thấy 09 test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh.

Như vậy qua các bước nghiên cứu công trình đã chọn ra được 9 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh là:

- (1) Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- (2) Chạy Cooper 12phút (m)
- (3) Chạy 4 x 10m (giây)
- (4) Chạy luân cọc 25m (giây)
- (5) Tung bóng bằng 2 chân (lần)
- (6) Đệm bóng bằng lòng 30 giây (lần)
- (7) Dẫn bóng luân cọc 25m sút cầu môn (giây)
- (8) Chuyển bóng 20m vào cầu môn (lần)
- (9) Sút cầu môn từ cự ly 6m (lần)

Công trình đã chọn ra được 9 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh các test trên đã cơ bản đảm bảo cơ bản các tố chất, kỹ năng, kỹ thuật cần có cho các vận động viên futsal lứa tuổi này... đây là những tố chất đặc trưng nổi trội và những kỹ thuật chính cực kỳ quan trọng.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu tác giả đã xác định được 09 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung, quận 4, thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

- (1) Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- (2) Chạy Cooper 12phút (m)
- (3) Chạy 4 x 10m (giây)
- (4) Chạy luân cọc 25m (giây)
- (5) Tung bóng bằng 2 chân (lần)
- (6) Đệm bóng bằng lòng 30 giây (lần)
- (7) Dẫn bóng luân cọc 25m sút cầu môn (giây)
- (8) Chuyển bóng 20m vào cầu môn (lần)
- (9) Sút cầu môn từ cự ly 6m (lần)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Quốc Duy Kiên (2017), “*Nghiên cứu một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường trung học cơ sở Nguyễn Huệ, quận 12*”. Luận văn thạc sĩ giáo dục học trường ĐH SP TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
2. Trịnh Hữu Lộc – Ngô Hữu Phúc – Lâm Văn Vũ – Phạm Thái Vinh (2015), *Giáo trình bóng đá*, NXB ĐHQG TP. HCM.
3. Ngô Hữu Phúc (2019), “*Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh cho vận động viên nam câu lạc bộ Futsal Thái Sơn Nam Thành phố Hồ Chí Minh*”. Luận án tiến sĩ Giáo dục học.
4. Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn và cộng sự (2017), “*Giáo trình bóng đá futsal*”, NXB ĐHQG TP. HCM.
5. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), “*Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*”, NXB ĐHQG TP. HCM.
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.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ CÁC HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA CỦA HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGHĨA ĐẠO, HUYỆN THUẬN THÀNH, TỈNH BẮC NINH

TS. Nguyễn Văn Đức¹, Vương Thị Linh²

¹ Trường ĐH TDTT Bắc Ninh

² Lớp Cầu lông ĐH54

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng công tác GDTC và các hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để lựa chọn các biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh.

Từ khoá: Thực trạng, giáo dục thể chất, thể thao ngoại khóa; học sinh lớp 7; trường Trung học cơ sở Nghĩa Đạo.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể thao ngoại khóa có ý nghĩa rất quan trọng đối với rèn luyện sức khoẻ thể chất và sức khoẻ tinh thần của học sinh sau những giờ học tập, căng thẳng trên lớp. Bên cạnh đó, những hoạt động này còn tạo cho học sinh có một đời sống tinh thần lành mạnh, tạo hứng thú và niềm đam mê trong học tập. Mục đích nhằm tìm hiểu thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh, từ đó lựa chọn các biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh.

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 phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; 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 và hoạt động TDTT ngoại khóa Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh

Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho công tác GDTC giữ vai trò rất quan trọng là điều kiện trực tiếp phục vụ cho công tác giảng dạy của giáo viên. Cơ sở vật chất đầy đủ thì công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa cũng được bảo đảm chất lượng. Kết quả điều tra thực trạng cơ sở vật chất được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa của học sinh trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành

STT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu tập luyện (%)
1	Sân bóng đá	0	Chưa có	Chưa có
2	Nhà tập đa năng	00	Chưa có	Chưa có
3	Sân bóng rổ	01	Sân trường	20%
4	Sân bóng chuyền	01	Sân trường	20%
5	Hồ nhảy xa	01	Hồ cát	40%
6	Đệm nhảy cao	02	Đệm nhảy	30%
7	Bàn bóng bàn	02	Bàn đá	10%
8	Sân cầu lông	02	Sân trường	15%
9	Đường chạy Điền kinh	03	Sân trường	30%

Qua bảng 1 cho thấy: Cơ sở vật chất hiện có của Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh so với số lượng học sinh hiện có là rất hạn chế, với số lớp là 34 lớp học với 1360 học sinh. Trong đó, học sinh khối 7 với 9 lớp x 45 HS/lớp = 405 học sinh thì sân bãi dụng cụ tập luyện như vậy là chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện TDDT chính khóa và ngoại khóa.

2.2 Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC tại trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh

Vai trò của người giáo viên GDTC là rất quan trọng, họ là người trực tiếp giảng dạy và truyền thụ cho học sinh kiến thức, tri thức khoa học và kỹ năng về TDDT cũng như các hoạt động khác. Kết quả điều tra được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh

TT	Chỉ số	Giới tính		Trình độ chuyên môn			Thâm niên > 10 năm	Tuổi đời			Đại học chính quy
		Nam	Nữ	Thạc sĩ	Đại học	Cao đẳng		> 50	40 -50	< 40	
Số lượng	4	1	3	0	4	0	4	1	1	2	4
Tỷ lệ %		25	75	0	100	0	100	25	25	50	100

Qua kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: 100% số giáo viên đã tốt nghiệp Đại học và có thâm niên công tác trên 10 năm. Như vậy, trình độ và năng lực chuyên môn của giáo viên trong trường đảm bảo từ đạt chuẩn kiến thức trở lên. Đó là điều kiện thuận lợi cho việc phát triển công tác GDTC của trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh.

2.3 Nhận thức về vị trí vai trò của GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa trong cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh

Đề tài tiến hành phỏng vấn một số cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh trong nhà trường để xác định mức độ nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn nhận thức về vị trí vai trò của GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa trong Trường THCS Nghĩa Đạo

Đối tượng	Nhận thức về vị trí vai trò của GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa trong trường			
	Chưa đầy đủ	Tỷ lệ %	Đầy đủ	Tỷ lệ %
CBQL	1/3	33,3	2/3	66,7
Giáo viên	8/13	61,5	5/13	38,4
HS Nam	135/200	67,5	65/200	32,5
HS Nữ	170/200	85	30/200	15

Kết quả bảng 3 cho thấy: Nhận thức về lợi ích, vị trí, vai trò của GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa đối với việc nâng cao thể chất của con người thì số đông chưa có nhận thức đúng đắn về tác dụng của TDDT.

2.4 Thực trạng về động cơ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của học sinh khối 7 trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành

Đề tài tiến hành phỏng vấn 300 học sinh thuộc khối 7 của trường thông qua các phiếu hỏi. Kết quả thể hiện bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn về động cơ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo (n= 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n = 300	%
1	Số lần tập luyện thể thao trong tuần?		
	Cả tuần	50	16.6
	Từ 3- 5 ngày	80	26.6
	Dưới 3 ngày	170	56.6
2	Tập luyện TDDT nhằm mục đích gì?		
	Vì sức khỏe	57	19.0
	Vui chơi giải trí	65	21.6
	Do yêu cầu môn học chính khóa	80	26.6
	Do có được thân hình đẹp	56	18.6
Giải phóng thời gian nhàn rỗi	42	14.0	

Kết quả bảng 4 cho thấy: Số lượng học sinh tham gia tập luyện thể thao cả tuần là rất ít, chủ yếu lại tập trung ở hình thức dưới 3 buổi trong tuần (56.6%). Mặt khác các em học sinh tham gia tập luyện thể thao là do yêu cầu của môn học chính khóa, vì sức khỏe, vui chơi giải trí.

2.5 Yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa của học sinh khối 7 trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh

Để xác định được các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện TDDT ngoại khóa của học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh. Đề tài tiến hành phỏng vấn 300 em học sinh khối 7. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo về các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa (n= 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n = 300	%
1	Công tác chuẩn bị cho giờ dạy của giáo viên?		
	Thiếu sân tập, dụng cụ tập luyện	118	39.3
	Thiếu giáo viên hướng dẫn	78	26.0
	Thiếu thời gian	104	34.6

Kết quả bảng 5 cho thấy: Các yếu tố về thời gian và dụng cụ sân tập chiếm đa số (39.3% và 34.6%) còn đối với giáo viên hướng dẫn chiếm tỉ lệ không cao (26.0%). Như vậy, ở đây chủ yếu phụ thuộc vào cơ sở vật chất phục vụ cho các hoạt động thể thao và thời gian của học sinh dành cho môn học.

2.6 Nhu cầu tập luyện các môn thể thao của học sinh khối 7 trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh

Nhằm xác định được nhu cầu tập luyện các môn thể thao của học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh. Đề tài tiến hành phỏng vấn 300 em học sinh khối 7. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn Nhu cầu tập luyện các môn thể thao của học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành (n= 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n= 300	%
I	Nhu cầu tập luyện thể thao?		
1	Có	177	59.0
2	Không	123	41.0
II	Nhu cầu tập luyện các môn thể thao?		
1	Bóng đá	61	20.3
2	Đá cầu	35	11.6
3	Võ	50	16.6
4	Bóng bàn	47	15.6
5	Bóng chuyền	23	6.3
6	Bóng rổ	33	11
7	Điền kinh	14	4,7
8	Cờ vua	17	5.6
9	Cầu lông	20	6.6

Kết quả bảng 6 cho thấy: Thực trạng nhu cầu tập luyện thể thao của học sinh là rất lớn (59.0%). Các môn thể thao được các em lựa chọn là những môn thể thao phổ thông trong các hoạt động thể thao của địa phương cũng như phổ biến trong đời sống hàng ngày. Đó là các môn thể thao: Bóng đá, Võ, Bóng bàn, Bóng rổ. Các môn thể thao khác học sinh cũng thích nhưng tỉ lệ còn thấp.

2.7 Thực trạng về kết quả học tập môn GDTC của học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh

Đề tài đã tiến hành lấy điểm trung bình cả năm của môn học trong năm học 2020 - 2021 trong bảng đánh giá tiêu chuẩn RLTT học sinh của nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7: Kết quả học tập môn GDTC của học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh (n=300)

Lớp 7	Kết quả phân loại chung							
	Giỏi		Khá		Đạt		Không đạt	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
HS nam (n=202)	44	21.7	36	17.8	72	35.6	50	24.7
HS nữ (n=98)	15	15.3	13	13.2	36	36.7	34	34.6

Kết quả bảng 7 cho thấy: Tỷ lệ các học sinh nam có kết quả tiêu chuẩn RLTT đạt loại giỏi và khá chiếm tỷ lệ % còn thấp, ở mức 17.8-21.7%. Chủ yếu là các em đạt loại trung bình, tỷ lệ các em đạt loại yếu lên tới 24.7%. Tỷ lệ số học sinh nữ đạt giỏi, khá ở khối 7 tương đối thấp 13.2- 15.3%. Loại yếu và trung bình chiếm tỷ lệ 34.6%. Đây là vấn đề cần phải quan tâm, cần phải nâng cao tỷ lệ học sinh giỏi của khối 7.

2.8 Thực trạng trình độ thể lực của học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh

Đề tài đánh giá thể lực thông qua các test kiểm tra, đánh giá được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định tại Quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/09/2008. Đề tài đánh giá trên 300 em học sinh, trong đó có 202 học sinh nam và 98 học sinh nữ. Kết quả được trình bày ở bảng 8 (với lứa tuổi 13 – lớp 7).

Bảng 8: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung của học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành (n=300)

TT	Các chỉ tiêu	Giới tính	\bar{x}	$\pm\delta$	Tiêu chuẩn thể lực người VN		
					Tốt	Trung bình	Kém
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=202)	183.03	20.86	>194	172 - 194	< 172
		Nữ (n=98)	157.21	6.91	> 166	149 - 166	< 149
2	Chạy 30m XPC (giây)	Nam (n=202)	5.29	0.49	<5.50	5.50 - 5.55	> 5.55
		Nữ (n=98)	6.02	0.58	< 5.57	5.57 - 6.63	> 6.63
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam (n=202)	11.08	0.83	< 10.07	10.07 - 11.15	> 11.15
		Nữ (n=98)	11.96	0.92	< 11.19	11.19 - 12.28	> 12.28

4	Nằm ngửa gập bụng (số lần/giây)	Nam (n=202)	16.23	3.96	> 20	16 - 20	< 16
		Nữ (n=98)	11.75	4.30	> 14	10 - 14	< 10
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=202)	997.22	122.34	> 990	870 - 990	< 870
		Nữ (n=98)	825.04	101.24	> 820	720 - 820	< 720

Qua số liệu ở bảng 8 cho thấy: Thể lực của nam và nữ học sinh khối 7 Trường THCS Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh lứa tuổi 13 đạt được chủ yếu ở mức trung bình. Với kết quả qua 6 test kiểm tra thể lực đạt: 1 chỉ tiêu loại tốt (ở nội dung chạy tùy sức 5 phút) và 5 chỉ tiêu đạt mức trung bình.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng công tác GDTC và các hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ môn học GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa còn hạn chế về số lượng và chất lượng; Nhu cầu tập luyện thể thao của học sinh là rất lớn; Kết quả học tập môn GDTC và xếp loại thể lực của học sinh khối 7 Trường Trung học cơ sở Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh chủ yếu đạt ở mức khá và trung bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư Số: 48/2020/TT-BGDĐT, ngày 31 tháng 12 năm 2020, quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.
2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư Số: 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26 tháng 12 năm 2018, Ban hành chương trình giáo dục phổ thông.
3. Bộ Giáo Dục và Đào tạo, Quyết định 53/2008/QĐ – BGD & ĐT, ngày 18/09/2008.
4. Nghị quyết số 08 - NQ/TW; Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020, Ban chấp hành TW; 2011.
5. Nghị quyết số 29 - NQ/TW, 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 XHCN và hội nhập quốc tế, BCHTW, 2013.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở của sinh viên. Tên đề tài: “Nghiên cứu biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh khối 7 Trường trung học cơ sở Nghĩa Đạo huyện Thuận Thành tỉnh Bắc Ninh”.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG THPT THỐNG NHẤT TỈNH ĐỒNG NAI SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN

ThS. Nguyễn Khánh Duy¹, ThS. Hà Văn Toán¹, Thạch Bảo Thu Nga²

¹ Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

² Trường tiểu học Thống Nhất

TÓM TẮT

Sau 3 tháng tập luyện đề tài đánh giá được hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ của nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất, nhóm thực nghiệm có 9/9 test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 4.992 - 8.947 > t_{\text{bảng}} = 2.160$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, trong khi nhóm đối chứng có 4/9 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê. Khi so sánh hiệu quả của 2 hệ thống bài tập khác nhau cho thấy, bài tập mới ứng dụng cho nhóm thực nghiệm có sự phát triển thành tích tốt hơn so với bài tập ứng dụng ở nhóm đối chứng. Đề tài xếp loại và so sánh 5 test thể lực của nữ HS với tiêu chuẩn của Bộ theo số 53/2008/QĐ-BGDĐT, kết quả ở nhóm thực nghiệm có 3/5 test được xếp loại tốt và 2/5 test còn lại xếp loại đạt; nhóm đối chứng có 1/5 test được xếp loại tốt và 4/5 test xếp loại đạt so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ.

Từ khóa: bài tập, sức mạnh tốc độ, học sinh, đội tuyển bóng chuyền, trường THPT Thống Nhất

SUMMARY

After 3 months of practice, the topic assessed the effectiveness of the exercise through the development of speed strength of female students of the volleyball team at Thong Nhat High School, the experimental group had 9/9 tests, all had significant differences statistical because $t_{\text{calculate}} = 4,992 - 8,947 > t_{\text{table}} = 2,160$ at the probability threshold $p < 0.05$, while the control group had 4/9 tests with statistically significant differences. When comparing the effectiveness of two different exercise systems, the new exercise applied to the experimental group had better performance development than the applied exercise in the control group. The topic classified and compared 5 female students' fitness tests with the Ministry's standards according to No. 53/2008/QĐ-BGDĐT, the results in the experimental group had 3/5 tests rated good and 2/5 tests rated pass; The control group had 1/5 tests rated good and 4/5 are rated pass.

Keywords: exercise, speed strength, students, volleyball team, Thong Nhat High School

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường THPT Thống Nhất là một trong những trường cấp 3 thuộc tỉnh Đồng Nai, đã đào tạo các học sinh nữ trở thành VĐV Bóng chuyền có kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý tương đối ổn định, nhưng thành tích thi đấu giữa các trường THPT trên địa bàn tỉnh thì vẫn đang còn hạn chế, vì trình độ thể lực của các em chưa phát huy được tối đa, SMTĐ và sự linh hoạt của các em chưa cao, cho thấy công tác huấn luyện còn nhiều vấn đề cần được nhìn nhận một cách đúng mức. Bóng chuyền hiện nay đòi hỏi người tập phải có đủ năng lực nhanh, mạnh, linh hoạt, biến hóa dựa trên nền tảng kỹ

thuật toàn diện, chiến thuật đa dạng, tâm lý ổn định và trình độ thể lực xung mãn. Huấn luyện thể lực là bộ phận không thể thiếu để nâng cao thành tích cho VĐV trong tấn công và phòng thủ của suốt quá trình tập luyện và thi đấu. SMTĐ là tổ chất thể lực quan trọng trong việc nâng cao thành tích thi đấu của VĐV bóng chuyền, do đó việc đánh giá SMTĐ có ý nghĩa thực tiễn nhằm điều chỉnh phương pháp huấn luyện, cường độ vận động, quãng nghỉ và ứng dụng các bài tập một cách logic, khoa học và hợp lý là rất cần thiết và nên đề tài nghiên cứu: **“Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện”**.

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

Khách thể nghiên cứu: đối tượng khảo sát là 15 chuyên gia và đối tượng thực nghiệm gồm 28 nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Cơ sở để đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất

Sau khi sơ bộ được 31 bài tập phát triển SMTĐ, đề tài phỏng vấn 15 chuyên gia 2 lần cách nhau 3 tuần trên cùng một hệ thống bài tập, cùng một cách thức trả lời và đề tài quy ước các bài tập phỏng vấn đạt từ > 80% sẽ chọn làm các bài tập phát triển SMTĐ cho nữ HS đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất. Qua kiểm nghiệm Wilcoxon signed ranks Test, đã xác định được 24 bài tập đạt yêu cầu ứng dụng trên nhóm thực nghiệm (n=14) trong 3 tháng, bắt đầu từ ngày 16/2/2018 đến ngày 16/5/2018, với thời lượng (*mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi tập 3-4 bài trong 30 phút vào giờ thể lực, áp dụng trong 1 học kỳ*), còn nhóm đối chứng (n=14) tập theo hệ thống bài tập của nhà trường.

Đề tài sử dụng phương pháp huấn luyện vòng tròn, lặp lại, giãn cách và thi đấu theo đặc điểm cung cấp năng lượng ATP – CP với mục đích là tăng tốc độ, theo Bompa (1999) bài tập kéo dài từ 4 – 15 giây, tốc độ tập cần vượt quá 95% tốc độ tối đa. Huấn luyện hệ thống năng lượng phosphate (PST): thời gian nghỉ giữa quãng dài (tỷ lệ 1:4 đến 1:25) nhằm khôi phục ATP - CP dự trữ trong cơ, nếu quãng nghỉ ngắn, ATP - CP hồi phục không đầy đủ nên hệ năng lượng đường phân yếm khí sẽ đóng vai trò chính. Tiến trình huấn luyện tuân thủ các nguyên tắc tăng dần lượng vận động; thích hợp và cá biệt hóa; kế hoạch và hệ thống; và nguyên tắc trực quan.

2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT huyện Thống Nhất

Đề tài đã đánh giá được thực trạng sức mạnh tốc độ cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất của cả 2 nhóm không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Để đánh giá hiệu quả của bài tập, đề tài sử dụng các test kiểm tra ban đầu để kiểm tra đánh giá. Kết quả sau 3 tháng tập luyện, thể lực của nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất có sự phát triển, được thể hiện qua các bảng sau:

Ở nhóm thực nghiệm:

Kết quả bảng 1 cho thấy, test lực bóp tay thuận (kg): tăng 2.62kg, có nhịp tăng trưởng $W\% = 9.28\%$; Nằm ngửa gập bụng 30s (lần): tăng 1.72 lần, có nhịp tăng trưởng $W\% = 11.47\%$; Bật xa tại chỗ (cm): tăng 3.86cm, có nhịp tăng trưởng $W\% = 2.31\%$; Chạy 30m XPC (s): giảm 0.38s, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.23\%$; Chạy con thoi 4 x 10m (s): giảm 0.50s, có nhịp tăng trưởng $W\% = 3.91\%$; Bật cao tại chỗ (cm): tăng 1.06cm, có nhịp tăng trưởng $W\% = 2.07\%$; Bật cao có đà (cm): tăng 1.31cm, có nhịp tăng trưởng $W\% = 2.49\%$; Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m): tăng 1.55m, có nhịp tăng trưởng $W\% = 9.42\%$; Chạy cây thông (s): giảm 0.97s, có nhịp tăng trưởng $W\% = 4.00\%$. So sánh 2 giá trị trung bình cho thấy 9/9 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ vì $t_{\text{tính}} = 4.992 - 8.947 > t_{\text{bảng}} = 2.160$.

Bảng 1: Sự phát triển SMTĐ của nữ HS thực nghiệm sau 3 tháng tập luyện (n=14)

TT	Nội dung test thể lực	Lần	\bar{X}	σ	Cv%	W%	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Trước	26.91	1.8	6.68	9.28	8.947	<0.05
		Sau	29.53	2.2	7.43			
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Trước	14.14	1.28	9.06	11.47	6.45	<0.05
		Sau	15.86	1.17	7.36			
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Trước	165	4.11	2.49	2.31	6.419	<0.05
		Sau	168.86	3.59	2.13			
4	Chạy 30m XPC (s)	Trước	6.29	0.6	9.47	6.23	5.215	<0.05
		Sau	5.91	0.43	7.28			
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Trước	13.04	0.53	4.05	3.91	5.907	<0.05
		Sau	12.54	0.65	5.22			
6	Bật cao tại chỗ (cm)	Trước	50.6	1.64	3.24	2.07	4.992	<0.05
		Sau	51.66	1.52	2.94			
7	Bật cao có đà (cm)	Trước	51.86	1.26	2.43	2.49	5.28	<0.05
		Sau	53.17	0.95	1.78			
8	Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m)	Trước	15.68	1.18	7.54	9.42	6.709	<0.05
		Sau	17.23	0.99	5.74			
9	Chạy cây thông (s)	Trước	24.73	0.86	3.48	4.00	6.291	<0.05
		Sau	23.76	0.87	3.65			

Như vậy, qua kết quả phân tích sau 3 tháng tập luyện với hệ thống bài tập được các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên và giáo viên cho là rất cần thiết và cần thiết sử dụng để tập luyện SMTĐ cho nữ HS đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất đã có hiệu quả cao, thể hiện rõ về thành tích ở các test kiểm tra, với 9/9 test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

Ở nhóm đối chứng:

Kết quả bảng 2 cho thấy, test lực bóp tay thuận (kg): tăng 0.58kg, có nhịp tăng trưởng $W\% = 2.13\%$; Nằm ngửa gập bụng 30s (lần): tăng 0.86 lần, có nhịp tăng trưởng $W\% = 5.93\%$; Bật xa tại chỗ (cm): tăng 1.57cm, có nhịp tăng trưởng $W\% = 0.95\%$; Chạy 30m XPC (s): giảm 0.05s, có nhịp tăng trưởng $W\% = 0.79\%$; Chạy con thoi 4 x 10m (s): giảm 0.08s, có nhịp tăng trưởng $W\% = 0.62\%$; Bật cao tại chỗ (cm): tăng 0.50cm, có nhịp tăng trưởng $W\% = 0.99\%$; Bật cao có đà (cm): tăng 0.29cm, có nhịp

tăng trưởng $W\% = 0.55\%$; Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m): tăng 0.55m, có nhịp tăng trưởng $W\% = 3.48\%$; Chạy cây thông (s): giảm 0.34s, có nhịp tăng trưởng $W\% = 1.38\%$. Khi so sánh 2 giá trị trung bình có 4/9 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} = 2.711 - 6.19 > t_{\text{bảng}} = 2.160$ và 5/9 test không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.160$.

Bảng 2: Sự phát triển SMTĐ của nữ HS đối chứng sau 3 tháng tập luyện (n=14)

TT	Nội dung test thể lực	Lần	\bar{X}	σ	Cv%	W%	t	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Trước	26.96	1.52	5.64	2.13	2.711	<0.05
		Sau	27.54	1.72	6.24			
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Trước	14.07	1.21	8.58	5.93	3.710	<0.05
		Sau	14.93	1.27	8.5			
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Trước	164.93	3.08	1.86	0.95	1.908	>0.05
		Sau	166.5	2.82	1.69			
4	Chạy 30m XPC (s)	Trước	6.33	0.55	8.61	0.79	1.84	>0.05
		Sau	6.28	0.53	8.4			
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	Trước	12.95	0.5	3.89	0.62	1.294	>0.05
		Sau	12.87	0.54	4.2			
6	Bật cao tại chỗ (cm)	Trước	50.44	1.87	3.71	0.99	1.340	>0.05
		Sau	50.94	1.74	3.41			
7	Bật cao có đà (cm)	Trước	52.17	1.49	2.86	0.55	1.512	>0.05
		Sau	52.46	1.00	1.9			
8	Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m)	Trước	15.54	1.28	8.26	3.48	3.08	<0.05
		Sau	16.09	1.01	6.3			
9	Chạy cây thông (s)	Trước	24.89	0.88	3.53	1.38	6.19	<0.05
		Sau	24.55	0.91	3.72			

Như vậy, qua kết quả phân tích cho thấy, sau 3 tháng tập luyện các bài tập cũ của đội tuyển áp dụng chưa mang lại được hiệu quả cao, với 4/9 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê là lực bóp tay thuận; nằm ngửa gập bụng 30s; ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước; chạy cây thông, 5/9 test còn lại tuy có sự khác biệt nhưng không mang ý nghĩa thống kê.

2.3 So sánh hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ cho nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Thống Nhất nhóm thực nghiệm và đối chứng

So sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 3 tháng tập luyện bảng 3, ta thấy thể lực của nhóm thực nghiệm có sự cải thiện thành tích tốt hơn nhóm đối chứng, kết quả thể hiện qua các giá trị trung bình, độ lệch chuẩn với 8/9 test có sự khác biệt mang ý nghĩa với $t_{\text{tính}} = 2.174 - 6.110 > t_{\text{bảng}} = 2.160$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; riêng chỉ có test chạy con thoi 4 x 10m (s) không có sự khác biệt mang ý nghĩa vì $t_{\text{tính}} = 1.539 < t_{\text{bảng}} = 2.160$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$;

Bảng 3: So sánh sự phát triển sức mạnh tốc độ ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng của nữ học sinh đội tuyển sau 3 tháng tập luyện

TT	Nội dung test thể lực	Nhóm	n	\bar{X}_2	δ_2	Cv%	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	TN	14	29.53	2.20	7.43	5.671	< 0.05
		ĐC	14	27.54	1.72	6.24		
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	TN	14	15.86	1.17	7.36	3.382	< 0.05
		ĐC	14	14.93	1.27	8.50		
3	Bật xa tại chỗ (cm)	TN	14	168.86	3.59	2.13	6.110	< 0.05
		ĐC	14	166.50	2.82	1.69		
4	Chạy 30m XPC (s)	TN	14	5.91	0.43	7.28	2.174	< 0.05
		ĐC	14	6.28	0.53	8.40		
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	TN	14	12.54	0.65	5.22	1.539	> 0.05
		ĐC	14	12.87	0.54	4.20		
6	Bật cao tại chỗ (cm)	TN	14	51.66	1.52	2.94	2.413	< 0.05
		ĐC	14	50.94	1.74	3.41		
7	Bật cao có đà (cm)	TN	14	53.17	0.95	1.78	2.806	< 0.05
		ĐC	14	52.46	1.00	1.90		
8	Ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ra trước (m)	TN	14	17.23	0.99	5.74	4.450	< 0.05
		ĐC	14	16.09	1.01	6.30		
9	Chạy cây thông (s)	TN	14	23.76	0.87	3.65	3.283	< 0.05
		ĐC	14	24.55	0.91	3.72		

Như vậy, qua bảng 3, cho thấy sau 3 tháng tập luyện với 2 chương trình bài tập khác nhau đều có sự thay đổi và phát triển về SMTĐ của cả 2 nhóm nữ HS đội tuyển Bóng chuyên trường THPT Thống Nhất, tỉnh Đồng Nai, nhưng với hệ thống bài tập mới được ứng dụng cho nhóm thực nghiệm có sự phát triển thành tích tốt hơn hẳn so với hệ thống bài tập được ứng dụng ở nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Qua ứng dụng 24 bài tập phát triển SMTĐ của nữ học sinh đội tuyển Bóng chuyên trường THPT Thống Nhất, kết quả cho thấy hiệu quả của 24 bài tập phát triển SMTĐ được các chuyên gia chọn lựa là phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, giới tính và trình độ thể lực của các em nữ học sinh và dựa trên cơ sở lý luận thực tiễn đề tài đã ứng dụng một cách logic và khoa học về lượng vận động, cường độ và quãng nghỉ nên bài tập đã mang lại hiệu quả cao với 8/9 test có sự khác biệt mang ý nghĩa với $t_{\text{tính}} = 2.174 - 6.110 > t_{\text{bảng}} = 2.160$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thành Lâm (1998), *Nghiên cứu sự phát triển tố chất thể lực đặc trưng của vận động viên Bóng chuyên nữ 15 – 18 tuổi*, Đại học TDTT TP HCM.
2. Nguyễn Văn Phú (2015), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh chuyên sâu Bóng chuyên năm 2 trường trung cấp thể dục thể thao thành phố Cần Thơ*, luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Đại học TDTT TP. HCM.
3. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, NXB TDTT HN
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Hiệp – Đặng Đức Xuyên (2015), *Giáo trình Bóng chuyên*, Trường Đại học TDTT TP.HCM, NXB quốc gia TP.HCM.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẤN CÔNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

TS. Cao Phương
Trường đại học Quảng Bình

TÓM TẮT

Thông qua đánh giá sơ bộ thực trạng về hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 của các vận động viên đội tuyển bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình. Trên cơ sở phân tích tổng hợp các tài liệu cũng như tranh thủ ý kiến các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 bài tập hoàn thiện kỹ thuật, 04 bài tập hoàn thiện chiến thuật và 04 bài tập phát triển tố chất thể lực để áp dụng vào huấn luyện cho các vận động viên bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình. Kết quả bước đầu đã mang lại hiệu quả rõ rệt. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Bóng chuyền, trường Đại học Quảng Bình, hiệu quả, thể dục thể thao, bài tập, giáo dục thể chất, sinh viên, thể lực chuyên môn.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở trường Đại học Quảng Bình, bóng chuyền là môn thể thao được đông đảo học sinh sinh viên ham thích tập luyện, đây cũng là môn học có trong chương trình Giáo dục thể chất dành cho sinh viên toàn trường. Nhà trường luôn có các đội tuyển bóng chuyền nam, nữ tập luyện thường xuyên sẵn sàng cho các giải đấu. Tuy nhiên việc tham gia các giải đấu của các đội bóng chuyền nam nữ của Nhà trường vẫn chưa đạt kết quả như mong đợi. Do đó việc nghiên cứu tìm ra các giải pháp, các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả trong thi đấu cho các đội tuyển bóng chuyền Nhà trường trước sự phát triển lớn mạnh của bóng chuyền trên địa bàn tỉnh và khu vực là rất cần thiết. Việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập hợp lý nhằm nâng cao hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 cho các vận động viên nữ bóng chuyền Nhà trường không nằm ngoài mong muốn đó.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp tọa đàm, phương pháp phỏng vấn, kiểm tra sơ phạm, phương pháp quan sát sơ phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ PHÂN TÍCH

2.1 Đánh giá sơ bộ thực trạng hiệu quả tấn công số 4 của các vận động viên bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình

Để đánh giá sơ bộ hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 trong thi đấu bóng chuyền bằng phương pháp quan sát, thông qua tìm hiểu tài liệu cũng như trao đổi với các chuyên gia có kinh nghiệm. Nghiên cứu đã đề xuất 3 mức đánh giá hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 như sau:

- + Tốt: đập bóng mạnh, lừa được hàng chắn đối phương và ăn điểm trực tiếp.
- + Đạt: Đập bóng bị đối phương phòng thủ được, đập lực nhẹ, đập bóng chạm tay.
- + Hồng: Đập ra ngoài, không qua lưới, đập bóng bị đối phương chắn về mất điểm.

Sau đó tiến hành quan sát và thống kê hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 của các vận động viên nữ đội tuyển bóng chuyên trường Đại học Quảng Bình tại giải bóng chuyên trong chương trình Đại hội Thể dục thể thao tỉnh Quảng Bình lần thứ IX năm 2021. Chúng tôi thu được kết quả ở bảng 1.1

Bảng 1.1: Kết quả thống kê hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 của các vận động viên đội tuyển bóng chuyên nữ trường Đại học Quảng Bình

Trận	Số lần thực hiện	Hiệu quả					
		Tốt	%	Đạt	%	Hồng	%
1	30	5	16.7	12	40	13	43.3
2	29	6	20.7	11	37.9	12	41.4
3	32	8	25	12	37.5	12	37.5
4	27	5	18.5	10	37	12	44.5
Σ	118	24	20.3	45	38.2	49	41.5

Từ kết quả ở bảng 1.1 có thể thấy: Hiệu quả tấn công ở vị trí số 4 của các vận động viên bóng chuyên nữ trường Đại học Quảng Bình còn thấp. Cụ thể, ở 4 trận đấu với tổng số lần tấn công ở vị trí số 4 là 118 lần chỉ có 24 lần chiếm tỷ lệ 20.3% là tấn công tốt, có 45 lần đạt chiếm tỷ lệ 38.2%. Trong khi đó có đến 49 lần hồng chiếm tỷ lệ 41.5%.

2.2 Nghiên cứu lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 cho vận động viên bóng chuyên nữ trường Đại học Quảng Bình

2.2.1 Lựa chọn bài tập

Nhằm tìm ra các bài tập phù hợp góp phần nâng cao và phát huy hiệu quả cho các vận động viên tấn công ở vị trí số 4 của đội tuyển bóng chuyên nữ trường Đại học Quảng Bình. Thông qua nghiên cứu, phân tích và tổng hợp tài liệu cũng như tranh thủ ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã đề xuất được nhóm các bài tập kỹ thuật, chiến thuật và thể lực. Sau đó để đảm bảo tính khách quan, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 25 nhà chuyên môn, các chuyên gia trong lĩnh vực để chọn ra các bài tập phù hợp nhất khi áp dụng, kết quả thu được ở bảng 2.1

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 cho các vận động viên bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình (n = 25)

TT	Nhóm	Bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
			n	%	n	%
1	Kỹ thuật	Gõ bóng vào tường	24	96	1	4
		Gõ tay không với tạ (3kg) + gõ bóng vào tường	23	92	2	8
		Tự tung bóng đập số 5	13	52	12	48
		Đập bóng mạnh liên tục tại vị trí số 4 với chuyên 2	23	92	2	8
		Bài tập hỗ trợ gõ bóng vào tường kết hợp với bật nhảy	14	56	11	44
		Đập bóng chính diện theo phương vào đà trên giá treo	23	92	2	8
		Tại vị trí số 6 thực hiện tự tung bóng sau đó thực hiện đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định	22	88	3	12
		Chuyên bóng vào tường kết hợp với di chuyển	11	44	14	56
		Đập bóng mạnh liên tục sau vạch tại vị trí số 6	3	12	22	88
2	Chiến thuật	Phối hợp lẫn ngã cứu bóng sau đó đập bóng tấn công ở vị trí số 4	23	92	2	8
		Phối hợp chiến thuật tấn công hàng sau với chuyên 1 có người phục vụ	10	40	15	60
		Phối hợp chiến thuật tấn công hàng sau với chuyên 1 tự bắt	12	48	13	52
		Tại vị trí số 4 thực hiện đập bóng liên tục vào hai vị trí số 1 và số 5 (có chuyên hai)	23	92	2	8
		Phối hợp chiến thuật tấn công số 4 với chuyên 2 có hàng chắn	22	88	3	12
		Bài tập thi đấu	25	100	0	100
3	Thể lực	Tập kết hợp các nội dung gập bụng trên thang gióng + gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục + chạy tăng tốc 30m	23	92	2	8
		Co tay xà đơn	13	52	12	48
		Tập kết hợp các nội dung gập bụng trên thang gióng + bật nhảy co gối trên hồ cát + bật với có đà	21	84	4	16
		Chạy tùy sức 3000m	83	92	2	8
		Tập kết hợp gập bụng trên thang gióng + Chạy tăng tốc 30m	10	40	15	60
		Bật nhảy lên bục cao 60cm	12	48	13	52
		Gập bụng trên thang gióng	13	52	12	48
		Tập kết hợp Co tay xà đơn + Bật nhảy lên bục cao 60cm + Chạy tăng tốc 30m	25	100	0	100
		Bật nhảy co gối trên hồ cát	14	56	11	44

Phân tích kết quả ở bảng 2.1 chúng tôi xác định được 13 bài tập nhận được sự tin tưởng lựa chọn trên 80% của các chuyên gia để đưa vào áp dụng, các bài tập đó là:

- **Bài tập 1. Gõ bóng vào tường:** Mỗi người một quả bóng gõ liên tục vào tường đến khi có tín hiệu mới được nghỉ, mỗi buổi thực hiện 3 tổ. Lưu ý khi thực hiện tay tiếp xúc với bóng phải chính xác.

- **Bài tập 2. Gõ tay không với tạ (3kg) + Gõ bóng vào tường:** Người tập cầm tạ thực hiện động tác gõ bóng 15 lần sau đó tiến hành gõ bóng vào tường liên tục đến khi có tín hiệu thì dừng. Mỗi buổi thực hiện 3 tổ.

- **Bài tập 3. Đập bóng mạnh ở vị trí số 4 liên tục với chuyên 2:** Người tập thực hiện đập bóng liên tục tại vị trí số 4, mỗi buổi thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 – 30 lần, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 – 3 phút.

- **Bài tập 4. Đập bóng chính diện theo phương vào đà trên giá treo:** Bóng được treo cố định trên giá, người tập thực hiện vào đà đập bóng lên liên tục, mỗi buổi 3 đến 5 tổ, mỗi tổ 20 – 30 lần, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 – 3 phút.

- **Bài tập 5. Tại vị trí số 6 thực hiện tự tung bóng sau đó đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định:** Mỗi người một quả bóng, đứng tại vị trí số 6 thực hiện tung bóng lên cao khoảng 5 - 6m sau đó thực hiện vào đà, bật nhảy và đập bóng vào các ô quy định từ trước. Mỗi buổi 3 – 5 tổ, mỗi tổ khoảng 10 - 20 lần, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 – 3 phút.

- **Bài tập 6. Phối hợp lộn ngã cứu bóng sau đó đập bóng tấn công ở vị trí số 4:** Người tập đứng ở vị trí số 6 thực hiện lộn ngã cứu bóng ở đường biên phía số 4 sau đó thực hiện vào đà và đập bóng tấn công ở vị trí số 4. Mỗi buổi 3 tổ, mỗi tổ 5 – 10 lần. Nghỉ giữa các tổ là 2 – 3 phút.

- **Bài tập 7. Tại vị trí số 4 thực hiện đập bóng liên tục vào hai vị trí số 1 và số 5:** Người tập thực hiện đập bóng liên tục tại vị trí số 4 vào 2 vị trí số 1 và số 5 của sân bên, mỗi buổi thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 – 30 lần, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 – 3 phút.

- **Bài tập 8. Phối hợp chiến thuật tấn công số 4 với chuyên 2 có hàng chắn:** Thực hiện chia nhóm khi tập luyện, mỗi nhóm bao gồm: 2 người tấn công, 1 người chuyên 2, 3 người chắn bóng, 1 người bước 1, 1 người phát bóng. Sau khi bắt được bước 1, người chuyên hai thực hiện chuyên ra số 4 với các độ cao khác nhau, người tấn công ở vị trí số 4 thực hiện đập bóng liên tục với các đường chuyên đó sao cho vượt qua được hàng chắn. mỗi buổi thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 10 – 20 lần, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 – 3 phút.

- **Bài tập 9. Bài tập thi đấu:** Thi đấu ít người: 2,3 hoặc 4 người một bên để tăng khả năng bao quát sân, di chuyển nhanh. Hoặc có thể thi đấu toàn đội phối hợp những bài tấn công phòng thủ trong đó chủ yếu tấn công bằng các kỹ thuật đập bóng tại vị trí số 4. Thời gian thi đấu 3 -5 hiệp.

- **Bài tập 10. Tập kết hợp các nội dung gập bụng trên thang giồng + gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục + chạy tăng tốc 30m:** Người tập thực hiện gập cơ bụng liên tục trên thang giồng khoảng 15 – 20 lần, sau đó thực hiện gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục từ 20 – 30 lần, kết thúc chạy tăng tốc 30m. Mỗi buổi thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 – 3 phút.

- **Bài tập 11. Tập kết hợp các nội dung gập bụng trên thang giồng + bật nhảy co gối trên hồ cát + bật với có đà:** Người tập thực hiện gập cơ bụng liên tục trên thang giồng khoảng 15 – 20 lần, sau đó thực hiện bật nhảy co gối trên cát liên tục từ 20 – 30

lần, kết thúc thực hiện vào đà bật với liên tục từ 10 – 15 lần. Mỗi buổi thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 – 3 phút.

- **Bài tập 12. Chạy tùy sức 3000m:** Thực hiện chạy 3000m, khi chạy yêu cầu chỉ tiếp đất bằng nửa bàn chân trước, chạy với tốc độ vừa phải.

- **Bài tập 13. Tập kết hợp Co tay xà đơn + Bật nhảy lên bục cao 60 cm + Chạy tăng tốc 30m:** Người tập thực hiện co tay liên tục trên xà đơn khoảng 15 – 20 lần, sau đó thực hiện bật nhảy lên bục cao 60 cm liên tục từ 20 – 25 lần, kết thúc chạy tăng tốc 30m. Mỗi buổi thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa các tổ khoảng 2 – 3 phút.

2.2.2 Tiến trình tập luyện

Để triển khai các bài tập có hiệu quả, nghiên cứu đã xây dựng tiến trình tập luyện cho 1 tháng gồm 04 tuần, mỗi tuần 7 buổi, mỗi buổi 1 giờ 30 phút, chi tiết như sau:

Bảng 2.2: Tiến trình tập luyện

Nội dung nhóm bài tập	Thứ tự các buổi tập																											
	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
Bài tập 1	x		x		x		x		x								x		x									
Bài tập 2		x		x		x		x		x						x		x										
Bài tập 3	x	x	x				x		x		x	x		x		x			x		x		x					
Bài tập 4	x	x	x			x			x		x		x		x													
Bài tập 5				x				x		x		x		x		x		x		x		x				x		x
Bài tập 6					x		x		x		x		x		x		x		x				x		x		x	
Bài tập 7				x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
Bài tập 8					x		x	x		x			x		x		x	x	x	x	x		x		x		x	
Bài tập 9											x		x		x					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bài tập 10		x										x																
Bài tập 11					x											x												
Bài tập 12	x						x							x							x							
Bài tập 13									x										x									

2.3 Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 cho các vận động viên đội tuyển bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình

2.3.1 Lựa chọn test đánh giá

Để đánh giá hiệu quả của hệ thống các bài tập được lựa chọn áp dụng tập luyện cho các vận động viên đội tuyển bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình. Thông qua tham khảo tài liệu cũng như tranh thủ ý kiến của các chuyên gia, các Huấn luyện viên (HLV). Nghiên cứu đã đề xuất 5 test, sau đó để đảm bảo tính khách quan, khoa học. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia đầu ngành trên địa bàn tỉnh Quảng Bình nhằm lựa chọn các test phù hợp nhất. Kết quả được thể hiện tại bảng 3.1

Bảng 3.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 cho các vận động viên đội tuyển bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình

TT	Nội dung test	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Đập bóng mạnh theo phương vào đà số 4 sang số 5	24	96	1	4
2	Đập bóng số 4 xoay sang số 1	22	88	3	12
3	Đập bóng mạnh theo phương đà số 5 trong 2 phút	15	60	10	40
4	Phối hợp chiến thuật tấn công hàng sau	12	48	13	52
5	Đập bóng cơ bản số 4 theo phương vào đà	13	52	12	48

Phân tích kết quả ở bảng 3.1 chúng tôi xác định được 02 test nhận được sự tin tưởng lựa chọn trên 80% của các chuyên gia, các HLV để đưa vào áp dụng, các test đó là:

- + Đập bóng mạnh theo phương vào đà số 4 sang số 5
- + Đập bóng số 4 xoay sang số 1

2.3.2 Đánh giá hiệu quả hệ thống các bài tập nâng cao hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 cho các vận động viên đội tuyển bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình

Kiểm tra trước tập luyện

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 cho các vận động viên bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình. Trước tập luyện nghiên cứu đã sử dụng 2 test được lựa chọn ở trên để tiến hành kiểm tra với các nữ vận động viên. Kết quả cụ thể tại bảng 3.2.

Bảng 3.2: Kết quả kiểm tra hiệu quả tấn công tại vị trí số 4 của các vận động viên bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình với 2 test được lựa chọn

TT	Test	Kết quả		
		Tốt $\bar{X} \pm \delta$	Đạt $\bar{X} \pm \delta$	Hỏng $\bar{X} \pm \delta$
1	Đập bóng mạnh theo phương vào đà số 4 sang số 5 (Số lần)	2.33 ± 0.58	3.33 ± 0.58	4.33 ± 0.58
2	Đập bóng số 4 xoay sang số 1 (Số lần)	2.00 ± 1.00	3.67 ± 0.58	4.33 ± 0.58

Kiểm tra sau tập luyện

Sau tập luyện nghiên cứu tiếp tục kiểm tra hiệu quả tấn công chiến thuật vị trí số 4 của các vận động viên bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình. Sau đó so sánh với kết quả kiểm tra trước tập luyện, kết quả thu được ở bảng 3.3

Bảng 3.3: Kết quả so sánh các test đánh giá hiệu tần công tại vị trí số 4 cho các vận động viên đội tuyển bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình trước và sau thực nghiệm

Test	Trước tập luyện (n = 3)			Sau tập luyện (n = 3)			Kết quả					
	Tốt	Đạt	Hồng	Tốt	Đạt	Hồng	Tốt		Đạt		Hồng	
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$T_{tính}$	P	$T_{tính}$	P	$T_{tính}$	P
Đập bóng mạnh theo phương vào đà số 4 (Số lần)	2.33 ± 0.58	3.33 ± 0.58	4.33 ± 0.58	3.67 ± 1.06	4.67 ± 0.58	1.67 ± 1.53	2.49	< 0.05	3.69	< 0.05	3.65	< 0.05
Đập bóng số 4 xoay sang số 1 (Số lần)	2.00 ± 1.00	3.67 ± 0.58	4.33 ± 0.58	3.33 ± 1.06	4.67 ± 0.58	2.00 ± 1.00	2.04	< 0.05	2.75	< 0.05	4.52	< 0.05

Từ bảng 3.3 có thể thấy: Kết quả kiểm tra cả 2 test sau 4 tuần tập luyện ở tất cả các mức tốt, đạt và hồng của các vận động viên bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình đều có sự tăng lên và giảm xuống rõ rệt. Cụ thể tất cả các mức của cả 2 test sau tập luyện đều cho thấy sự khác biệt rất nhiều so với trước tập luyện thể hiện $T_{tính} > T_{bảng}$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống 13 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả tần công ở vị trí số 4 cho các vận động viên bóng chuyền nữ trường Đại học Quảng Bình. Trong đó có 05 bài tập hoàn thiện kỹ thuật, 04 bài tập hoàn thiện chiến thuật và 04 bài tập phát triển tố chất thể lực. Kết quả sau 04 tuần tập luyện hiệu quả tần công tại vị trí số 4 của các vận động viên đội tuyển nữ trường Đại học Quảng Bình đã tốt lên rõ rệt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Lãm – các cộng sự, *Bóng chuyền*, Nxb TDTT Hà Nội, 1997.
2. *Lý luận và phương pháp huấn luyện Thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội, 2006.

XÂY DỰNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO HỨNG THÚ HỌC TẬP CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG QUỲNH THỌ - QUỲNH PHỤ - THÁI BÌNH

ThS. Hoàng Thu Thủy, ThS. Hà Thị Kim Oanh

Trường ĐHSP Thể dục Thể thao Hà Nội

TÓM TẮT

Tổ chức các trò chơi vận động giờ ngoại khóa môn thể dục có hiệu quả cao cho học sinh phổ thông giúp các em ngày càng hứng thú với hoạt động học tập hơn nữa. Chúng tôi đã xây dựng được 4 trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình. Đó là: Trò chơi đánh cầu vượt chướng ngại vật; Trò chơi chạy kết đoàn; Trò chơi tải thương không đòn; Trò chơi thợ lặn ném mìn vào nhau.

Từ khóa: *Trò chơi vận động, hứng thú học tập, giờ ngoại khóa, môn thể dục, học sinh.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học sinh trung học phổ thông nói riêng và lứa tuổi học sinh nói chung là giai đoạn lứa tuổi đang trong quá trình hình thành và phát triển nhân cách, thể chất và tinh thần.. Đây là lứa tuổi “chơi để học – học mà chơi”. Những năm gần đây, công tác giáo dục thể chất trong nhà trường đã có những chuyển biến theo hướng tích cực. Bên cạnh đó, cùng với sự phát triển của khoa học kỹ thuật, khoa học công nghệ đặc biệt là công nghệ điện tử, tin học,... làm xuất hiện một số trò chơi hiện đại, trò chơi điện tử có tác dụng mạnh mẽ và trực tiếp đến nhu cầu vui chơi của học sinh, ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách. Đó là, sự mất dần vai trò và vị thế của các trò chơi vận động trong đời sống và hạn chế tính tích cực học tập của học sinh trong giai đoạn hiện nay. Điều này cho thấy hiện tượng lạm dụng hình thức chơi đang trở nên khá phổ biến cũng như có xu hướng phát triển mạnh mẽ, bùng nổ những trò chơi nặng về trí tuệ, nặng về tư duy trí óc gây mệt mỏi về trí óc (như chơi điện tử...) làm hạn chế tính chất và vai trò của hoạt động vui chơi cũng như hạn chế khả năng tiếp thu bài giảng ở học sinh.

Thực trạng giờ thể dục ngoại khóa sử dụng ít trò chơi, hoặc những trò chơi nhằm chán khiến học trò không ưa thích... So với yêu cầu thì hạn chế này khiến học sinh không những không hứng thú với môn thể dục mà còn hạn chế tác dụng, vai trò nâng cao hứng thú học tập của hoạt động thể dục đối với khả năng nhận thức và hoạt động học tập. Điều này đặt ra vấn đề cần xây dựng trò chơi vận động có tính khả thi nhằm gây hứng thú học tập cho học sinh.

Với những lý do trên, chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: “*Xây dựng một số trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh trường Trung học phổ thông Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình*”.

Phương pháp nghiên cứu: Các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao như: Nghiên cứu tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê được sử dụng để giải quyết mục tiêu đã đề ra.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng vấn đề nghiên cứu

2.1.1 Thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao của trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình

Trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình luôn quan tâm tới công tác giáo dục thể chất và thể thao phong trào của học sinh, hàng năm nhà trường đều tổ chức các giải thi đấu TDTT cho học sinh nhằm tuyển chọn học sinh có năng khiếu ở các nội dung như: Điền kinh, Bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, cờ vua..... bổ sung lực lượng đáng kể VĐV cho Trung tâm TDTT huyện.

Qua quan sát hoạt động ngoại khóa của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình cho thấy: Đa số các em học sinh nhà trường có thể lực tương đối tốt. Tuy nhiên, hiệu quả đối với xu hướng ảnh hưởng tích cực vào việc hoạt động học tập chưa cao. Chính vì vậy cần có các bài tập huấn luyện bổ trợ chuyên môn để nâng cao hiệu tác động của trò chơi vận động.

2.1.2 Thực trạng dạy – học, rèn luyện môn thể dục cho học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình

Để đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn thể dục cho học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình, trước tiên chúng tôi sử dụng phương pháp quan sát sự phạm và phân tích, thống kê chương trình và giáo án giảng dạy cho học sinh lớp 11 trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình để thống kê phân phối chương trình giảng dạy môn thể dục cho học sinh lớp 11 (trong 30 giáo án thực hành). Kết quả được trình bày tại bảng 3.1

Bảng 3.1: Thực trạng chương trình giảng dạy môn thể dục cho học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình (n=30)

TT	Nội dung	Số giáo án có tập	Thời gian trong 1 giáo án
1	Kỹ thuật	30	30'-50'
2	Phương pháp	12	15'-20'
3	Thể lực	30	15'-20'
	Sức nhanh	11	8'-10'
	Sức mạnh	15	8'-10'
	Sức bền	12	10'-15'
	Khả năng phối hợp vận động	30	8'-10'
	Mềm dẻo	30	10'-15'

Qua bảng 3.1 cho thấy:

Việc giảng dạy môn thể dục của nhà trường đã được quan tâm thích đáng. Kết quả được thể hiện rõ trong điểm số và tính chuyên cần học tập, rèn luyện của các em.

Trong phát triển các tố chất thể lực, việc phát triển mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động được tiến hành trong tất cả các giáo án, tiếp theo là tố chất sức mạnh, sức bền và sức nhanh. Thời gian phát triển của mỗi tố chất thể lực nhiều là từ 10'-15'/ giáo án và ít là từ 8'-10'/ giáo án. Như vậy, công tác phát triển thể lực cho sinh viên đã được chú ý đáng kể. Tuy nhiên, quan sát thực tế cho thấy, xu hướng ảnh hưởng tích cực từ kết quả trên của môn thể dục tới hoạt động học tập của các em đang ở mức độ thấp. Các em coi thể dục là một môn học bó hẹp trong giờ học, tiết học. Trong khi ý nghĩa nhân văn của việc học thể dục lại đòi hỏi vượt ra khỏi mỗi giờ học, tiết học. Phạm vi của rèn luyện cần là hoạt động thường xuyên, tích cực và tác động tốt tới hoạt động học tập của các em nói riêng và cuộc sống nói chung. Điều này cho thấy, vai trò của hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường cần nâng cao hơn nữa chất lượng giảng dạy cũng như hoạt động ngoại khóa đạt hiệu quả hơn. Trong đó cần nâng cao hơn nữa các trò chơi vận động nhằm tác động tích cực vào thái độ tình cảm hứng thú học tập của các em.

2.1.3 Thực trạng về động cơ, hứng thú học tập của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình đối với môn GDTC

Để tìm hiểu lý do của chúng ta việc dạy – học, rèn luyện môn thể dục của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình, chúng tôi xem xét một yếu tố tác động sâu xa là gốc của tình trạng trên. Chúng tôi đặt ra câu hỏi về “Động cơ, hứng thú học tập của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình đối với môn GDTC” (phụ lục) với phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi và tọa đàm với các em học sinh ở cả ba khối lớp 10, 11 và 12. Kết quả thu được ở bảng 3.2 như sau:

Bảng 3.2: Kết quả phỏng vấn về về động cơ, hứng thú học tập của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình đối với môn GDTC (n = 200)

TT	Nội dung câu hỏi	Các mức độ	n	%	Thứ bậc
1	Em có thích môn học GDTC không?	Có thích	70	35	2
		Bình thường	70	35	2
		Không thích	60	30	3
2	Sau mỗi giờ học em thấy cơ thể ra sao?	Sảng khoái, khỏe mạnh	50	25	3
		Bình thường	60	30	2
		Mệt mỏi	90	45	1
3	Nếu nhà trường tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa em có tham gia không?	Có	20	10	3
		Có thể	60	30	2
		Không	120	60	1

Qua bảng 3.2 chúng ta nhận thấy, các em không thực sự coi trọng môn thể dục. Cụ thể:

Khi được hỏi các em có thích học môn thể dục không thì có tới 65% ý kiến trả lời không và bình thường. Khi hỏi trạng thái cơ thể sau các giờ thể dục chỉ có 25% là cảm thấy sảng khoái và khỏe mạnh. Số còn lại thì thấy bình thường và cảm thấy mệt mỏi. Đặc biệt cảm thấy mệt mỏi chiếm tỷ lệ lớn, chiếm tới 45%.

Vấn đề tập luyện ngoại khóa chưa được coi trọng. Thể hiện là chỉ có 10% học sinh khẳng định có tham gia hoạt động ngoại khóa và có tới 60% các em không tham gia. Khi được hỏi lý do các em không tham gia hoạt động ngoại khóa khi nhà trường tổ chức các em cho biết: Do nội dung bài tập chưa đủ tính hấp dẫn người tập, điều kiện cơ sở vật chất dụng cụ còn thiếu thốn nên chưa đảm bảo cho việc tập luyện ngoại khóa, phong trào hoạt động ngoại khóa còn hạn chế... Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

Qua việc tìm hiểu thực trạng trên cho phép có các nhận xét sau: Cần nâng cao hơn nữa vai trò của trò chơi vận động giờ ngoại khóa môn thể dục trong hoạt động học tập của các em học sinh phổ thông đặc biệt là tác động tới xu hướng tích cực học tập, hứng thú của các em. Lựa tuổi THPT phù hợp để tham gia những trò chơi vận động phát triển đầy đủ các tố chất thể lực đơn giản và có cả những trò chơi vận động phức tạp, thích chơi các trò chơi vận động có sức cuốn hút lớn trước tập thể, có ý nghĩa và giá trị vui chơi giải trí cao.

2.2 Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình

3.2.1 Lựa chọn trò chơi vận động

Sau khi tổng hợp được hệ thống các trò chơi vận động, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 50 học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình. Với câu hỏi “Các em thích những trò chơi vận động nào?” (phụ lục). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.3 như sau:

Bảng 3.3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú học tập của học sinh (n=50)

TT	Các trò chơi vận động	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
1	Chạy nhanh tiếp sức	28	56
2	Đẩy xe cút kít – ném còn vào nhau	30	60
3	Thợ lặn ném muông vào nhau	50	100
4	Tải thương không đòn	50	100
5	Bịt mắt công đập niêu	35	70
6	Thi xếp hình nhanh	40	80
7	Chạy kết đoàn	50	100
8	Đánh cầu vượt chướng ngại vật	50	100
9	Chạy bàn nhanh	37	74
10	Hít đất công	26	52

Như vậy có 4 trò chơi hoàn toàn được các em thích tham gia. Đó là: Trò chơi đánh cầu vượt chướng ngại vật; Trò chơi chạy kết đoàn; Trò chơi tải thương không đòn; Trò chơi thợ lặn ném muông vào nhau. Các trò chơi vận động khác, các em học sinh là đối tượng nghiên cứu của đề tài không hoàn toàn thích tham gia chơi. Điều này cho thấy sở thích của học sinh là hoàn toàn phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi các em.

Cả 4 trò chơi đều nhằm mục đích nâng cao tố chất thể lực chung cho học sinh và tạo tâm lý giải trí, có tác dụng nâng cao hoạt động học tập cho các em:

Trò chơi 1. THỢ LẠN NÉM MUỖNG VÀO THAU: Số lượng: 10 nam, 10 nữ xếp một hàng dọc. Đường chạy: dài 10m, mỗi đường cách nhau 3m. Vật dụng: thau nước, muỗng, thau đựng muỗng. 1 lần thi: 3 đội, thời gian 3 phút. Cách chơi: nghe tiếng còi, người thứ nhất chạy đến thau nước, cúi đầu vào thau, dùng răng cắn lấy muỗng (thả sẵn trong thau), đến vạch quy định, ném muỗng vào thau. Sau 3 phút, đội nào ném được nhiều muỗng vào trong thau là thắng.

Trò chơi 2. TÀI THƯƠNG KHÔNG ĐÒN: Số lượng: 10 nữ, nam không hạn chế. Đường chạy: 15m. Vật dụng: mỗi đội 1 võng. 1 lần thi: 3 đội. Cách chơi: 10 nữ làm thương binh, nam làm người cán thương. Nữ nằm tại nơi xuất phát, nam tập trung tại nơi đến. Nghe tiếng còi, 2 nam mang võng chạy đến bạn nữ đang nằm, trải võng, khiêng nữ lên võng. Do không có đòn khiêng, nam phải dùng dây võng quàng lên người. Đội nào di chuyển hết thương binh trước là thắng.

Trò chơi 3. CHẠY KẾT ĐOÀN: Số lượng: 12 nam, 12 nữ xếp thành 8 nhóm, mỗi nhóm có 1 nữ và 2 nam, 2 nữ và 1 nam (đứng xen kẽ nhau). Đường chạy: 60m (30m đi và 30m về). Vật dụng: mỗi đội có 1 gậy. 1 lần thi: 3 đội. Cách chơi: nghe tiếng còi, nhóm đầu tiên nắm chặt tay nhau cùng chạy về đích chạm vào trọng tài, xong chạy ngược về trao gậy cho nhóm kế tiếp. Lần lượt đội nào về trước là thắng. Lưu ý: suốt đoạn đường di chuyển, phải nắm chặt tay nhau, buông tay ra là thua.

Trò chơi 4. ĐÁNH CẦU VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT: Số lượng: 10 nam, 10 nữ xếp hàng dọc. Đường chạy: 20m. Vật dụng: 2 vợt cầu lông, 4 quả cầu lông, các chướng ngại vật và rổ đựng cầu. 1 lần thi: 3 đội, trong thời gian 3 phút. Cách chơi: nghe tiếng còi, người đứng đầu vừa đi vừa tung hứng quả cầu sao cho không bị rơi xuống đất, về đến đích và đưa quả cầu vào rổ. Sau 3 phút, đội nào có được nhiều cầu trong rổ là thắng.

* Quan sát học sinh chơi thử các trò chơi vận động

Qua quan sát học sinh chơi thử các trò chơi vận động ở 4 buổi thực hiện các trò chơi, chúng tôi nhận thấy hầu hết các em cố gắng để tham gia các trò chơi đúng cách thức. Tuy nhiên, hiệu quả thu được về tâm lý sau khi chơi các trò chơi là không đồng đều ở cả nam và nữ. Riêng 4 trò chơi mà các em cho ý kiến là thích tham gia thì hầu hết các em tham gia đúng cách chơi và hứng khởi. Cảm xúc này được biểu hiện rõ rệt cả trong và sau khi tham gia trò chơi. Khi trò chơi kết thúc, các em còn bàn luận, trêu đùa những tình huống nảy sinh và những bất ngờ trong cách thức xử lý tình huống của các bạn

Dựa vào điều kiện thực tế và thực trạng giảng dạy, học tập môn GDTC của nhà trường như đã nêu ở phần trên, cũng như ý kiến về lựa chọn 4 trò chơi vận động này, chúng tôi tiến hành thực nghiệm sử dụng 4 trò chơi vận động trên là có cơ sở khoa học.

2.2.2 Đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn, chúng tôi đã sử dụng phương pháp thực nghiệm tự nhiên. Đối tượng thực nghiệm được lấy ngẫu nhiên 50 học sinh lớp 11 trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình, trong đó số lượng em nam và em nữ tương đối cân bằng. Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong vòng 6 tuần, mỗi tuần 3 buổi vào thời gian ngoại khóa, thời gian dành

cho mỗi buổi là 30 phút. Nhóm thực nghiệm được đo cả trước và sau thực nghiệm: Nội dung áp dụng chính là 4 trò chơi vận động đã được lựa chọn.

Việc lựa chọn test đánh giá hiệu quả tác động của trò chơi vận động giờ ngoại khóa tới hứng thú học tập của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình bằng phép đo tâm lý được coi là yếu tố có ý nghĩa khách quan xác minh cho tính hiệu quả của quá trình thực nghiệm đánh giá mức độ linh hoạt của hệ thần kinh, sử dụng bảng hỏi đánh giá khả năng tri giác của học sinh. Vì vậy, sau khi lựa chọn được các trò chơi vận động và tiến hành thực nghiệm, chúng tôi đã sử dụng phương pháp đo vòng hồ londol để đánh giá khẳng định mức độ tin cậy của các trò chơi vận động đã lựa chọn. Cách thức là tiến hành kiểm tra trên đối tượng thực nghiệm, yêu cầu nhận biết vòng hồ trên/dưới/trái/phải trong thời gian 2 phút. Cách đo: Đo kết quả cả trước và sau thực nghiệm. Dụng cụ đo: Đồng hồ bấm dây điện tử có độ chính xác đến 0.01 giây.

Đánh giá kết quả thực nghiệm: Chúng tôi đã sử dụng phương pháp đo tâm lý – vòng hồ londol để đo mức độ linh hoạt của hệ thần kinh. Đó là trong một thời gian nhất định với sự quy định nhận biết các vòng hồ trên, dưới, phải, trái càng lớn thì điểm càng cao. Điểm cao chứng tỏ học sinh hứng thú với trò chơi. Điều này cũng cho thấy nếu sử dụng tốt sẽ nâng cao hứng thú học tập của học sinh. Đây là test đánh giá kết quả nghiên cứu mang tính khách quan cao. Cơ sở của việc lựa chọn test này là mối tương quan giữa tri giác với sự thay đổi tâm lý (từ không hứng thú hay ít hứng thú sang hứng thú hơn) thể hiện mức độ linh hoạt của hệ thần kinh đối với tâm lý con người.

Kết quả được thể hiện cụ thể như sau:

Bảng 3.4: Kết quả đánh giá hiệu quả tác động của trò chơi vận động giờ ngoại khóa tới hứng thú học tập của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình thông qua test đánh giá (n=50)

STT	Các tiêu chí về mức độ nhận biết	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
		Tổng	%	n	%
1	Vòng hồ trên (70)	32	45.7	66	94.3
2	Vòng hồ dưới (70)	37	52.9	68	97.1
3	Vòng hồ trái (70)	30	42.9	63	90.0
4	Vòng hồ phải (70)	28	40.0	64	91.4

Sử dụng công thức toán học thống kê. Ta có:

$$\bar{x}_d = \frac{\sum d}{n} = \frac{34+31+33+36}{4} = \frac{134}{4} = 33,35$$

$$\delta_d^2 = \frac{\sum (d_i - \bar{x}_d)^2}{n-1} = \frac{(34-33,35)^2 + \dots + (36-33,35)^2}{4-1} = \frac{13,09}{3} = 4,36$$

$$t = \frac{\bar{x}_d}{\frac{\delta_d}{\sqrt{n}}} = \frac{33,35}{2,1} \cdot \sqrt{4} = 31,76$$

$$\delta_d = \sqrt{\delta_d^2} = 2,1$$

Với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p=1\%$ thì $t_{\text{bảng}}=5,841$. Suy ra $t > t_{\text{bảng}}$ nên sau thực nghiệm tác động trung bình số đối tượng có hiệu quả tác động của trò chơi vận động giờ ngoại khóa tới hứng thú học tập của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ là cao hơn hẳn trước thực nghiệm. Với độ chính xác 99% thì $\chi^2_{\text{bảng}}=6,635$. Tất cả các tiêu chí đều có $\chi^2 > \chi^2_{\text{bảng}}$ nên sự khác biệt là có ý nghĩa. Điều đó cho thấy các tác động có hiệu quả thực sự tới việc nâng cao hứng thú học tập của học sinh.

Chúng tôi tiếp tục tiến hành quan sát sự phạm trong giờ học toán và văn học. Chúng tôi nhận thấy, bầu không khí lớp học sôi nổi hơn, không còn xuất hiện học sinh ngủ gật, không chú ý nghe giảng, làm việc riêng. Hơn nữa, qua lời nhận xét của giáo viên giảng dạy và kết quả điểm số kiểm tra bài cũ của các em cũng được nâng cao. Cụ thể:

Bảng 3.5: Kết quả quan sát tác động của trò chơi vận động giờ ngoại khóa tới hứng thú học tập môn toán học và môn văn học của học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình (n=50)

STT	Các tiêu chí	Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm			
		Môn toán học		Môn văn học		Môn toán học		Môn văn học	
		Tổng	%	Tổng	%	Tổng	%	Tổng	%
1	Học sinh ngủ gật	5	10	4	8	0	0	0	0
2	Học sinh không chú ý nghe giảng, làm việc riêng	9	18	12	24	0	0	0	0

Điều này cho thấy mức độ linh hoạt của hệ thần kinh đã được chứng minh sau khi học sinh tham gia trò chơi vận động giờ thể dục. Như vậy, lựa chọn các test trên để đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động được lựa chọn cho học sinh lớp 11 trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình đã khẳng định được hiệu quả và tính khách quan của vấn đề nghiên cứu, cho phép chúng tôi khẳng định phù hợp với giả thuyết khoa học mà đề tài đã đặt ra.

3. KẾT LUẬN

Chúng tôi đã xây dựng được 4 trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình. Đó là: Trò chơi đánh cầu vượt chướng ngại vật; Trò chơi chạy kết đoàn; Trò chơi tải thương không đòn; Trò chơi thợ lặn ném mìn vào nhau. Lựa chọn được 01 test đánh giá hiệu quả tác động của trò chơi vận động. Sau thời gian thực nghiệm, kết quả kiểm tra cho thấy, 4 trò chơi vận động được xây dựng có tác động tốt nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh trường THPT Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Thị Thanh Bình, Nguyễn Mậu Loan (2005), “Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, NXB TDTT Hà Nội.
2. Hoàng Thị Đông (2004), *Giáo trình lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Hồng (2005), *Tâm lý lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, NXB TDTT.
4. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT.
5. Phạm Thị Uyên, Lưu Quang Hiệp (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Ghi chú: Bài báo được trích từ đề tài “*Xây dựng một số trò chơi vận động nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh trường Trung học phổ thông Quỳnh Thọ - Quỳnh Phụ - Thái Bình*”, CN. Tạ Văn Long - ThS. Hà Thị Kim Oanh.

THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN HỌC ĐIỀN KINH TỰ CHỌN THEO HÌNH THỨC TRỰC TUYẾN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Lê Phương Hùng, ThS. Tống Lê Minh
Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng điều kiện đảm bảo cho công tác giảng dạy các học phần điền kinh tự chọn theo hình thức trực tuyến; khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến các học phần điền kinh tự chọn tại Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT), bao gồm: cấu trúc, nội dung học phần; các hoạt động hỗ trợ học tập trực tuyến của Nhà trường; hoạt động giảng dạy, hướng dẫn của giảng viên; nguồn tài liệu tham khảo liên quan; phương pháp kiểm tra đánh giá học phần. Từ đó, chúng tôi đề xuất một số biện pháp bước đầu nhằm nâng cao hiệu quả dạy học trực tuyến các học phần điền kinh tự chọn cho sinh viên trường ĐHCT.

Từ khóa: thực trạng, mức độ hài lòng, học phần, điền kinh, tự chọn, sinh viên, ĐHCT.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT), cơ sở đào tạo đại học và sau đại học trọng điểm của Nhà nước ở ĐBSCL, là trung tâm văn hóa - khoa học kỹ thuật của vùng Đồng bằng sông Cửu Long. Năm học 2021 – 2022 bắt đầu học kỳ 1 từ tháng 08/2021, khi dịch Covid-19 đang diễn biến hết sức phức tạp, ảnh hưởng nặng nề đến tất cả các mặt của đời sống, kinh tế xã hội, trong đó công tác dạy học trong các trường học. Trường ĐHCT chủ trương tổ chức giảng dạy không tập trung (trực tuyến) các học phần theo kế hoạch chung, đảm bảo tiến độ sinh viên hoàn thành chương trình đào tạo. Các học phần giáo dục thể chất (GDTC) tự chọn được tổ chức dạy học trực tuyến, trong đó có các học phần điền kinh tự chọn.

Xuất phát từ yêu cầu đảm bảo chất lượng dạy học các học phần điền kinh tự chọn cho sinh viên trường ĐHCT theo hình thức trực tuyến, thích ứng với tình hình dịch bệnh Covid-19, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “*Thực trạng mức độ hài lòng của sinh viên học điền kinh tự chọn theo hình thức trực tuyến tại trường đại học Cần Thơ*”.

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Đánh giá thực trạng các điều kiện đảm bảo cho công tác giảng dạy các học phần điền kinh tự chọn theo hình thức trực tuyến;
- Khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến các học phần điền kinh tự chọn tại Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT);
- Đề xuất một số biện pháp bước đầu nhằm nâng cao hiệu quả dạy học trực tuyến các học phần điền kinh tự chọn cho sinh viên trường ĐHCT.

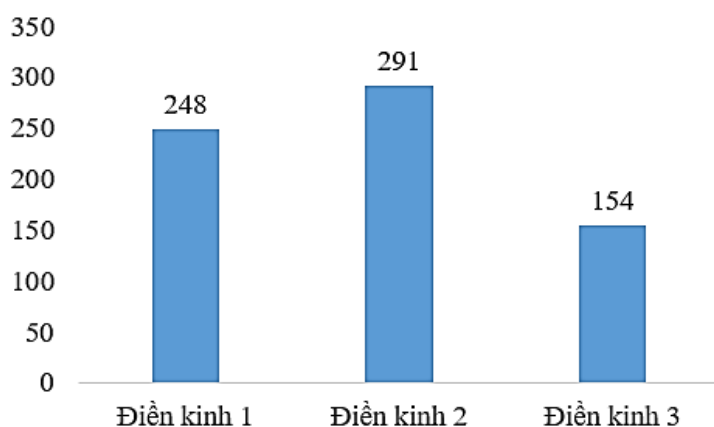
Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong nghiên cứu khoa học giáo dục và thể dục thể thao như: *phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.*

Khách thể nghiên cứu: 16 giảng viên Bộ môn GDTC và 693 sinh viên các ngành đào tạo trình độ đại học đang học tại Trường ĐHCT.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Đánh giá thực trạng các điều kiện đảm bảo cho công tác giảng dạy các học phần điền kinh tự chọn theo hình thức trực tuyến

Các học phần điền kinh tự chọn thuộc chương trình môn học GDTC cho sinh viên các ngành đào tạo trường ĐHCT, được Nhà trường nghiệm thu, tổ chức đào tạo từ năm 2015, bao gồm học phần điền kinh 1 (MSHP: TC001), điền kinh 2 (MSHP: TC002) và điền kinh 3 (MSHP: TC024). Kết quả tổng hợp số lượng sinh viên đăng ký tham gia học các học phần điền kinh tự chọn, học kỳ 1 năm học 2021 – 2022 được thể hiện qua biểu đồ 1 như sau:



Biểu đồ 1: Thống kê số lượng sinh viên đăng ký tham gia học các học phần điền kinh tự chọn, học kỳ 1 năm học 2021 – 2022

Số lượng sinh viên đăng ký học điền kinh tự chọn là 693 sinh viên, chiếm tỷ lệ khoảng 7% trong tổng số sinh viên đăng ký học GDTC tự chọn học kỳ 1 năm học 2021 – 2022 của trường ĐHCT (693SV/9.980 SV).

Học kỳ 1, năm học 2021-2022, thực hiện thích ứng với diễn biến dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp Covid-19, trường ĐHCT đẩy mạnh áp dụng giảng dạy trực tuyến cho sinh viên toàn trường. Nhà trường hướng dẫn, hỗ trợ giảng viên lựa chọn hình thức giảng dạy phù hợp, tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin (CNTT) trong giảng dạy, đảm bảo yêu cầu cốt lõi của từng học phần. Trường ĐHCT cung cấp các nền tảng công nghệ (công cụ) giảng dạy (giao tiếp) trực tuyến: Zoom Video Communications (Zoom); Microsoft Teams; Google Meet... và hệ thống phòng máy tính (PC) phục vụ công tác giảng dạy.

Thực tế, 100% giảng viên giảng dạy điền kinh tự chọn trên nền tảng công nghệ Google Meet và hệ thống gmail của Nhà trường cung cấp, đây là công cụ đơn giản, thuận lợi khi vận hành trong giảng dạy trực tuyến, cả người học và giảng viên đều dễ

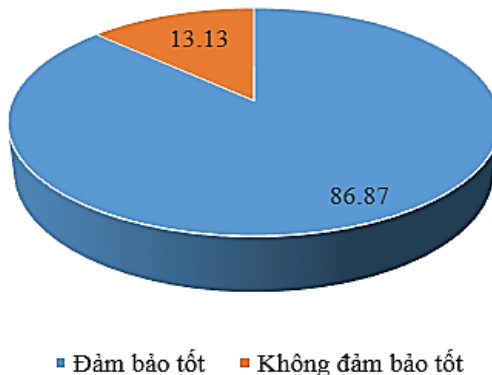
dàng giao tiếp, tương tác. Ngoài ra, thực tế trong quá trình giảng dạy, giảng viên còn sử dụng các trang thiết bị công nghệ như: điện thoại thông minh, máy quay, ghi hình và các công cụ cần thiết khác. Trong điều kiện dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp Covid-19 diễn biến phức tạp, trường ĐHCT, Bộ môn GDTC và đội ngũ giảng viên đã thích ứng trong điều kiện cụ thể, đảm bảo yêu cầu, nhiệm vụ đào tạo sinh viên của Nhà trường.

Để đảm bảo công tác giảng dạy trực tuyến các học phần điện kinh tự chọn, giảng viên Bộ môn GDTC, trường ĐHCT tìm tòi, nghiên cứu, biên soạn bài giảng, biên tập video hướng dẫn kỹ thuật cốt lõi, hướng dẫn tự học, tự tập luyện và hướng dẫn các hình thức kiểm tra, đánh giá học phần. Thực tế, đảm bảo công tác giảng dạy trực tuyến, giảng viên phải đảm bảo các yếu tố sau:



Sơ đồ 1: Các yếu tố đảm bảo công tác giảng dạy trực tuyến điện kinh tự chọn

Đề tài tiến hành khảo sát thực trạng mức độ đảm bảo tham gia học tập trực tuyến môn điện kinh tự chọn đối với 693 sinh viên. Kết quả được trình bày qua biểu đồ 2:



Biểu đồ 2: Mức độ đảm bảo tham gia học trực tuyến các học phần điện kinh tự chọn của sinh viên, học kỳ 1 năm học 2021 – 2022

Qua biểu đồ 2, ta thấy, có khoảng 13% sinh viên được khảo sát cho rằng không đảm bảo tham gia học trực tuyến. Có thể thấy rõ các nguyên nhân chủ yếu ảnh hưởng đến sinh viên là: đường truyền mạng internet (3G, cáp quang), thiết bị học tập (điện thoại thông minh, laptop, PC...), sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị và các nguyên nhân chủ quan, khách quan khác....

Như vậy, công tác tổ chức giảng dạy trực tuyến môn học điện kinh tự chọn nói riêng và các môn thể thao tự chọn nói chung được Nhà trường, Bộ môn GDTC quan tâm, hỗ trợ, hướng dẫn cụ thể đến giảng viên, sinh viên trong điều kiện tốt nhất có thể của trường ĐHCT. Giảng viên, sinh viên trường ĐHCT nỗ lực, cố gắng hoàn thành tốt nhiệm vụ dạy và học, đảm bảo chất lượng đào tạo chung.

2.2 Khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến các học phần điện kinh tự chọn tại Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT)

Đề tài tiến hành khảo sát mức độ hài lòng của 693 sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến các học phần điện kinh tự chọn tại Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT), bao gồm: cấu trúc, nội dung học phần; các hoạt động hỗ trợ học tập trực tuyến của Nhà trường; hoạt động giảng dạy, hướng dẫn của giảng viên; nguồn tài liệu tham khảo liên quan; phương pháp kiểm tra đánh giá học phần. Cơ sở xây dựng phiếu khảo sát dựa vào bộ câu hỏi khảo sát của Trung tâm Quản lý chất lượng (TT. QLCL) và thực trạng công tác dạy học trực tuyến môn điện kinh tự chọn tại trường ĐHCT. Kết quả khảo sát được trình bày qua bảng 1, cụ thể như sau:

Bảng 1: Thống kê số lượng sinh viên tham gia học các học phần GDTC

STT	NỘI DUNG KHẢO SÁT	N	Mean	Std.D	Min	Max
1	Cấu trúc, nội dung các học phần điện kinh tự chọn (TC001, TC002, TC024)					
1.1	Cấu trúc học phần điện kinh phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên	693	4.15	.886	2	5
1.2	Nội dung môn học điện kinh tự chọn dễ hiểu, dễ thực hành, luyện tập	693	3.98	.879	2	5
1.3	Cấu trúc, nội dung môn học điện kinh tự chọn phù hợp với dạy học trực tuyến	693	3.95	.920	2	5
2	Các hoạt động hỗ trợ học tập trực tuyến của trường ĐHCT					
2.1	Nhà trường có thông báo, thông tin tổ chức giảng dạy không tập trung	693	4.07	.895	2	5
2.2	Nhà trường cung cấp, hỗ trợ SV các công cụ học tập trực tuyến (googl meet, gmail, e-learning...)	693	4.28	.939	2	5
2.3	Nhà trường có hướng dẫn rõ ràng, hỗ trợ phương pháp cho SV học trực tuyến	693	3.80	.917	2	5
2.4	Bộ môn GDTC có thông báo hướng dẫn, hỗ trợ SV học trực tuyến	693	3.61	.803	2	5
3	Hoạt động giảng dạy, hướng dẫn của giảng viên môn điện kinh					
3.1	Giảng viên cung cấp tài liệu đầy đủ nội dung, hướng dẫn SV học tập trực tuyến	693	3.52	.822	2	5

STT	NỘI DUNG KHẢO SÁT	N	Mean	Std.D	Min	Max
3.2	Giảng viên giải thích đầy đủ về yêu cầu học phần điện kinh tự chọn	693	3.62	.803	2	5
3.3	Phương pháp của giảng viên giảng dạy trực tuyến điện kinh tự chọn	693	3.03	1.052	1	5
3.4	Hoạt động hỗ trợ của giảng viên trong giảng dạy trực tuyến điện kinh tự chọn	693	3.27	.969	2	5
3.5	Giảng viên sử dụng linh hoạt, phù hợp các công cụ hỗ trợ giảng dạy trực tuyến	693	2.94	1.192	1	5
4	<i>Nguồn tài liệu tham khảo, học cụ trực tuyến</i>	693				
4.1	Sinh viên được cung cấp đầy đủ tài liệu hướng dẫn học tập, rèn luyện môn điện kinh tự chọn	693	3.61	.802	2	5
4.2	Sinh viên được giới thiệu, cung cấp nguồn tài liệu, học cụ (hình ảnh, video...)	693	3.54	.818	2	5
4.3	Sinh viên dễ dàng tiếp cận với các nguồn tài liệu, học cụ của Bộ môn GDTC, trường ĐHCT	693	3.38	.995	1	5
5	<i>Phương pháp kiểm tra đánh giá học phần</i>					
5.1	Giảng viên giải thích đầy đủ về yêu cầu, phương pháp kiểm tra đánh giá kết quả học phần điện kinh	693	3.33	1.047	1	5
5.2	Sinh viên được lựa chọn hình thức kiểm tra, đánh giá học phần điện kinh phù hợp với điều kiện cụ thể	693	3.08	1.212	1	5
5.3	Sinh viên được giải đáp, phản hồi ý kiến về kết quả kiểm tra, đánh giá học phần điện kinh	693	4.04	.918	2	5

Qua bảng 1, ta thấy:

- Về Cấu trúc, nội dung các học phần điện kinh tự chọn (TC001, TC002, TC024): đa số sinh viên được khảo sát đều thống nhất, đồng ý với cấu trúc, nội dung môn học điện kinh tự chọn khi học trực tuyến. Điểm trung bình đều ở mức cao từ 3.95 đến 4.15. Giảng viên giảng dạy điện kinh tự chọn đã xây dựng nội dung dạy học trực tuyến phù hợp với đa số sinh viên, nội dung chủ yếu của học phần, đảm bảo yêu cầu cốt lõi của môn học, phù hợp chủ trương giảng dạy chung của Nhà trường trong điều kiện Covid – 19.

- Về các hoạt động hỗ trợ học tập trực tuyến của trường ĐHCT: đa số sinh viên được khảo sát đều hài lòng với hệ thống hỗ trợ của Nhà trường khi học trực tuyến với giá trị trung bình (mean) từ 3.61 đến 4.28. Trường ĐHCT có hệ thống hạ tầng cơ sở phong phú, đa dạng đáp ứng đầy đủ yêu cầu giảng dạy, học tập của toàn trường bao gồm: gmail, e-learning, các nền tảng công nghệ (zoom, Microsoft Team, google meet...), tài liệu số tại Trung tâm học liệu, hệ thống hỗ trợ người học của Trung tâm quản trị mạng....

- Về hoạt động giảng dạy, hướng dẫn của giảng viên môn điện kinh: sinh viên khá hài lòng với sự hướng dẫn, hỗ trợ của giảng viên khi tham gia học tập trực tuyến. Tuy nhiên, sinh viên nhận thấy rằng giảng viên cần cải thiện về phương pháp giảng

dạy và cần sử dụng linh hoạt các công cụ hỗ trợ giảng dạy. Do bối cảnh dịch Covid – 19 diễn biến phức tạp, giảng viên không có thời gian chuẩn bị, thay đổi phương pháp giảng dạy phù hợp theo hình thức trực tuyến (điểm trung bình 2.94 đến 3.03).

- Về nguồn tài liệu tham khảo liên quan, học cụ: sinh viên khá hài lòng đối với nguồn tài liệu số, học cụ từ Nhà trường và các file bài giảng, video hướng dẫn kỹ thuật, phim, ảnh chuyên môn do giảng viên cung cấp (điểm trung bình 3.54 đến 3.61). Tuy nhiên, nguồn tài liệu từ Bộ môn GDTC chưa đáp ứng yêu cầu học tập, nghiên cứu của sinh viên hoặc sinh viên chưa tiếp cận được một cách dễ dàng (điểm trung bình 3.38).

- Về phương pháp kiểm tra đánh giá học phần: đa số sinh viên điều hài lòng đối với phương pháp kiểm tra, đánh giá học phần mà giảng viên phổ biến, được giải thích đầy đủ về kết quả đánh giá học phần khi có yêu cầu (điểm trung bình 3.33 đến 4.04). Tuy nhiên, sinh viên nhận thấy rằng cần phải đa dạng các hình thức đánh giá học phần điển hình tự chọn, thích ứng với điều kiện học tập trực tuyến, phù hợp với điều kiện cụ thể của sinh viên (điểm trung bình 3.08).

2.3 Đề xuất một số biện pháp bước đầu nhằm nâng cao hiệu quả dạy học trực tuyến các học phần điển hình tự chọn cho sinh viên trường ĐHCT

Nhằm đảm bảo chất lượng dạy học các học phần điển hình tự chọn theo hình thức trực tuyến, đáp ứng yêu cầu dạy học trong tình hình mới. Trên cơ sở phân tích, đánh giá thực trạng các điều kiện đảm bảo, mức độ hài lòng của sinh viên, chúng tôi mạnh dạn đề xuất một số biện pháp bước đầu nhằm nâng cao hiệu quả dạy học trực tuyến các học phần điển hình tự chọn cho sinh viên trường ĐHCT, cụ thể như sau:

+ Biện pháp 1: Trường ĐHCT cần quan tâm hoàn thiện hệ thống học liệu, học cụ phục vụ giảng dạy trực tuyến các môn học GDTC nói chung và môn điển hình tự chọn nói riêng (phòng ghi hình, dụng cụ hỗ trợ dạy học trực tuyến, mua bản quyền các ứng dụng giảng dạy trực tuyến....).

+ Biện pháp 2: Bộ môn GDTC bổ sung, xây dựng cơ sở dữ liệu các tài liệu, học cụ phục vụ giảng dạy các môn điển hình tự chọn (xây dựng hệ thống quản lý tài liệu số tại website đơn vị, ngân hàng các tài liệu số, video hướng dẫn kỹ thuật chuyên môn...).

+ Biện pháp 3: Bộ môn GDTC quan tâm bồi dưỡng, hỗ trợ giảng viên thích ứng với giảng dạy trực tuyến, tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin vào công tác chuyên môn, giảng dạy; tạo điều kiện cho giảng viên giao lưu, trao đổi kinh nghiệm thường xuyên, liên tục.

+ Biện pháp 4: Giảng viên sử dụng đa dạng, linh hoạt các phương pháp giảng dạy, hỗ trợ người học khi dạy học trực tuyến môn điển hình.

+ Biện pháp 5: Giảng viên cần xây dựng bài giảng, tài liệu hướng dẫn tự học cụ thể, hỗ trợ sinh viên không đảm bảo học trực tuyến; tăng cường các hình thức kiểm tra, đánh giá học phần phù hợp, thích ứng với điều kiện dạy học trực tuyến.

3. KẾT LUẬN

- Trường ĐHCT đáp ứng đầy đủ các điều kiện đảm bảo tổ chức giảng dạy trực tuyến các môn điển hình tự chọn cho sinh viên nhà trường (hệ thống CNTT hỗ trợ, các trợ giúp của Phòng ban – Trung tâm, Khoa – Viện, hệ thống học liệu....).

- Sinh viên khá hài lòng về cấu trúc, nội dung học phần; các hoạt động hỗ trợ học tập trực tuyến của Nhà trường; hoạt động giảng dạy, hướng dẫn của giảng viên; nguồn tài liệu tham khảo liên quan; phương pháp kiểm tra đánh giá học phần. Tuy nhiên, phương pháp giảng dạy, sự linh hoạt trong dạy học của giảng viên cần được quan tâm cải thiện hơn trong thời gian tới. Sinh viên cho rằng, giảng viên cần đa dạng hơn các hình thức kiểm tra, đánh giá học phần.

- Nghiên cứu đã đề xuất 05 biện pháp bước đầu nhằm nâng cao hiệu quả dạy học trực tuyến các học phần điện kinh tự chọn cho sinh viên trường ĐHCT

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), Thông tư Số 09/2021 TT-BGDĐT Quy định về quản lý và tổ chức giảng dạy trực tuyến trong các cơ sở giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), Thông tư 08/2021/TT-BGDĐT Ban hành Quy chế đào tạo trình độ đại học.
3. Trường ĐHCT (2021), Bộ mẫu phiếu khảo sát CBLQ (khảo sát sinh viên)
4. <https://htql.ctu.edu.vn/htql/login.php>
5. <http://qat.ctu.edu.vn/>

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BOXING, NGÀNH HLTT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

TS. Lý Đức Trường
Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê; chúng tôi tiến hành lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing, ngành HLTT, trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Góp phần triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing từ đó nâng cao hiệu quả trong công tác giảng dạy cũng như thành tích học tập cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: Lựa chọn, ứng dụng, bài tập, phát triển thể lực, boxing, sinh viên.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Boxing là một trong những môn võ được đưa vào giảng dạy tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ năm 2007. Trải qua hơn 14 năm phát triển, hiện môn học Boxing đã phát triển mạnh mẽ được giảng dạy cả ở khoa Giáo dục thể chất, khoa Huấn luyện thể thao. Là môn võ đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc mạnh về thể chất, để hoàn thiện các kỹ thuật và thực hiện tốt các chiến thuật trong môn võ Boxing, người tập phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo... Tuy nhiên, vấn đề phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing (HLTT) tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và tính bức thiết của vấn đề, chúng tôi nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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.
- Phương pháp phỏng vấn.
- Phương pháp kiểm tra sự phạm.
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm.
- Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Công việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được tiến hành theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên bộ môn Võ - Quyền Anh Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- Phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả cho thấy: Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên bộ môn Võ - Quyền Anh Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi lựa chọn được 58 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trong 4 năm học. Cụ thể gồm:

* **Phát triển sức nhanh (12 bài tập)**

* **Phát triển sức mạnh (19 bài tập)**

* **Phát triển sức bền (10 bài tập)**

* **Phát triển khả năng mềm dẻo (2 bài tập)**

* **Phát triển khả năng phối hợp vận động (15 bài tập)**

Để lựa chọn được các bài tập phù hợp nhất để phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên Bộ môn Võ – Quyền Anh; các huấn luyện viên, Trọng tài Boxing... bằng phiếu hỏi. Số phiếu phát ra là 32, thu về là 30.

Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 35 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing, Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Cụ thể gồm:

* **Phát triển sức nhanh (5 bài tập)**

* **Phát triển sức mạnh (13 bài tập)**

* **Phát triển sức bền (6 bài tập)**

* **Phát triển khả năng phối hợp vận động (9 bài tập)**

* **Phát triển khả năng mềm dẻo (2 bài tập)**

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành Boxing, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Căn cứ vào chương trình đào tạo của nhà trường, quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 4 tháng, mỗi tuần 2 buổi, thời gian dành cho mỗi buổi tập 15 đến 20 phút, tập sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo ở đầu buổi tập; tập bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động trước khi tập luyện sức bền ở cuối mỗi buổi tập.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành vào 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau 3 tháng thực nghiệm. Tại thời điểm sử dụng phương pháp kiểm tra, đánh giá, đối tượng sinh viên chuyên ngành Boxing khóa 55 Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Chúng tôi sử dụng 07 test đánh giá trình độ thể lực dành cho sinh viên năm thứ hai. Cụ thể:

1. Đắm gió liên tục tối đa 30s (lần)
2. Nắm dây chun đắm tốc độ 15s (lần)
3. Giật tạ đòn 30s (lần)
4. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)
5. Chạy ziczac 30m (s)
6. Co tay xà đơn 10s (lần)
7. Nhảy dây 15s (lần)

Trước khi sử dụng các test trên để đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên, chúng tôi đã tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của test trên đối tượng thực hiện test. Kết quả cho thấy, cả 7 test sử dụng đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu.

2.2.2 Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên năm thứ ba nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 1

Bảng 1: So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê		t _{tính}	P	
	Test	$\bar{X}_A \pm \delta$ (nhóm ĐC)			$\bar{X}_B \pm \delta$ (nhóm TN)
1	Đắm gió liên tục tối đa 30s (lần)	76.4 ± 2.18	75.4 ± 2.23	1.04	>0.05
2	Nắm dây chun đắm tốc độ 15s (lần)	45.7 ± 2.09	44.6 ± 1.97	1.23	>0.05
3	Giật tạ đòn 30s (lần)	27.2 ± 2.21	28.1 ± 2.18	1.35	>0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	21.8 ± 2.23	21.1 ± 2.16	1.42	>0.05
5	Chạy ziczac 30m (s)	7.5 ± 1.19	7.8 ± 1.17	1.36	>0.05
6	Co tay xà đơn 10s (lần)	7.7 ± 2.09	8.3 ± 2.35	1.31	>0.05
7	Nhảy dây 15s (lần)	38.6 ± 2.27	37.2 ± 2.25	1.27	>0.05

Bảng 2: So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê		t _{tính}	P	
	Test	$\bar{X}_A \pm \delta$ (nhóm ĐC)			$\bar{X}_B \pm \delta$ (nhóm TN)
1	Đắm gió liên tục tối đa 30s (lần)	78.3 ± 2.07	80.6 ± 2.11	2.23	<0.05
2	Nắm dây chun đắm tốc độ 15s (lần)	47.0 ± 1.91	59.2 ± 1.90	2.32	<0.05
3	Giật tạ đòn 30s (lần)	29.7 ± 2.11	31.1 ± 2.14	2.44	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	23.2 ± 2.18	25.6 ± 2.09	2.31	<0.05
5	Chạy ziczac 30m (s)	7.3 ± 1.18	7.3 ± 1.15	2.33	<0.05
6	Co tay xà đơn 10s (lần)	10.2 ± 2.23	13.6 ± 2.25	2.28	<0.05
7	Nhảy dây 15s (lần)	45.2 ± 2.28	46.8 ± 2.19	2.46	<0.05

Qua bảng 3.13 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 7 test kiểm

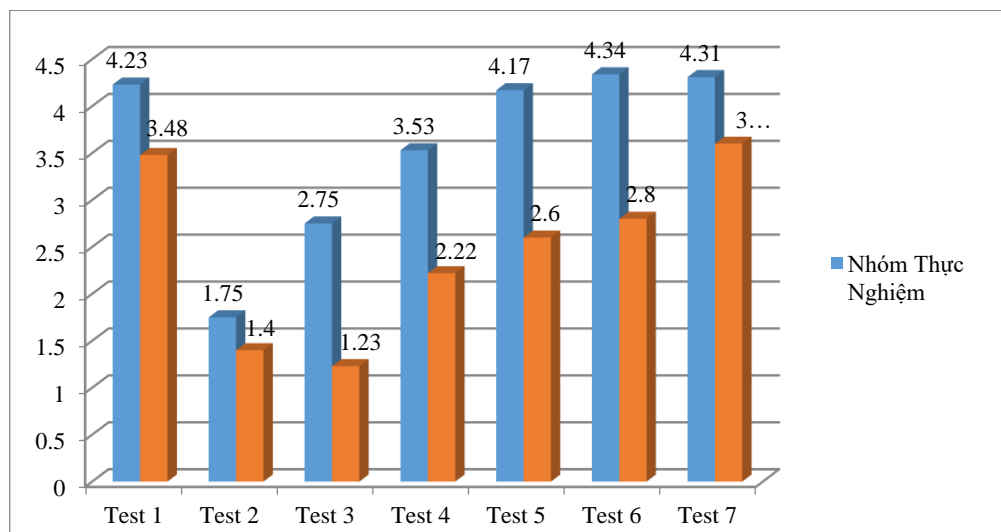
tra và trên cả đối tượng nam và nữ ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), có nghĩa là các bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3

Bảng 3: Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Test	Thông số toán thống kê	W đối chứng (%)	W thực nghiệm (%)	Chênh lệch
1	Đấm gió liên tục tối đa 30s (lần)		3.84	4.23	0.39
2	Nắm dây chun đấm tốc độ 15s (lần)		1.40	1.75	0.35
3	Giặt tạ đòn 30s (lần)		1.23	2.75	1.52
4	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)		2.22	3.53	1.31
5	Chạy ziczac 30m (s)		2.6	4.17	1.97
6	Co tay xà đơn 10s (lần)		2.8	4.34	1.54
7	Nhảy dây 15s (lần)		3.36	4.13	0.77

Qua bảng 3 cho thấy: sau 3 tháng thực nghiệm áp dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm đã cao hơn hẳn nhóm đối chứng từ 0.69 tới 1.50%. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 3.1.



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 35 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Từ kết quả trên, kết hợp với phân tích chương trình giảng dạy và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên Bộ môn để

chia 35 bài tập lựa chọn để phát triển thể lực cho sinh viên 4 năm học tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Tiến hành thực nghiệm điểm trên sinh viên chuyên ngành Boxing năm thứ 3 ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và đánh giá hiệu quả. Kết quả cho thấy, sau 3 tháng thực nghiệm, các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quốc Hưng, Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Anh Tú (2014) *Giáo trình Quyền anh*, NXB TDTT.
2. Aulic I.V. (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Phạm Ngọc Trâm dịch) NXB TDTT, Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
5. Lê Văn Lãm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY KỸ THUẬT GIẬT BÓNG THUẬN TAY CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Nguyễn Mạnh Toàn, ThS. Vũ Thị Thu Hà
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TÓM TẮT

Để nghiên cứu nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn qua các mặt cụ thể: kế hoạch, chương trình giảng dạy, về kết quả học tập thực hành, công tác giảng dạy - huấn luyện cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Từ khóa: kỹ thuật giạt bóng thuận tay, chuyên ngành bóng bàn, giảng dạy, Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn giảng dạy - huấn luyện môn bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội cho thấy, việc giảng dạy các kỹ thuật động tác phức tạp trong môn bóng bàn còn có những hạn chế nhất định. Điều này do nhiều yếu tố tác động, như thời gian không cho phép dừng lại quá lâu để hoàn thiện cho sinh viên những kỹ thuật động tác nhất định, các tài liệu chuyên môn chưa đề cập sâu đến từng động tác kỹ thuật nhất định, sinh viên không đồng đều về trình độ, năng lực chuyên môn...

Có thể nêu một ví dụ như, đối với kỹ thuật giạt bóng thuận tay - đây là một trong những kỹ thuật hết sức quan trọng trong thi đấu bóng bàn, nó ảnh hưởng lớn đến thành tích thi đấu của sinh viên cũng như vận động viên. Để thực hiện tốt kỹ thuật này đòi hỏi sinh viên phải có đầy đủ các yếu tố sức nhanh, sức mạnh, tốc độ, khéo léo.... Chính vì vậy, việc Đánh giá thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn nhằm tìm ra những ưu điểm và nhược điểm của kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội là một việc làm vô cùng cấp bách.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU: Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn toạ đàm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng về kế hoạch, chương trình giảng dạy môn học bóng bàn

Chương trình giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn thuộc hệ đại học 4 năm, được sắp xếp giảng dạy trong 6 học kỳ (từ học kỳ 3 đến học kỳ 8) trong chương trình đào tạo với tổng số 450 tiết nội khoá bắt buộc với các phần lý thuyết, thảo luận, thực hành và phương pháp. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Phân phối chương trình môn học chuyên ngành bóng bàn tại trường ĐHSPT Thể dục Thể thao Hà Nội

Học kỳ	Tên học phần	Thời gian					Tổng
		Lý thuyết	Thảo luận	Thực hành	Phương pháp	Kiểm tra	
III	Hình thành một số kỹ thuật cơ bản.	11	-	54	4	6	75
IV	1. Củng cố kỹ thuật - xây dựng kỹ thuật mới – thể lực.	-	-	52		6	75
	2. Lý luận chuyên môn.	6	2				
	3. Xây dựng chiến thuật - phương pháp.				9		
V	1. Củng cố kỹ thuật - Xây dựng chiến thuật - thể lực.			55		6	75
	2. Lý luận chuyên môn.	2	2				
	3. Phương pháp				10		
VI	1. Nâng cao kỹ - chiến thuật – thể lực	-	-	54		6	75
	2. Ôn lý luận chuyên môn	3	4				
	3. Bồi dưỡng phương pháp.				8		
VII	1. Nâng cao kỹ - chiến thuật – thể lực	-	-	65	-	6	90
	2. Bồi dưỡng phương pháp.				11		
	3. Ôn lý luận chuyên môn	4	4				
VIII	1. Hoàn thiện kỹ - chiến thuật - nâng cao khả năng thi đấu.			39		6	60
	2. Bồi dưỡng phương pháp.				15		
Tổng		26	12	316	60	36	450

Qua nội dung kế hoạch bài giảng hiện nay của chuyên ngành môn bóng bàn trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội sử dụng, kỹ thuật giạt bóng thuận tay được giảng dạy ở học kỳ 4 với tổng số tiết học mới kỹ thuật là 15 tiết và được ôn tập, hoàn thiện, nâng cao kỹ thuật ở các học kỳ tiếp theo, qua đó cho thấy giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn ở nội dung của kế hoạch bài giảng phù hợp với chương trình giảng dạy. Việc phân chia các nhiệm vụ giảng dạy đúng với trình tự giảng dạy kỹ thuật bóng bàn, tuân thủ các nguyên tắc tuần tự tính kế thừa giữa các nhiệm vụ, giữa các kỳ của năm học.

2.2 Thực trạng công tác giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho SV chuyên ngành bóng bàn trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Qua khảo sát thực tiễn cho thấy, các giáo viên, HLV tuy đã xác định được vai trò của bài tập bổ trợ chuyên môn trong kỹ thuật di chuyển giặt bóng thuận tay rất quan trọng, nhưng trong thực tế giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật giặt bóng thuận tay đã không dành thời gian áp dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn, mà chỉ tập trung vào giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật cơ bản. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng từ 2.

Bảng 2: Vai trò và thực trạng bài tập bổ trợ chuyên môn trong kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn (n = 30)

Nội dung	Kết quả		
	Mức độ	N	Tỷ lệ %
Vai trò của bài tập bổ trợ chuyên môn trong đào tạo - huấn luyện kỹ thuật giặt bóng thuận tay	Rất quan trọng	22	73.33
	Quan trọng	8	26.67
	Không quan trọng	0	0.00
Thực trạng công tác sử dụng bài tập bổ trợ chuyên môn trong kỹ thuật di chuyển giặt bóng thuận tay	Có	7	23.33
	Có, chưa nhiều	23	76.67
	Chưa có	0	0.00

Từ kết quả thu được ở các bảng từ 2, cho thấy: Có 100% các ý kiến được hỏi đều xác định là bài tập bổ trợ chuyên môn có ý nghĩa từ rất quan trọng đến quan trọng trong công tác đào tạo - huấn luyện kỹ thuật di chuyển giặt bóng thuận tay cho sinh viên, VĐV bóng bàn. Đồng thời, khi tìm hiểu về thực trạng sử dụng bài tập bổ trợ chuyên môn trong kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho VĐV bóng bàn, kết quả cho thấy, đa số các ý kiến đều cho rằng trong thực tế giảng dạy có quan tâm đến đào tạo - huấn luyện, nhưng chưa nhiều (23/30 ý kiến chiếm tỷ lệ 76.67%).

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy - huấn luyện môn bóng bàn, đề tài đã tiến hành khảo sát thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội trong 3 năm qua ở các mặt sau:

- Tỷ lệ thời gian giảng dạy theo từng nội dung.
- Tỷ lệ các bài tập chuyên môn và các bài tập bổ trợ ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật giặt bóng thuận tay thuộc các nhóm bài tập sau:

Bảng 3: Tỷ lệ thời gian giảng dạy các nội dung thực hành cho sv chuyên ngành bóng bàn trường ĐHSP Thể dục Thể thao Hà Nội

TT	Nội dung giảng dạy, huấn luyện	Thời gian giảng dạy theo khối (giờ)					
		Năm thứ nhất		Năm thứ hai		Năm thứ ba	
		N	%	N	%	N	%
1.	Kỹ chiến thuật tấn công, phòng thủ.	84	57.53	66	55.94	44	48.89
2.	Thế lực chung.	28	19.18	26	22.03	20	22.22
3.	Thế lực chuyên môn.	26	17.81	22	18.64	24	26.67
4.	Năng lực phản ứng	8	5.48	4	3.39	2	2.22
	Tổng	146	100	118	100	90	100

Khi xem xét đến thời gian giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật bóng bàn cho đối tượng nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ thời gian của các nội dung giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật bóng bàn không đều nhau, phần lớn thời gian được sử dụng cho giảng dạy kỹ thuật (năm thứ 1: 84 giờ chiếm tỷ lệ 57.53%; năm thứ 2: 66 giờ chiếm tỷ lệ 55.94%; năm thứ 3: 44 giờ chiếm tỷ lệ 48.89%), riêng đối với tỷ lệ thời gian huấn luyện thế lực chung (chiếm tỷ lệ từ 19.18% đến 22.22%), thế lực chuyên môn (chiếm tỷ lệ từ 17.81% đến 26.67%) và năng lực phản ứng (chiếm tỷ lệ từ 2.22% đến 5.48%) có tỷ lệ thời gian ít hơn cả.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy - huấn luyện môn học bóng bàn trong chương trình đào tạo cử nhân đại học, chúng tôi tiến hành khảo sát việc sử dụng các bài tập hỗ trợ chuyên môn giảng dạy - huấn luyện trong kỹ thuật gạt bóng thuận tay cho đối tượng nghiên cứu thuộc các nhóm bài tập sau:

- Nhóm 1: Kỹ - chiến thuật.
- Nhóm 2: Thế lực chung.
- Nhóm 3: Thế lực chuyên môn.
- Nhóm 4: Năng lực phản ứng.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng sử dụng các bài tập giảng dạy - huấn luyện cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn trường đại học ĐHSP Thể dục Thể thao Hà Nội

TT	Khoá	Số lượng các bài tập chuyên môn theo từng nhóm								Tổng
		Nhóm 1		Nhóm 2		Nhóm 3		Nhóm 4		
		N	%	n	%	n	%	n	%	
1.	D9	17	41.46	13	31.71	8	19.51	3	7.32	41
2.	D10	13	38.24	10	29.41	9	26.47	2	5.88	34
	Tổng	30	79.70	23	61.12	17	45.98	5	13.20	75

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật gạt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn tại nhà trường chưa nhiều (từ 34 đến 41 bài tập). Đồng thời các bài tập được sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật gạt bóng thuận tay chưa có hệ thống và phân bố không

đều ở các nhóm. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm 1 và nhóm 2 (nhóm bài tập chuyên môn và bài tập thể lực, từ 23 đến 30 bài chiếm tỷ lệ từ 61.12% đến 79.70%), ít nhất là ở các bài tập thuộc nhóm 3 - nhóm bài tập bổ trợ (từ 8 đến 9 bài tập chiếm tỷ lệ từ 19.51% đến 26.47%) và nhóm 4 (chiếm tỷ lệ từ 5.88% đến 7.32%).

2.3 Thực trạng về kết quả học tập thực hành kỹ thuật giật bóng thuận tay của sinh viên chuyên ngành bóng bàn trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Để giải quyết vấn đề này, trước hết đề tài tiến hành khảo sát thực trạng học tập nội dung giật bóng thuận tay, thành tích và kết quả đánh giá về kỹ thuật đối với sinh viên chuyên ngành lớp D9 và D10 các khoá Đại học 44 và 45. Kết quả khảo sát được như trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Bảng 5: Thực trạng chất lượng học tập thực hành kỹ thuật giật bóng thuận tay của sinh viên chuyên ngành các khoá đại học D9 và D10

TT	Khoá	Giới tính	Kết quả học tập					
			Giỏi/Khá		Trung bình		Kém	
			n	Tỷ lệ %	N	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1.	D9	Nam (n = 13)	4	30.77	6	46.15	3	23.08
		Nữ (n = 5)	1	20.00	3	60.00	1	20.00
2.	D10	Nam (n = 14)	3	21.43	8	46.67	3	21.43
		Nữ (n = 7)	1	14.28	3	42.86	3	42.86

Bảng 6: Kết quả đánh giá kỹ thuật giật bóng thuận tay của sinh viên chuyên ngành các khoá đại học D9 và D10

TT	Khoá	Giới tính	Kết quả đánh giá thực hiện kỹ thuật						Điểm đạt
			A		B		C		
			N	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	N	Tỷ lệ %	
1.	D9	Nam (n = 13)	3	23.08	6	46.15	4	30.77	7.01
		Nữ (n = 5)	1	20.00	1	20.00	3	60.00	7.25
2.	D10	Nam (n = 14)	2	14.29	4	28.57	8	57.14	7.40
		Nữ (n = 7)	2	28.57	3	42.86	2	28.57	7.00

Từ kết quả thi được ở bảng 5 và 6 cho thấy:

- Kết quả học tập kỹ thuật giật bóng thuận tay của sinh viên các lớp D9 và D10 khoá Đại học 44, 45 còn thấp, số sinh viên đạt kết quả học tập loại trung bình và loại kém chiếm tỷ lệ tương đối cao (từ 42.86% đến 60.00% đối với mức trung bình và 20.00% đến 42.86% đối với loại kém), số sinh viên xếp loại khá và giỏi chiếm tỷ lệ thấp hơn (từ 14.28% đến 30.77%).

- Kết quả thực hiện kỹ thuật giật bóng thuận tay cũng có kết quả tương tự. Trình độ kỹ thuật loại A đạt tỷ lệ thấp (từ 14.29% đến 28.57%), trình độ kỹ thuật đạt loại B và C chiếm tỷ lệ khá cao so với loại A (từ 20.00% đến 46.15% đối với loại B; từ 28.57% đến 60.00% đối với loại C).

3. KẾT LUẬN

Kế hoạch giảng dạy môn bóng bàn và kỹ thuật giạt bóng thuận tay phù hợp và đúng trật tự của chương trình giảng dạy môn bóng bàn. Tuy nhiên, việc phân bố các nhóm bài tập trong giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn không đồng đều, trong đó các bài tập hỗ trợ chuyên môn còn ít được các giáo viên sử dụng.

Kết quả học tập - tập luyện kỹ thuật giạt bóng thuận tay và trình độ kỹ thuật giạt bóng thuận tay của sinh viên chuyên ngành bóng bàn trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội nhìn chung còn chưa đạt kết quả cao, số sinh viên đạt kết quả học tập loại trung bình và loại kém chiếm tỷ lệ tương đối cao (từ 42.86% đến 60.00% đối với mức trung bình và 20.00% đến 42.86% đối với loại kém), số sinh viên xếp loại khá và giỏi chiếm tỷ lệ thấp hơn (từ 14.28% đến 30.77%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Amêlin.A.N (1985), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Ngọc Cừ (2003), *Cơ sở sinh lý học của các tổ chất thể lực và đặc điểm chuyển hoá năng lượng trong bóng bàn* - Tài liệu tham khảo dành cho huấn luyện viên bóng bàn, Viện KHTDĐT, Hà Nội.
3. Roesch.G (1979), “Những yếu tố sư phạm trong quá trình huấn luyện bóng bàn trình độ cao”, *Thông tin KHKT TDTT*, (8).
4. Nguyễn Danh Thái (1990), “Một số vấn đề tuyển chọn VĐV bóng bàn trẻ”, *Thông tin KHKT TDTT*, (6).
5. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán (1999), “Đào tạo VĐV bóng bàn ở Trung Quốc”, *Thông tin KHKT TDTT*.
7. Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12 - 14*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “**Nghiên cứu lựa chọn bài tập hỗ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho sinh viên chuyên sâu bóng bàn trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội**”. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Đề tài bảo vệ vào tháng 12/2015 theo kế hoạch đào tạo chung của nhà trường.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH KHỐI TRUNG CẤP NĂM NHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG VĨNH LONG, TỈNH VĨNH LONG

CN. Nguyễn Minh Tuấn¹, TS. Nguyễn Văn Hòa²

¹ Trường Cao đẳng Vĩnh Long

² Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 12/25 trò chơi vận động. Quá trình thực nghiệm đã chứng tỏ hiệu quả rõ rệt của các trò chơi vận động đã lựa chọn trong việc phát triển thể lực cho nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long.

Từ khóa: Trò chơi vận động, thể lực, Trường Cao đẳng Vĩnh Long.

ABSTRACT

Using basic scientific research methods in sports, the research has selected 12 movement games. Experimental process has demonstrated the remarkable effectiveness of selected movement games in developing physical strength for male middle-year students in the first year of Vinh Long College, Vinh Long province.

Keywords: Movement games, fitness, Vinh Long College.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất được coi là nhiệm vụ giáo dục quan trọng đối với học sinh, sinh viên giúp các em hình thành kỹ năng vận động cơ bản, nâng cao thể lực, sức khỏe và phát triển các phẩm chất có liên quan. Nhận thức được vấn đề đó, những năm gần đây, các trường Đại học, Cao đẳng, Trung cấp chuyên nghiệp đã chú trọng thay đổi phương pháp và phương tiện giảng dạy giáo dục thể chất nói chung và các bài tập trò chơi vận động nói riêng, làm cho các buổi học giáo dục thể chất trở nên sinh động, phong phú có sức lôi cuốn, nâng cao tính tích cực tập luyện.

Qua thực tế cho thấy, tại Trường Cao đẳng Vĩnh Long có điều kiện cơ sở vật chất tốt, thuận lợi cho việc tổ chức các trò chơi vận động, nhưng việc tổ chức các trò chơi vận động này chưa được thực hiện có hiệu quả: số lượng trò chơi chưa phong phú, chất lượng các trò chơi chưa được lựa chọn bài bản, khoa học... Vì vậy, việc lựa chọn và ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long là hết sức cần thiết.

Phương pháp nghiên cứu: trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: được lựa chọn ngẫu nhiên từ những học sinh cùng tuổi (sinh năm 2006) của khối trung cấp năm nhất (niên khóa: 2021-2023) Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, chia làm 2 nhóm thực nghiệm (TN) và đối chứng (ĐC), mỗi nhóm gồm 50 học sinh nam.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Việc xác định test kiểm tra thể lực của học sinh nam của khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, nghiên cứu sử dụng các test do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 quy định bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy 5 phút tùy sức (m) [1]. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả đánh giá thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm TN và ĐC

TT	Test	Nhóm TN (n=50)	Nhóm ĐC (n=50)	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Lực bóp tay thuận (kg).	37.31 ± 2.31	37.93 ± 1.83	0.69	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	14.34 ± 1.42	14.98 ± 1.47	0.87	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm).	196.02 ± 13.54	196.60 ± 11.49	0.91	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s).	5.93 ± 0.42	5.89 ± 0.41	0.64	>0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s).	12.05 ± 0.52	12.03 ± 0.42	0.73	>0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m).	938.14 ± 54.64	942.16 ± 53.57	0.92	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy, thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm TN và ĐC là không có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, vì tất cả các test có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

Căn cứ vào Điều 16 (xếp loại) theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo [1]. Nghiên cứu tiến hành xếp loại thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả xếp loại thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm TN và ĐC (n=50)

Xếp loại	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
	Số học sinh	Tỷ lệ %	Số học sinh	Tỷ lệ %	Số học sinh	Tỷ lệ %
Nhóm TN	03	6.0	19	38.0	28	56.0
Nhóm ĐC	04	8.0	21	42.0	25	50.0

Qua bảng 2 cho thấy, kết quả xếp loại thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm TN và ĐC gần tương đương nhau. Cụ thể như sau:

- Nhóm TN: số lượng học sinh nam xếp loại thể lực tốt là 03 học sinh, chiếm tỷ lệ 6.0%; xếp loại thể lực đạt là 19 học sinh, chiếm tỷ lệ 38.0% và xếp loại thể lực chưa đạt là 28 học sinh, chiếm tỷ lệ 56.0%.

- Nhóm ĐC: số lượng học sinh nam xếp loại thể lực tốt là 04 học sinh, chiếm tỷ lệ 8.0%; xếp loại thể lực đạt là 21 học sinh, chiếm tỷ lệ 42.0% và xếp loại thể lực chưa đạt là 25 học sinh, chiếm tỷ lệ 50.0%.

Tóm lại, kết quả xếp loại thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm TN và ĐC gần tương đương với nhau, không có sự khác biệt đáng kể. Tuy nhiên, so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008) thì còn kém ở nhiều test, thể hiện số lượng học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long xếp loại chưa đạt còn khá nhiều. Vì vậy, việc phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long là hết sức cần thiết.

2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

2.2.1 Lựa chọn một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

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

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập, chúng tôi tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước;

Quá trình này, chúng tôi đã nghiên cứu tiến hành tổng hợp được 25 trò chơi vận động thông qua các đề tài khoa học, tạp chí,...

Bước 2. Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các trò chơi vận động phát triển thể lực cho sinh viên trên thực tế.

Quy ước chỉ lựa chọn những trò chơi vận động có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ trên 80% số người tán thành và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) >0.05.

Bước 3. Lựa chọn các trò chơi vận động phát triển thể lực theo các nguyên tắc:

- Các trò chơi vận động phát triển thể lực 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 trò chơi vận động 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 trò chơi vận động được sử dụng phát triển toàn diện thể lực cho sinh viên

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

- Bài trò chơi vận động đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo tính chính xác và phù hợp với đối tượng kiểm tra.

Từ quy ước trên, nghiên cứu đã loại bỏ 13 trò chơi vận động và đã lựa chọn được 12 trò chơi vận động gồm: *Chặt đuôi rắn; Chạy tiếp sức vòng tròn; Chuyên cầu đồng đội; Cướp cờ; Giăng lưới bắt cá; Kẹp bóng luân cọc; Lăn bóng tiếp sức; Lò cò tiếp sức; Ném bóng qua lưới; Người thừa thứ ba; Nhảy cò lấy cờ; Trả về không.*

2.2.2 Ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Để xác định hiệu quả của 12 trò chơi vận động được lựa chọn có tác dụng đến việc phát triển thể lực của nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, nghiên cứu đã sử dụng phương pháp thực nghiệm đối chứng (so sánh 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng).

Quá trình ứng dụng trò chơi vận động được tiến hành vào học kỳ 2 năm học 2021-2022 (từ ngày 07/02 - 09/03/2022). Các trò chơi vận động được xen kẽ vào chương trình nội khóa. Tổng thời gian cho quá trình ứng dụng là 30 giờ, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 3 giờ. Địa điểm: Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long.

Nghiên cứu đã khảo sát 50 học sinh nam cùng lứa tuổi, được phân làm 2 nhóm: thực nghiệm (TN) và đối chứng (ĐC). Trong đó, nhóm TN thực hiện 12 trò chơi vận động mới, còn nhóm ĐC thực hiện các trò chơi vận động hiện tại trong chương trình cũ và các nội dung học tập khác là như nhau.

2.2.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực cho nam học sinh khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Qua một thời gian ứng dụng trò chơi vận động đã lựa chọn và theo kế hoạch học tập, nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực của hai nhóm TN và ĐC, được trình bày ở bảng 3 và 4.

Bảng 3: So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long ở 2 nhóm TN và ĐC

TT	Test	Nhóm TN (n=50)			Nhóm ĐC (n=50)			t
		\bar{X}		W	\bar{X}		W	
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1	Lực bóp tay thuận (kg).	37.31	38.42	2.92	37.93	38.05	0.32	2.95
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	14.34	15.26	6.22	14.98	15.19	1.39	3.27
3	Bật xa tại chỗ (cm).	196.02	205.37	4.66	196.60	200.47	1.95	3.81
4	Chạy 30m XPC (s).	5.93	5.76	2.91	5.89	5.86	0.51	2.77
5	Chạy con thoi 4x10m (s).	12.05	11.69	3.03	12.03	11.94	0.75	2.64
6	Chạy 5 phút tùy sức (m).	938.14	994.14	5.80	942.16	962.28	2.11	4.48

Qua bảng 3 rút ra một số nhận xét như sau:

- Nhóm TN: cả 6 test đánh giá thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long đều tăng trưởng tốt. Test tăng

trường thấp nhất là Chạy 30m XPC (s) với $W\%=2.91\%$; test tăng trường cao nhất là Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) $W\%=6.22\%$.

- Nhóm ĐC: cả 6 test đánh giá thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long có tăng trường nhưng thấp hơn sao với nhóm TN. Test tăng trường thấp nhất là Lực bóp tay thuận (kg) với $W\%=0.32\%$; test tăng trường cao nhất là Chạy 5 phút tùy sức (m) $W\%=2.11\%$.

Tóm lại, khi so sánh nhịp tăng trường thể lực của 2 nhóm TN và ĐC cho thấy toàn bộ cả 6 test đánh giá thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long đều có sự biến đổi, nhưng ở nhóm TN tăng trường cao hơn nhóm ĐC. Tất cả các test đánh giá thể lực ở nhóm TN và ĐC có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p<0.05$, với $t_{\text{tính}}>t_{\text{bảng}}$.

Để làm rõ hơn nữa hiệu quả của trò chơi vận động được lựa chọn, nghiên cứu tiến hành so sánh với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 [1]. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: So sánh xếp loại thể lực sau TN cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long

Xếp loại	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
	Số học sinh	Tỷ lệ %	Số học sinh	Tỷ lệ %	Số học sinh	Tỷ lệ %
Nhóm TN (n=50)						
Trước TN	3	6.0	19	38.0	28	56.0
Sau TN	9	18.0	31	62.0	10	20.0
Nhóm ĐC (n=50)						
Trước TN	4	8.0	21	42.0	25	50.0
Sau TN	5	10.0	24	48.0	21	42.0

Qua bảng 4 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long tăng lên rõ rệt, nhất là ở nhóm TN. Cụ thể như sau:

- Nhóm TN: tỷ lệ học sinh nam xếp loại thể lực tốt trước TN là 6.0%, sau TN tăng lên 18.0%; xếp loại thể lực đạt trước TN là 38.0%, sau TN tăng lên 62.0% và xếp loại thể lực chưa đạt trước TN là 56.0%, sau TN giảm xuống còn 20.0%.

- Nhóm ĐC: tỷ lệ học sinh nam xếp loại thể lực tốt trước TN là 8.0%, sau TN tăng lên là 10.0%; xếp loại thể lực đạt trước TN là 42.0%, sau TN tăng lên 48.0% và xếp loại thể lực chưa đạt trước TN là 50.0%, sau TN giảm xuống còn 42.0%.

3. KẾT LUẬN

1. Căn cứ vào Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test đánh giá thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy 5 phút tùy sức (m). Qua tính toán ban đầu các số liệu cho thấy thực trạng thể lực của học sinh nam khối trung cấp năm

nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long, ở 2 nhóm TN và ĐC gần tương đương nhau. Tuy nhiên, so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008) thì xếp loại chưa đạt còn khá nhiều.

2. Nghiên cứu đã lựa chọn được 12 trò chơi vận động để phát triển thể lực cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long.

3. Qua thực nghiệm cho thấy: sau thời gian thực nghiệm thể lực của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC. Kết quả phản ánh qua các test kiểm tra, chứng tỏ các trò chơi vận động đã qua nghiên cứu là phù hợp cho học sinh nam khối trung cấp năm nhất Trường Cao đẳng Vĩnh Long, tỉnh Vĩnh Long.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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, Hà Nội.
2. Nguyễn Minh Cường (2011), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động vào chương trình giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Phú Yên tỉnh Phú Yên*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
3. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Tri (2008), *Giáo trình trò chơi vận động*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Song Linh (2014), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho sinh viên năm nhất khoa Kế toán - Tài chính ngân hàng Trường Đại học Tây Đô*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
5. Phạm Hữu Thành (2018), *Lựa chọn và ứng dụng một số trò chơi vận động trong quá trình giảng dạy các học phần giáo dục thể chất nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Hoa Sen*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
6. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2011), *Đo lường thể thao*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TDTT*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
8. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
9. Nguyễn Nhật Tường (2014), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động vào chương trình giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
10. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y - DƯỢC ĐÀ NẴNG

ThS. Phạm Tuấn Anh
Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng.

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, đề tài lựa chọn được 08 test đánh giá và 22 bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng.

Từ khóa: Cầu lông; sinh viên; sức bền chuyên môn; bài tập; Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển tố chất thể lực chung và chuyên môn, đặc biệt là tố chất sức bền chuyên môn là cơ sở để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật Cầu lông, tiếp thu và vận dụng chiến thuật Cầu lông một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu. Nói cách khác, việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả kỹ chiến thuật Cầu lông chỉ có thể thực hiện được trên nền tảng thể lực chung và chuyên môn vững chắc.

Nâng cao sức bền chuyên môn còn đảm bảo phát triển mối quan hệ chặt chẽ giữa năng lực thể chất của cơ thể người tập với việc nâng cao tâm lý, có tác động tích cực đến việc giáo dục các phẩm chất, nhân cách, đặc biệt là giáo dục đạo đức ý chí của người tập. Điều này được thể hiện ở những cố gắng nỗ lực hoàn thành khối lượng tập luyện, phấn đấu vượt qua những thành tích của bản thân để vươn lên các thành tích mới, rèn luyện bản lĩnh vững vàng, chủ động sáng tạo trong tập luyện cũng như thi đấu. Xu hướng của Cầu lông hiện đại với lối đánh biến hóa, thực dụng, hiệu quả đòi hỏi vận động viên khả năng thích ứng cao với lượng vận động lớn và năng lực phối hợp vận động cao trong thời gian dài.

Qua quan sát các trận đấu tại các giải của sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng tham gia, điều dễ nhận thấy là họ thường chơi rất hay ở những hiệp đầu, nhưng đến những hiệp sau chất lượng đánh cầu giảm sút hẳn, trận đấu trở nên tẻ nhạt và rời rạc. Khi tố chất thể lực chuyên môn đặc biệt là tố chất sức bền chuyên môn của sinh viên còn yếu, họ không đạt được thành tích cao là điều dễ hiểu.

Để khắc phục tình trạng trên, góp phần nâng cao khả năng thi đấu sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng chúng tôi đi sâu vào nghiên cứu đề tài: **“Ứng dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng”**.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

2.1.1 Lựa chọn test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

Tiến hành lựa chọn các test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn bằng phiếu hỏi các huấn luyện viên, giảng 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 08 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

Test 1: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

Test 2: Chạy 1500m (s)

Test 3: Di chuyển 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)

Test 4: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)

Test 5: Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 15 lần (s)

Test 6: Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)

Test 7: Nhảy dây đơn 1 phút (lần)

Test 8: Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 20 quả (s)

2.1.2 Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

Tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu [1] [4] [6], quan sát sự phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn bằng phiếu hỏi các huấn luyện viên, giảng viên đang trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông.

Qua các bước nghiên cứu trên, đề tài đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

1. Bật ôm gối liên tục trên cát

- Yêu cầu: Tập nhảy 2 - 3 tổ x 50 lần, động tác thực hiện liên tục, thời gian nghỉ giữa quãng 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

2. Bật nhảy đánh cầu trên lưới liên tục 20 lần x 2 tổ

- Yêu cầu: Thời gian thực hiện 20 lần x 2 tổ (thực hiện xong về vị trí ban đầu được tính 1 lần), thực hiện 85 – 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa tổ: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

3. Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục 1 phút x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện đập cầu liên tục 1 phút x 3 tổ, thực hiện 85 – 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

4. Chạy nâng cao đùi tại chỗ

- Yêu cầu: Thực hiện với tần số tối đa và cố gắng duy trì trong 30s x 4 tổ, thời gian nghỉ giữa: 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

5. Đánh cầu cao xa sau đó di chuyển vòng tròn quanh sân

- Yêu cầu: Thực hiện di chuyển đánh trong 5 phút x 3 tổ, thực hiện 85 – 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

6. Di chuyển 2 chân luân phiên liên tục

- Yêu cầu: Thực hiện 3 phút x 3 tổ, thực hiện 85 – 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

7. Di chuyển 3 bước lùi bật nhảy đập cầu 20 lần x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện liên tục 20 lần x 3 tổ, thực hiện 85 – 90% cường độ tối đa, quãng nghỉ 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

8. Di chuyển 4 góc sân

- Yêu cầu: Thực hiện 2 tổ, thời gian 1 phút / 1 tổ, thực hiện với 85 – 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa quãng 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

9. Di chuyển 6 góc với tạ chân (1.5kg)

- Yêu cầu: Thực hiện 3 tổ, Thời gian 30 giây/ 1 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa quãng 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

10. Di chuyển có bước đệm sang ngang 3 phút x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 3 phút x 3 tổ, thực hiện với 85 – 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

11. Bật nhảy đập cầu dọc biên 1 phút có người phục vụ x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 1 phút x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

12. Di chuyển ngang sân đơn 20 lần x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 20 lần x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa quãng 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

13. Nhảy dây đơn 2 phút x 2 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 2 phút x 2 tổ, thực hiện với 80 - 85% cường độ tối đa, Thời gian nghỉ giữa: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

14. Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và bỏ nhỏ 6 lần x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 06 lần x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

15. Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân

- Yêu cầu: Thực hiện 05 lần x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

16. Di chuyển tiến lùi 14 lần x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 14 lần x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa quãng 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

17. Gập duỗi cẳng tay với tạ bình với 20 lần x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 20 lần x 3 tổ. thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 1 - 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

18. Di chuyển 2 góc cuối sân đánh cầu cao xa 1 phút x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 1 phút x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

19. Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu 20 lần x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 14 lần x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa quãng 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

20. Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần có người phục vụ x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

21. Phối hợp đập dọc biên và đánh góc nhỏ chéo sân 1 phút có người phục vụ x 3 tổ

- Yêu cầu: Thực hiện 1 phút x 3 tổ, thực hiện với 85 - 90% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa: 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

22. Thi đấu đơn trong sân đôi x 2 hiệp 21 điểm

- Yêu cầu: Thi đấu 2 hiệp 21 điểm, thực hiện với 100% cường độ tối đa, thời gian nghỉ giữa quãng 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng [3].

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm:

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 14 nam sinh viên hiện đang tham gia đội tuyển Cầu lông tại Trường Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 07 nam sinh viên, tập luyện các bài tập sức bền chuyên môn do đề tài lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 07 nam sinh viên, tập luyện các bài tập sức bền chuyên môn nằm trong chương trình, giáo án tập luyện.

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng, mỗi tuần tập 2 buổi, mỗi buổi tập từ 20 – 25 phút.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng

2.2.2 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm:

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 08 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh trình độ sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm (TN) và đối chứng (ĐC). Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn của 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n=07)		Nhóm TN (n=07)		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Di chuyển lùi 03 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	58.75	0.57	58.66	0.58	0.271	>0,05
2	Chạy 1500m (s)	273.2	6.70	274	5.70	0.223	>0,05
3	Di chuyển 03 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)	81.26	1.21	81.11	1.45	0.195	>0,05
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	71.34	1.58	71.21	1.47	0.148	>0,05
5	Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 15 lần (s)	73.19	1.30	73.14	1.16	0.070	>0,05
6	Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	71.78	1.37	71.89	1.39	0.138	>0,05
7	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	167.6	3.60	168.4	2.00	0.476	>0,05
8	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 20 quả (s)	30.88	0.64	30.73	0.62	0.412	>0,05

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy: thành tích tại các test đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ thành tích của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác trình độ sức bền chuyên môn trước thực nghiệm của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 08 test như ở thời điểm trước thực nghiệm để kiểm tra và so sánh sự khác biệt về thành tích của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn của 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n=07)		Nhóm TN (n=07)		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1	Di chuyển lùi 03 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	57.95	0.57	57.11	0.42	2.906	<0,01
2	Chạy 1500m (s)	270.12	4.90	269	4.10	0.429	>0,05
3	Di chuyển 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)	80.6	1.40	78.1	1.25	3.263	<0,001
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	71.14	1.53	69.13	1.56	2.253	<0,05
5	Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 15 lần (s)	72.98	1.35	70.8	1.36	2.787	<0,01
6	Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	71.48	1.53	69.08	1.34	2.890	<0,01
7	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	168.5	3.30	173	3.40	2.326	<0,05
8	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 20 quả (s)	30.48	0.55	29.3	0.52	3.819	<0,001

Qua bảng 2 ta có thể dễ dàng nhận thấy tất cả các test đều cho kết quả nhóm Thực nghiệm tốt hơn nhóm Đối chứng (Số giây thấp hơn và số lần cao hơn). Trong đó có 07/08 test đánh giá sức bền chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05 - 0,001$ chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa. Chỉ có test Chạy 1500m tuy thành tích nhóm thực nghiệm tốt hơn nhưng sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ở mức $P > 0,05$. Hay nói cách khác các bài tập do chúng tôi lựa chọn sử dụng để phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng đã có hiệu quả rõ rệt.

2.2.3 So sánh thành tích của các nhóm ở hai thời điểm trước và sau thực nghiệm

Để đánh giá sự biến đổi thành tích của nhóm Đối chứng, sau 04 tháng thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các số liệu thu được qua xử lý toán học thống kê, so sánh lại số trung bình chúng tôi có kết quả trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn của nhóm Đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	Test	Trước TN (n=7)		Sau TN (n=7)		W	t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	Di chuyển lùi 03 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	58.75	0.57	57.95	0.57	1.37	3.713	<0,001
2	Chạy 1500m (s)	273.2	6.7	270.12	4.9	1.13	1.405	>0,05
3	Di chuyển 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)	81.26	1.21	80.6	1.4	0.82	1.338	>0,05
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	71.34	1.58	71.14	1.53	0.28	0.340	>0,05

5	Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 15 lần (s)	73.19	1.3	72.98	1.35	0.28	0.419	>0,05
6	Di chuyển nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	71.78	1.37	71.48	1.53	0.42	0.547	>0,05
7	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	167.6	3.6	168.5	3.3	0.54	0.690	>0,05
8	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 20 quả (s)	30.88	0.64	30.48	0.55	1.3	1.779	>0,05

Qua bảng 3 ta thấy ở nhóm Đối chứng có 07/08 test đánh giá sức bền chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ chứng tỏ sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê. Chỉ có test Di chuyển lùi 03 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s) sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở mức $P < 0,001$. Nhịp độ tăng trưởng của các test sau 04 tháng tập luyện của nhóm Đối chứng có giá trị tăng trưởng thấp, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ 0.28% - 1.37%.

Để đánh giá sự biến đổi thành tích của nhóm thực nghiệm, sau 04 tháng thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các số liệu thu được qua xử lý toán học thống kê, so sánh lại số trung bình chúng tôi có kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn của nhóm Thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	Test	Trước TN (n=7)		Sau TN (n=7)		W	t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1	Di chuyển lùi 03 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	58.66	0.58	57.11	0.42	2.67	8.202	<0,001
2	Chạy 1500m (s)	274	5.70	269	4.10	2.84	2.700	<0,01
3	Di chuyển 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)	81.11	1.45	78.1	1.25	3.78	5.899	<0,001
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	71.21	1.47	69.13	1.56	2.96	3.632	<0,001
5	Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 15 lần (s)	73.14	1.16	70.8	1.36	3.25	4.914	<0,001
6	Di chuyển nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	71.89	1.39	69.08	1.34	3.98	5.447	<0,001
9	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	168.4	2.00	173	3.40	2.69	4.508	<0,001
10	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 20 quả (s)	30.73	0.62	29.3	0.52	4.76	6.638	<0,001

Qua bảng 4, ta thấy tất cả các test đều cho kết quả sau 04 tháng thực nghiệm tốt hơn thời điểm trước thực nghiệm (Số giây thấp hơn và số lần cao hơn). Trong đó có 08/08 test đánh giá sức bền chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,01 - 0,001$ chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nhịp độ tăng trưởng của các test sau 04 tháng thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng tăng ở các test tăng từ khoảng 2% - 4%.

2.2.4 So sánh nhịp tăng trưởng các test đánh giá sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Nhịp tăng trưởng sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 04 tháng thực nghiệm được thể hiện ở bảng 5 sau đây:

Bảng 5: So sánh nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá sức bền chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng		Thực nghiệm		t	P
		\bar{W}	σ	\bar{W}	σ		
1	Di chuyển lùi 03 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	1.37	0.63	2.67	0.82	2.883	<0,01
2	Chạy 1500m (s)	1.13	2.91	2.84	2.32	2.925	<0,01
3	Di chuyển 3 bước sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần (s)	0.82	2.24	3.78	1.35	8.338	<0,001
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	0.28	1.02	2.96	0.53	4.542	<0,001
5	Di chuyển tiến lùi ném cầu qua lưới 15 lần (s)	0.28	1.12	3.25	0.57	5.253	<0,001
6	Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	0.42	0.55	3.98	0.37	7.642	<0,001
7	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	0.54	0.46	2.69	0.93	4.564	<0,001
8	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 20 quả (s)	1.3	0.75	4.76	0.35	5.665	<0,001

Bảng 5 cho thấy sau 04 tháng tập luyện, nhịp tăng trưởng trung bình của các test sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test. Điều này cho thấy tính hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn để nâng cao sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 08 test đánh giá và 22 bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học kỹ thuật Y - Dược Đà Nẵng.

Thông qua kết quả thực nghiệm sự phạm đã chứng minh, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả tốt trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê với $P < 0.01 - 0.001$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Hạc Thúy (1997), *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI HỨNG THÚ TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT, TỈNH BÌNH DƯƠNG

ThS. Chu Thị Bảo Châu

TÓM TẮT

Dựa trên các phương pháp nghiên cứu thông thường trong lĩnh vực giáo dục thể chất (GDTC) nghiên cứu yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú tập luyện thể dục thể thao (TDTT) của sinh viên (SV) Đại học Thủ Dầu Một (ĐHTDM) nhằm rút ra những kết luận khách quan nhất về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới vấn đề nghiên cứu, từ đó đề tài lựa chọn những biện pháp kích thích sự hứng thú tập luyện góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trong trường.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, hứng thú tập luyện, thể dục thể thao, Đại học Thủ Dầu Một.

1. MỞ ĐẦU

Chương trình môn học GDTC 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 cho người học. Hứng thú học tập môn GDTC là thái độ lựa chọn đặc biệt của người học đối với kết quả, quá trình của sự lĩnh hội và vận dụng những tri thức cũng như những kỹ năng của môn học, do thấy được sự hấp dẫn và ý nghĩa thiết thực của môn học đối với bản thân. Hứng thú trong tập luyện sẽ quyết định đến hiệu quả và chất lượng của từng buổi tập cũng như hệ thống các buổi tập trong GDTC. Tìm hiểu những yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú tập luyện của SV, từ đó có những biện pháp phù hợp, nhằm gọi hứng thú tập luyện TDTT của SV góp phần phát triển phong trào TDTT cũng như nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Tổ chức khảo sát thực trạng

- Khách thể: Nghiên cứu tiến hành khảo sát trên đối tượng gồm 18 cán bộ quản lý công tác TDTT tỉnh Bình Dương, 38 giảng viên (GV), 229 SV năm nhất khóa 2021-2022 của trường ĐHTDM.

- Nội dung khảo sát: Thực trạng nhu cầu tập luyện, thực trạng hứng thú tập luyện và yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú tập luyện của SV.

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

2.2 Kết quả khảo sát

Kết quả nghiên cứu như sau:

Bảng 1: Thực trạng nhu cầu tập luyện TDDT của SV trường ĐHTDM (n=229)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		SL	%
1	Nhu cầu tham gia tập luyện thể thao của bạn 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 bạn tập luyện thể thao trong ngày là bao nhiêu?		
	30 phút	116	50.66
	60 phút	74	32.31
	90 phút	30	13.1
	Không tập	9	3.93
3	Bạn có mong muốn trường mình mở câu lạc bộ một số môn thể thao không?		
	Có	203	88.65
	Không	26	11.35

Bảng 2: Thực trạng hứng thú tập luyện TDDT của SV trường ĐHTDM (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 bạn?		
	Đầy đủ	145	63.32
	Thỉnh thoảng vắng	82	35.81
	Vắng thường xuyên	2	0.87
2	Bạn có thích tham gia tập luyện TDDT trong giờ học chính hay ngoại khóa không?		
	Rất thích	112	48.91
	Bình thường	106	46.29
	Không thích	11	4.8
3	Bạn có hay tham gia tập luyện 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

Qua bảng 1 cho thấy quan điểm về nhu cầu tham gia tập luyện TDDT của SV tương đối rõ ràng, điều này ta thấy rõ có 82.09% các bạn 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 SV là cao bởi thời gian tập luyện tương đối lâu.

Kết quả trên cho thấy, mức độ tập luyện TDDT 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% SV không hứng thú với việc tập luyện trong giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa. Đa số SV tham gia các buổi chính khóa và ngoại khóa bắt buộc của trường là đầy đủ chiếm 63.32%; 35.81% SV thỉnh thoảng vắng.

Để xác định được yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú tập luyện TĐTT của SV trường ĐHTDM nên tác giả đã 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 khách quan tác giả tiến hành phỏng vấn các chuyên viên làm công tác TĐTT và Giảng viên (GV) thuộc trường Đại học tỉnh Bình Dương kết quả trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn GV, chuyên viên công tác TĐTT về mức độ quan trọng của các yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú tập luyện TĐTT của SV trường ĐH (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 TĐTT 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 CSVC	50	50	0
6	Trình độ giảng dạy của GV chưa tốt và không có GV hướng dẫn	38.89	44.44	16.67
7	Điểm môn học GDTC không được tính vào điểm trung bình học tập	33.33	50	16.67
8	Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TĐTT cho SV ít	50	50	0
9	Giáo viên chưa thật sự nhiệt huyết	33.33	50	16.67
10	Chưa có hình thức tuyên dương khen thưởng hợp lý với SV đạt thành tích khi tham gia thi đấu các giải thể thao	66.67	33.33	0
11	SV chưa nhận thức được vai trò của việc học tập và tập luyện TĐTT	11.11	27.78	61.11
12	Do thời tiết không thuận lợi	0	0	100

Qua kết quả bảng 3 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 8 yếu tố được coi là quan trọng nhất tác giả tiến hành phỏng vấn các đối tượng GV, SV và phụ huynh nhằm xác định khách quan hơn yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú tập luyện TĐTT của các em SV. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú tập luyện TDTT của SV trường ĐHTDM

TT	Các yếu tố ảnh hưởng	SV (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
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	42.1	28	38.88
4	Thiếu điều kiện cơ sở vật chất	173	75.54	32	84.21	43	59.72
5	Điểm môn học GDTC không được tính vào điểm trung bình học tập	169	73.79	25	65.78	38	52.77
6	Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho SV còn ít	170	74.23	33	86.84	45	62.5
7	Chưa có hình thức tuyên dương và khen thưởng hợp lý đối với SV đạt thành tích khi tham gia thi đấu có giải thể thao	168	73.36	28	73.68	49	68.05
8	Giáo viên chưa thật sự tâm huyết	108	47.16	15	39.47	20	27.77

Bảng 4 cho thấy các yếu tố ảnh hưởng nhiều tới hứng thú tập luyện TDTT của SV trường ĐHTDM là: hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa về TDTT cho SV ít, thiếu điều kiện cơ sở vật chất, thời gian tập luyện TDTT bị hạn chế do phải học văn hóa nhiều, Điểm môn học GDTC không được tính vào điểm trung bình học tập, chưa có hình thức tuyên dương khen thưởng hợp lý đối với SV 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 bạn đồng thời cũng là nguyên nhân kìm hãm sự hứng thú của các bạn.

3. KẾT LUẬN

Dựa trên các nguyên tắc lựa chọn, phỏng vấn, tổng kết kinh nghiệm, tác giả lựa chọn đã chọn được các tiêu chí đánh giá được thực trạng hứng thú và thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT của SV trường ĐHTDM.

Kết quả cho thấy, hiện nay SV Trường Đại học Thủ Dầu Một không hứng thú đối với môn học GDTC do nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan khác nhau. Những nguyên nhân đó thuộc trách nhiệm ở cả phía GV và SV. Từ thực trạng trên, đòi hỏi phải có những biện pháp cụ thể để nâng cao hứng thú trong giờ học GDTC chính khóa cho SV Trường Đại học Thủ Dầu Một.

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. Vũ Cao Đàm (2000), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2006). *Lí luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao.
4. Nguyễn Kỳ (1995). *Phương pháp giáo dục tích cực lấy người học làm trung tâm*, Nxb Giáo dục.

HIỆU QUẢ CỦA HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ TDTT THEO CƠ CHẾ TỰ CHỦ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SPKT TP.HCM

PGS.TS. Nguyễn Đức Thành¹, ThS. Trịnh Phước Thành Thành²,
ThS. Phạm Đức Hậu³

¹ Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

² Trường Đại học Thủ Dầu Một

³ Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

TÓM TẮT

Qua khảo sát quá trình vận hành hoạt động giáo dục thể chất (GDTC) và thể dục thể thao (TDTT) tại Trung tâm Giáo dục thể chất và quốc phòng (GDTC&QP) Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM (ĐH SPKT TP.HCM) theo cơ chế tự chủ, nhận thấy đã mang lại hiệu quả rõ rệt ở nhiều lĩnh vực như: Tài chính (đảm bảo thu nhập lương, thưởng, phụ cấp tăng thêm, phúc lợi, bảo hiểm xã hội, mua sắm trang thiết bị, đầu tư CSVC, NCKH và học tập nâng cao chuyên môn...trong năm cho toàn thể CB-GV); Tổ chức nhân sự (vận hành theo mô hình 2 cấp Trường → Trung tâm, tính tự chủ, tự chịu trách nhiệm, giải trình sẽ được gia tăng); học thuật (biên soạn và đã nghiệm thu, xuất bản 5/11 giáo trình, 100% đạt học vị thạc sĩ, có chứng chỉ nghiệp vụ sư phạm và ngoại ngữ, giảng viên Bộ môn GDTC tích cực tham gia các đề tài cấp trường và cấp trường trọng điểm, đăng báo trên các kỷ yếu hội thảo khoa học chuyên ngành và các tạp chí GDTC, TDTT trong và ngoài nước); Cơ sở vật chất và phong trào (đẩy mạnh xã hội hóa, xây dựng, khai thác sân bóng đá cỏ nhân tạo (6 sân) tại CSI của Trường, xây dựng mới 01 Nhà tập đa năng (khu A) diện tích 1450m² - 01 Nhà thể thao và giải trí (khu E) diện tích 1800m²); Thành tích TDTT của Trường ĐH SPKT TP.HCM đã gặt hái nhiều thành công đáng kể.... Do đó, cần khuyến khích và nhân rộng mô hình hoạt động giáo dục thể chất và TDTT trường học theo cơ chế tự chủ.

Từ khóa: cơ sở vật chất, giáo dục thể chất, hiệu quả, Sư phạm Kỹ thuật, thể dục thể thao, tự chủ...

1. MỞ ĐẦU

Cải cách kinh tế nước ta đang diễn ra một cách sâu rộng và triệt để. Điều này cũng tạo ra môi trường thuận lợi, tác động và tăng sức ép đối với cải cách quản lý giáo dục đại học. Mục đích chủ yếu của việc giao quyền tự chủ cho hệ thống giáo dục đại học là nhằm tạo điều kiện cho các trường hoạt động một cách có hiệu quả và đáp ứng tốt nhất những đòi hỏi của xã hội. Thể chế tự chủ là yếu tố then chốt tạo ra sự thành công của các cuộc cải cách đại học, đặc biệt nhằm đa dạng hóa và sử dụng các nguồn lực để mang lại hiệu quả về nhiều mặt, trong đó có giáo dục thể chất (GDTC) và thể dục thể thao (TDTT) trường học.

Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Ban chấp hành Trung ương về tăng cường sự lãnh đạo của đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020 đã khẳng định: “Thể dục thể thao trường học là bộ phận quan trọng của phong trào thể dục, thể thao, một mặt của giáo dục toàn diện nhân cách học sinh, sinh viên, cần được quan tâm đầu tư đúng mức.”[2] Nghị quyết đã đề ra nhiệm vụ và giải pháp cấp thiết: “Đổi mới chương trình và phương pháp giáo dục thể chất, gắn giáo

dục thể chất với giáo dục ý chí, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của học sinh, sinh viên.”[2]

Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (ĐH SPKT TPHCM) là trường đại học có uy tín, với bề dày truyền thống hơn 55 năm, có chương trình quản lý, đào tạo tiên tiến, chất lượng và từng bước khẳng định vị trí trong nền giáo dục trong nước và quốc tế. Trường là trung tâm đào tạo và nghiên cứu ứng dụng hàng đầu của Việt Nam trong lĩnh vực công nghệ và giáo dục nghề nghiệp, đồng thời đang trên đà năng động, sáng tạo, phát triển và hội nhập mạnh mẽ. Trường tập hợp được nhiều ưu điểm, có vị trí địa lý thuận lợi, cơ sở học tập rộng rãi, khang trang, an toàn. Diện tích đất đai do trường quản lý sử dụng khoảng 22 hecta, trong đó tiêu chuẩn diện tích sàn xây dựng là 4,0 m²/SV, đáp ứng khoảng 20% SV chính quy ở nội trú. Quy mô đào tạo của Trường khoảng 25.000 SV hệ chính quy...

Tháng 6/2017, Trường đã được Thủ tướng Chính phủ ký Quyết định phê duyệt Đề án thí điểm đổi mới cơ chế hoạt động theo hướng nâng cao tính tự chủ, tự chịu trách nhiệm toàn diện (Quyết định số 937/QĐ-TTg ngày 30/6/2017). Trước nhiều thời cơ, thuận lợi, Nhà trường cũng phải đối mặt với không ít khó khăn, thách thức khi bước vào quá trình tự chủ, đặc biệt là các khâu quản lý (thương hiệu; hành chính, tài chính, sử dụng ngân sách; nguồn nhân lực; tuyển sinh và quản lý sinh viên; quy chuẩn học thuật; nghiên cứu và xuất bản; phòng ốc và trang thiết bị...), trong đó công tác quản lý, chăm lo hoạt động thể chất và tinh thần cho người học không kém phần quan trọng. Cũng chính vì định hướng này mà Nhà trường đã thành lập Trung tâm GDTC&QP vào ngày 03/4/2017 theo Quyết định số 392/QĐ-ĐHSPKT của Hiệu trưởng. Trung tâm hoạt động theo cơ chế tự chủ tài chính theo chức năng và nhiệm vụ đặc thù được quy định theo Đề án số 184/ĐA-ĐHSPKT do Hiệu trưởng ký duyệt ngày 13/02/2017. Bài viết này đề cập đến những hiệu quả của hoạt động giáo dục thể chất (GDTC) và TDTT (ở các mặt: tài chính, tổ chức nhân sự, học thuật, cơ sở vật chất và phong trào) dưới sự chỉ đạo, quan tâm, đầu tư của Đảng ủy, Hội đồng trường và Ban giám hiệu Trường đại học SPKT TP.HCM.

2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra xã hội; Phương pháp toán thống kê: sử dụng các phần mềm: Excel, SPSS 20... để xử lý các dữ liệu thu thập được.

Nghiên cứu tiến hành theo các hướng tiếp cận:

- Trong quá trình thực hiện, đề tài có phân tích, tổng hợp các nguồn tài liệu liên quan, đồng thời kế thừa thành tựu của những công trình nghiên cứu trước đây về hoạt động thể thao theo hướng tự chủ trong trường học (tiếp cận lịch sử).

- Nghiên cứu thực tế hoạt động tự chủ trong lĩnh vực TDTT tại Trường ĐH SPKT TP.HCM, thu thập số liệu thực tế và theo dõi, khảo sát hoạt động này (tiếp cận quan sát thực tiễn).

- Tổng hợp, đánh giá hiệu quả tự chủ theo các mặt: tài chính, nhân sự, hoạt động đào tạo, giảng dạy, học thuật, đầu tư, trang bị cơ sở vật chất và phát triển phong trào TDTT, để làm cơ sở đưa ra giải pháp điều chỉnh, cải tiến (tiếp cận hệ thống và cấu trúc).

- Thu thập dữ liệu, thông tin, khảo sát đối tượng về định lượng ở tổng thể các mặt của tự chủ thể thao tại Trường ĐH SPKT TP.HCM (tiếp cận định tính và định lượng).

3. CÁC PHẠM TRÙ TỰ CHỦ TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC

3.1 Tự chủ

Trong triết lý phát triển hay đạo đức, chính trị và đạo đức sinh học, tự chủ là khả năng đưa ra quyết định sáng suốt, không bị ép buộc. Tổ chức hoặc các thiết chế tự chủ là các tổ chức độc lập hoặc tự quản lý. [1]

Theo nghĩa hẹp, tự chủ là có thể làm mọi việc mà pháp luật hoặc các quy định của các cấp có thẩm quyền cho phép và thực thi những quyền hạn đã được cụ thể hóa trong các quy định liên quan đến chủ thể đó. Hay nói cách khác, tự chủ là tự mình có quyền và có thể kiểm soát được những công việc của bản thân.

3.2 Tự chủ trong trường đại học

Tự chủ đại học (university autonomy) có thể được định nghĩa là mức độ độc lập cần thiết đối với các tác nhân can thiệp bên ngoài mà nhà trường cần có để có thể thực hiện được việc quản trị và tổ chức nội bộ, việc phân bổ các nguồn lực tài chính trong phạm vi nhà trường, việc tạo ra và sử dụng các nguồn tài chính ngoài ngân sách công, việc tuyển dụng nhân sự, việc xây dựng các tiêu chuẩn cho học tập và nghiên cứu, và cuối cùng, là quyền tự do trong việc tổ chức thực hiện nghiên cứu và giảng dạy”.¹

Theo Anderson & Johnson (1998) các thành tố trong tự chủ đại học bao gồm: tự chủ nguồn nhân lực; tự chủ trong các vấn đề liên quan đến tuyển sinh và quản lý sinh viên; tự chủ trong các hoạt động học thuật và chương trình giáo dục; tự chủ trong các chuẩn mực học thuật; tự chủ trong nghiên cứu và xuất bản; tự chủ trong các vấn đề liên quan đến quản lý hành chính và tài chính của trường.

Quyền tự chủ trong các trường đại học nước ta được đề cập trong Luật Giáo dục đại học (GDĐH) năm 2005 và tái khẳng định vào năm 2012: “Cơ sở giáo dục đại học tự chủ trong các hoạt động chủ yếu thuộc các lĩnh vực tổ chức và nhân sự, tài chính và tài sản, đào tạo, khoa học và công nghệ, hợp tác quốc tế, bảo đảm chất lượng giáo dục đại học”[5].

Như vậy, quá trình tự chủ tại Trường ĐH SPKT TP.HCM nói chung và Trung tâm GDTC&QP nói riêng cũng xoay quanh các mặt: tài chính, tổ chức nhân sự, học thuật và cơ sở vật chất, phong trào.

4. HIỆU QUẢ CÁC LĨNH VỰC TỰ CHỦ TẠI TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ QUỐC PHÒNG TRƯỜNG ĐH SPKT TP.HCM

4.1 Hiệu quả tự chủ tài chính

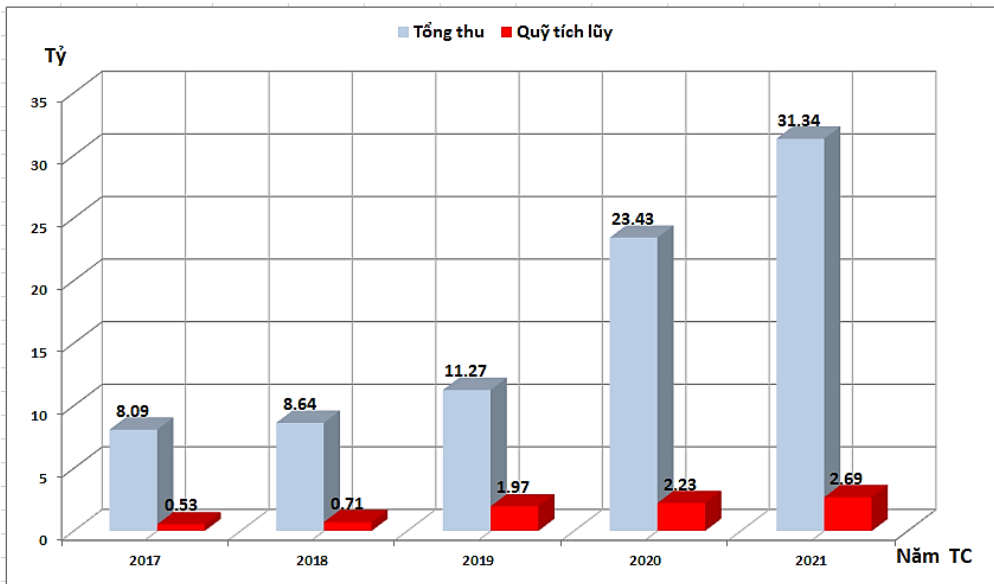
Đổi mới cơ chế quản lý tài chính nhằm tăng cường tính tự chủ, tự chịu trách nhiệm tại các trường đại học công lập là phù hợp với xu thế quốc tế và định hướng của Đảng và Nhà nước ta trong thời gian qua. Tự chủ về tài chính bao gồm tự chủ về các nguồn thu, chi. Nghị định số 43/2006/NĐ-CP ngày 25/4/2006 của Chính phủ đã

¹ Trích Tuyên ngôn về Tự chủ đại học của Hiệp hội Quốc tế các trường đại học.

đề cập đến việc giao quyền tự chủ tài chính cho các “đơn vị sự nghiệp dịch vụ công”, trong đó có các trường đại học [3].

Đây cũng là khâu quan trọng nhằm đảm bảo quá trình tự chủ và tự chịu trách nhiệm được thực hiện một cách đầy đủ, khách quan, công bằng và minh bạch. Hiện Trung tâm đã được Nhà trường phân cấp thí điểm hoạt động theo cơ chế tự chủ (QĐ số 2459/QĐ-ĐHSPKT ngày 23/11/2018), theo đó khuyến khích Trung tâm tự trang trải thu chi, chủ động, tích cực mở rộng các nguồn thu hợp pháp và khoán chi hàng năm (trích nộp 50% tổng nguồn thu về Trường). Trung tâm cũng đang hoàn thiện quy chế chi tiêu nội bộ riêng dựa trên cơ sở Quy chế chi tiêu nội bộ toàn trường.

Tại Trung tâm GDTC&QP Trường ĐH SPKT, nguồn tài chính chủ yếu để tự chủ là từ học phí, bên cạnh có một số dịch vụ. Bước đầu Trung tâm đã được giao chủ động tự chủ tài chính, ở mức độ giới hạn cho phép, nhưng tất cả các khoản thu và chi của Trung tâm hoàn toàn đảm bảo thu nhập (lương, thưởng, phụ cấp tăng thêm, phúc lợi, bảo hiểm xã hội, mua sắm trang thiết bị, đầu tư CSVC, NCKH và học tập nâng cao chuyên môn...) trong năm cho toàn thể CB-GV Trung tâm. (biểu đồ 1)



Biểu đồ 1: Hiệu quả kinh phí hoạt động tự chủ Trung tâm giáo dục thể chất & quốc phòng (các năm tài chính từ 2017-2021)

4.2 Hiệu quả tự chủ về nhân sự

4.2.1 Tự chủ trong quản lý điều hành Trung tâm

Ở nhiều nước phương Tây, thường có tới bốn cấp quản lý tồn tại trong các trường đại học (Bộ môn → Khoa → Ban Giám hiệu → Hội đồng Nhà trường). Trong đó, Hội đồng nhà trường thường là cấp quản lý không điều hành học thuật. Ở bên ngoài nhà trường, chính phủ trung ương là cơ quan quy định khung cho việc ra quyết định ở trường đại học.

Tại nước ta, hiện nay quản lý theo 3 cấp (Trường → Khoa → Bộ môn). Cấp trường điều hành và quản lý toàn bộ hoạt động của nhà trường, dưới sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban giám hiệu cùng với các đơn vị chức năng tham mưu giúp việc gồm: các phòng, khoa, trung tâm. Cấp khoa là cấp quản lý các hoạt động đào tạo và nghiên cứu khoa học của ngành trực thuộc. Cấp bộ môn trực tiếp triển khai về học thuật trong các hoạt động đào tạo, khoa học và công nghệ. Các trung tâm có nhiệm vụ triển khai các ứng dụng khoa học công nghệ, các hoạt động chuyển giao công nghệ và phục vụ đào tạo.

Sắp tới khi được giao tự chủ hoàn toàn, Trung tâm sẽ tổ chức, vận hành nhân sự theo mô hình 2 cấp (Trường → Trung tâm). Sự giản lược và hiệu quả sẽ được đề cao và tính tự chủ, tự chịu trách nhiệm, giải trình sẽ được tăng lên nhiều.

4.2.2 Hiệu quả tự chủ trong tuyển dụng, quản lý và điều kiện làm việc đội ngũ giảng viên

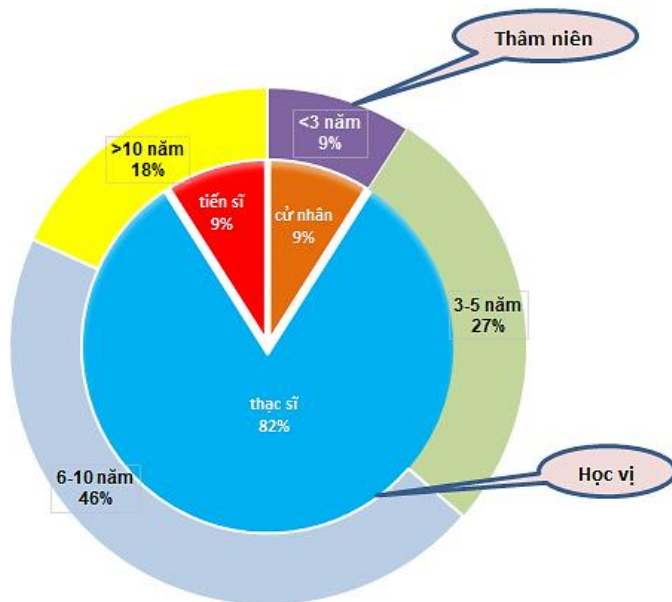
Quyền tự chủ Trung tâm trong quản lý đội ngũ thể hiện ở việc tham gia tuyển chọn, đào thải, bố trí giảng viên và cán bộ vào các vị trí lao động cần thiết. Trung tâm cũng có quyền tự chủ trong việc tuyển dụng, sử dụng, bổ nhiệm, miễn nhiệm, khen thưởng, kỷ luật và quản lý viên chức, người lao động theo quy định của pháp luật; thuê hợp đồng lao động để thực hiện nhiệm vụ.

Trung tâm cũng đã đề xuất và được phê duyệt các vị trí việc làm đặc biệt như cố vấn trung tâm, phụ trách sân bãi, phụ trách kho dụng cụ, quân trang... Đồng thời tạo điều kiện thuận lợi để các giảng viên có quyền tham gia các công việc khác trong và ngoài nhà trường để tạo thêm thu nhập. Trung tâm có quyền đề xuất quy định mức lương tối thiểu, phụ cấp thu nhập tăng thêm cho đội ngũ nhân sự của mình và sử dụng chế độ trả lương theo kết quả công việc nhằm khuyến khích tính năng động, tích cực, hiệu quả của họ.

Hiện Trung tâm đang được thí điểm hoạt động theo cơ chế tự chủ. Trung tâm có: Hội đồng trung tâm (Quyết định số 1376/QĐ-ĐHSPKT ngày 06/5/2020); Ban giám đốc, các Bộ môn (GDTC và GDQP-AN), bộ phận thư ký, kế toán, thủ quỹ... Bộ môn GDTC hiện có 11 người, bao gồm: 01 tiến sĩ, 09 thạc sĩ, 01 cử nhân và 03 giảng viên đang làm nghiên cứu sinh. Thâm niên công tác <3 năm chiếm 9%, 3-5 năm chiếm 27%, 6-10 năm chiếm 46% và >10 năm là 18%. Tất cả đều có chuyên môn tốt, năng động tích cực trong công tác giảng dạy, lẫn hoạt động phong trào. (biểu đồ 2)

Đảng ủy - Ban Giám hiệu - Hội đồng thường xuyên quan tâm, có chỉ đạo kịp thời và tạo nhiều điều kiện để Trung tâm vận hành thuận lợi, luôn định hướng Trung tâm trong tuyển dụng, quản lý, sử dụng nguồn nhân lực có đủ về số lượng, đảm bảo về chất lượng sao cho tinh gọn nhưng vẫn đạt hiệu quả cao nhất về chuyên môn và kinh tế, đảm bảo thu nhập của CB-GV.

Trung tâm áp dụng quy trình tuyển dụng nhân sự hợp lý theo quy định chung của Trường và có một số quyền và trách nhiệm nhất định trong khâu tuyển dụng nhân sự thuộc lĩnh vực quản lý và đảm bảo sử dụng, bố trí đúng người, đúng việc phù hợp với năng lực, sở trường của nhân sự mình phụ trách.



Biểu đồ 2: Trình độ học vị và thâm niên công tác của CB-GV GDTC Trường ĐH SPKT TP.HCM

Có thể thấy, quyền tự chủ trong quản lý đội ngũ là điều kiện để Trung tâm thực hiện hiệu quả chức năng và nhiệm vụ của mình. Lúc đó, sự phát triển của Trung tâm được thể hiện rõ ở hai điểm: Cơ sở vật chất đủ mạnh và phát triển đội ngũ hùng hậu, đủ về số lượng, đảm bảo về chất lượng (giảng viên có trình độ chuyên môn cao có trình độ, học hàm học vị) và phát triển đội ngũ cán bộ giảng viên cơ hữu trẻ. Như vậy, từng bước Trung tâm đã theo xu thế tăng cường tự chủ và tự quản.

4.3 Hiệu quả tự chủ trong hoạt động đào tạo, giảng dạy, học thuật

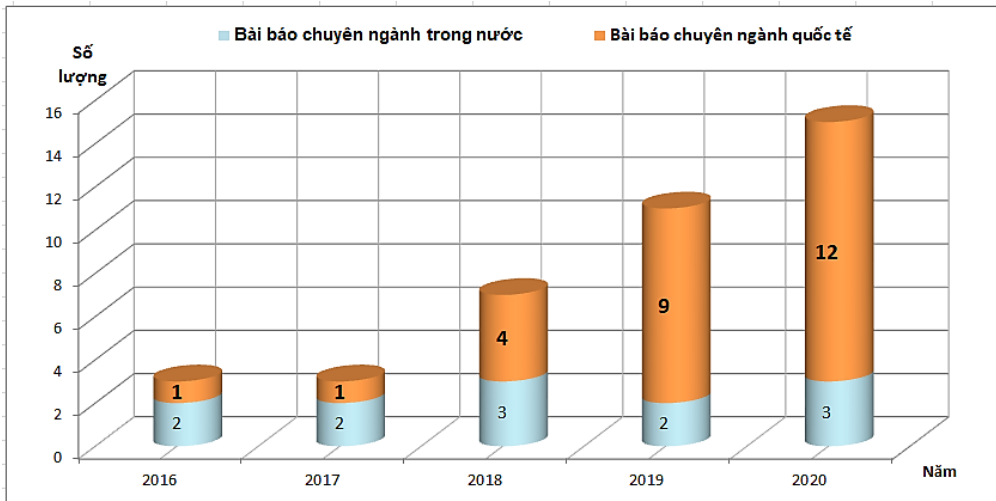
Hoạt động tự chủ này trong nhà trường bao gồm các nội dung như: tuyển sinh, ngành đào tạo, chương trình, giáo trình, phương pháp giảng dạy... Những thông số này có thể thay đổi, biến động tùy theo kế hoạch chung của nhà trường nhưng Trung tâm vẫn có sự chủ động nhất định. Hiện nay Trung tâm là đơn vị phụ trách giảng dạy GDTC và GDQP-AN cho sinh viên các khoa trong toàn trường. Trung tâm đã được chủ động trong việc tổ chức, đăng ký, mở lớp, giảng dạy, kiểm tra đánh giá và cấp chứng chỉ môn học GDTC và GDQP-AN.

Trung tâm đã xây dựng đề cương, chương trình đào tạo GDTC và GDQP-AN theo khung chương trình do Bộ GD&ĐT quy định (tham khảo Quyết định số 1262/GD-ĐT ngày 12/4/1997; Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015; Thông tư 05/2020/TT-BGDĐT ngày 18/3/2020...), phù hợp với đặc thù môn học và điều kiện thực tế, góp phần đảm bảo thực hiện mục tiêu chung của Nhà trường. Bên cạnh đó, nhằm cung cấp giáo trình, tài liệu học tập cho người học, Trung tâm đã chủ động, tích cực biên soạn và đã nghiệm thu, xuất bản 5/11 giáo trình (bao gồm các học phần: điền kinh, bóng chuyền, bóng đá, cờ vua, karate) thuộc chương trình các môn học GDTC.

Hàng năm, Trung tâm đều tham gia các đợt đối thoại với người học do Nhà trường tổ chức nhằm giải đáp, giải trình thỏa đáng kịp thời những thắc mắc liên quan đến lĩnh vực GDTC và GDQP-AN của sinh viên và phụ huynh.

Ở lĩnh vực học tập chuyên môn, hiện các giảng viên Bộ môn GDTC (thuộc Trung tâm) đều hoàn thành chuẩn giảng viên, đáp ứng đủ điều kiện đứng lớp (100% đạt học vị thạc sĩ, có chứng chỉ nghiệp vụ sư phạm và ngoại ngữ).

Về hoạt động nghiên cứu khoa học, giảng viên Bộ môn GDTC đã tích cực tham gia các đề tài cấp trường và cấp trường trọng điểm, đăng báo trên các kỷ yếu hội thảo khoa học chuyên ngành và các tạp chí GDTC, TDTT trong và ngoài nước. Số liệu thể hiện cụ thể tại biểu đồ 3.



Biểu đồ 3: Hiệu quả hoạt động nghiên cứu khoa học thể hiện qua số lượng bài báo trên các tạp chí trong và ngoài nước của Trung tâm giáo dục thể chất & quốc phòng

4.4 Hiệu quả tự chủ về đầu tư, trang bị cơ sở vật chất và phát triển phong trào TDTT

Hiện nay dù vẫn còn phụ thuộc vào cơ chế và quy trình mua sắm theo quy định và Quy chế chi tiêu nội bộ nhưng Trung tâm đã được Nhà trường cho phép chủ động một phần nguồn thu và quỹ phát triển sự nghiệp để tự đầu tư mua sắm CSVC, dụng cụ trang thiết bị theo dự toán tự chủ hàng năm để phục vụ cho hoạt động chuyên môn. Kinh phí này rõ ràng, minh bạch và được quy theo số lượng sinh viên trên mỗi lớp học (khoảng 220 triệu/năm).

Trung tâm cũng chú trọng đẩy mạnh công tác xã hội hóa trong lĩnh vực thể thao, áp dụng hình thức hợp tác công - tư trong đầu tư sân bãi, CSVC để dạy và học GDTC và TDTT. Theo đó, Trung tâm đã tham mưu cho Nhà trường sử dụng cơ sở vật chất sẵn có, đẩy mạnh xã hội hóa huy động từ nhiều nguồn đầu tư, để xây dựng CSVC, sân bãi, phòng tập TDTT. Cụ thể nhà trường đã liên kết với Trung tâm TDTT TP Thủ Đức để sử dụng hồ bơi tại đây để giảng dạy (phổ cập) bơi lội cho sinh viên trường. Đồng thời đẩy mạnh xã hội hóa, huy động nguồn đầu tư từ bên ngoài trường để xây dựng, khai thác sân bóng đá cỏ nhân tạo (6 sân) tại CS1 của Trường, qua đó

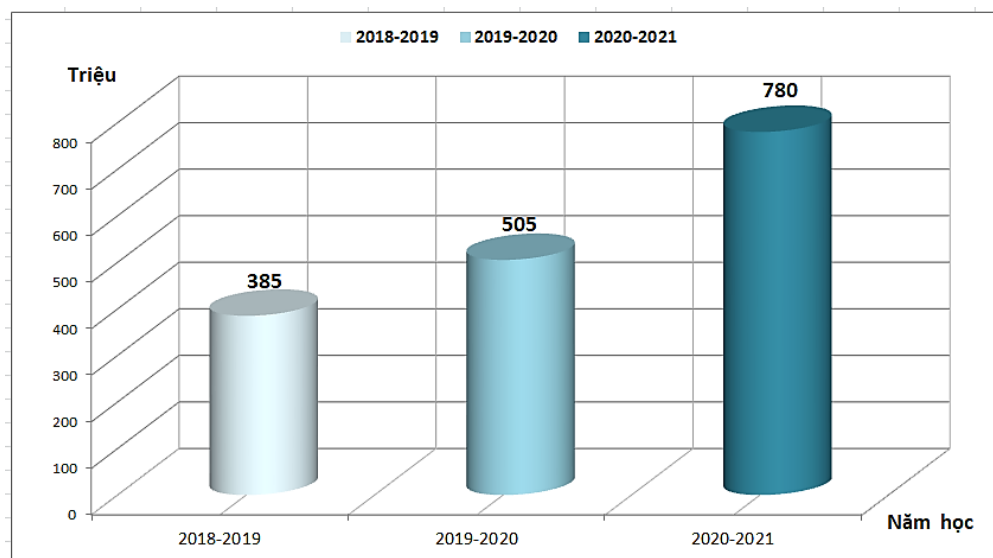
phục vụ đặc lực và hiệu quả cho hoạt động giảng dạy chính khóa lẫn TDTT ngoại khóa cho sinh viên. Bên cạnh đó, Trung tâm đã thuyết phục lãnh đạo Nhà trường cho phép đầu tư xây dựng mới:

- 01 Nhà tập đa năng (khu A) diện tích 1450m² (với 01 sân bóng rổ, 01 sân bóng chuyền, 02 sân cầu lông), phục vụ giảng dạy GDTC chính khóa và sinh hoạt các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa.

- 01 Nhà thể thao và giải trí (khu E) diện tích 1800m² (với 01 sân tennis, 02 sân bóng chuyền, 02 sân cầu lông), phục vụ học tập GDTC cho sinh viên và tập luyện TDTT rèn luyện sức khỏe ngoài giờ cho CB-GV toàn trường.

Kinh phí xây dựng do Nhà trường ứng trước thực hiện sau đó Trung tâm sẽ trích trả dần từ 3-5 năm từ quỹ phát triển hoạt động sự nghiệp tích lũy hàng năm. Đây là điều kiện rất thuận lợi để giảng dạy chính khóa phát triển các hoạt động ngoại khóa.

Ngoài ra, Nhà trường đặc biệt quan tâm, đầu tư kinh phí và tạo điều kiện tối ưu để phát triển phong trào TDTT trong sinh viên. Kinh phí Trung tâm được duyệt mỗi năm đều tăng hàng năm.



Biểu đồ 4: Kinh phí dành cho các hoạt động TDTT tại Trường Đại học SPKT TP.HCM qua các năm học

Với thuận lợi từ nhiều mặt từ cơ chế tự chủ như: sự quan tâm chỉ đạo của Nhà trường; đội ngũ CB-GV hùng hậu, chuyên môn tốt; CSVC đảm bảo; kinh phí dành cho hoạt động phong trào tăng cao hàng năm..., thành tích TDTT của Trường ĐH SPKT TP.HCM đã gặt hái nhiều thành công đáng kể. Kết quả thể hiện tại bảng 1.

5. KẾT LUẬN

Tự chủ là một hệ giải pháp có cấu trúc chặt chẽ nhắm đến việc cải thiện môi trường giáo dục để nâng cao chất lượng dạy và học. Quyền tự chủ là vấn đề cấp bách trong xu thế tự chủ của Trung tâm GDTC&QP thuộc Trường ĐH SPKT TP.HCM.

Qua vận hành theo cơ chế tự chủ, hoạt động GDTC và TDTT tại Trường Đại học SPKT TP.HCM đã mang lại hiệu quả vượt bậc ở nhiều lĩnh vực như tài chính, tổ chức nhân sự, học thuật, cơ sở vật chất và phong trào. Do đó, cơ chế tự chủ nên được khuyến khích và nhân rộng.

Bên cạnh việc được giao quyền tự chủ, Trung tâm GDTC&QP cũng cần lưu ý các công cụ để kiểm tra và giám sát việc thu chi công khai, minh bạch, cũng như việc chấp hành quy định chung của Nhà nước, Nhà trường để có thể từng bước phát triển bền vững và ổn định.

Bảng 1: Một số thành tích TDTT tiêu biểu của SV Trường ĐH SPKT TP.HCM

TT	Giải đấu	Thành tích cá nhân/đồng đội			Thành tích tập thể
		HC vàng	HC bạc	HC đồng	
Năm học 2018-2019					
1	Giải Vovinam SV toàn quốc 2018	01	01	04	
2	Giải Taewondo Đồng Nai mở rộng 2019	02	03	05	
3	Giải Taewondo quận Thủ Đức mở rộng 2019	01	01	04	
4	Giải võ cổ truyền Trường ĐH Tôn Đức Thắng mở rộng	01	02	05	
5	Giải điền kinh Trường ĐH TDTT TP.HCM mở rộng 2019			02	
6	Giải bóng chuyền Trường ĐH Kỹ thuật công nghệ mở rộng				Hạng 3
7	Giải cờ vua SV toàn thành 2019				Nhất toàn Đoàn
8	Giải futsal HDbank sinh viên đồng hành TPHCM năm 2019				Vô địch
Năm học 2019-2020					
1	Giải bóng đá sinh viên Trường ĐH TDTT mở rộng 2019				Hạng nhì
2	Giải bóng đá sinh viên 7 người TP.HCM 2019				Hạng nhì
3	Giải bóng đá sinh viên 2019 do Nhà Văn hóa SV ĐHQG tổ chức				Vô địch
4	Giải bóng rổ tỉnh Đồng Nai mở rộng năm 2019				Hạng 3
5	Giải bóng rổ sinh viên 2019 do Nhà Văn hóa SV ĐHQG tổ chức				Vô địch
6	Giải Takwondo tỉnh Đồng Nai mở rộng 2019	02		04	Ba toàn đoàn
7	Giải Takwondo sinh viên TP.HCM mở rộng 2019	03	02	08	
8	Giải Điền kinh sinh viên TP.HCM mở rộng 2019	05	03		

9	Giải Việt dã sinh viên TP.HCM 2019				Nhất toàn Đoàn
10	Giải Mind Sport Festival		01	01	
11	Giải Cờ vua sinh viên TP.HCM mở rộng 2020		01		Ba toàn Đoàn
	Năm học 2020-2021				
1	Giải bóng rổ sinh viên TP.HCM - 2020				Hạng 3
2	Giải Cờ vua Cốc Kỳ Vương 2020 (ĐH FPT đăng cai)		03	01	Nhi toàn đoàn
3	Giải Cờ Nhân Văn “Tết Sẻ Chia Trao Yêu Thương” TP.HCM (Nhà văn hóa SV đăng cai)				Nhất toàn đoàn
4	Giải Teawondo HS, SV TPHCM mở rộng năm 2021	03	03	04	Nhi toàn đoàn
5	Giải Cờ vua, Cờ tướng Học sinh, Sinh viên TP Hồ Chí Minh mở rộng năm 2021	02	02		Nhất toàn đoàn

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bách khoa toàn thư mở (Wikipedia), “Tự chủ” (https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%B1_ch%E1%BB%A7).
- [2]. Ban chấp hành Trung ương (2011), Nghị quyết Số: 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 *Về tăng cường sự lãnh đạo của đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.*
- [3]. Chính phủ (2006), *Nghị định số 43/2006/NĐ-CP Quy định quyền tự chủ, tự chịu trách nhiệm về thực hiện nhiệm vụ, tổ chức bộ máy, biên chế và tài chính đối với đơn vị sự nghiệp công lập.*
- [4]. Chính Phủ (2015), *Nghị định 16/2015/NĐ-CP Quy định cơ chế tự chủ của đơn vị nghiệp công lập.*
- [5]. Quốc hội (2012), *Luật giáo dục đại học*, Luật số: 08/2012/QH13 ngày 18/6/2012.
- [6]. Tạp chí Quản lý Ngân quỹ Quốc gia (2016), “*Đẩy mạnh triển khai cơ chế tự chủ đối với các cơ sở giáo dục đại học công lập*”, số 171 (9/2016).

LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH PHÚ YÊN

TS. Trần Thị Kim Hương¹, CN. Lê Minh Kha²

¹ Trường ĐH TĐTT Tp.HCM

² TTHL & TĐ TĐTT Phú Yên

TÓM TẮT

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Võ cổ truyền tỉnh Phú Yên. Qua nghiên cứu đã xác định được 09 test đánh giá thể lực chung và 08 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Võ cổ truyền đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

Từ khóa: thể lực, nam vận động viên, Võ cổ truyền, Phú Yên...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại tỉnh Phú Yên hiện nay bộ môn Võ cổ truyền đã và đang được sự quan tâm đầu tư của các Ngành, các cấp Lãnh Đạo có liên quan. Võ cổ truyền được phát triển ở tỉnh Phú Yên vào năm 1995 với HCV của VĐV đối kháng Diệp Bảo Minh. Sau một thời gian ngắn đã ngừng hoạt động cho đến năm 2017 mới trở lại. Trong môn Võ cổ truyền, ngoài các yếu tố về kỹ thuật bên cạnh đó thì yếu tố về thể lực cũng góp phần quyết định nên kết quả của một trận đấu. Muốn nâng cao thành tích thì phải nâng cao thể lực cũng như khả năng chịu đựng của các VĐV để đưa thành tích ngày càng đi lên. Chính về những yếu tố quan trọng trên về thể lực. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “*Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên Võ cổ truyền tỉnh Phú Yên*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực của các VĐV nam Võ cổ truyền nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực cho các nam VĐV Võ cổ truyền.
- Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá thể lực của các VĐV nam Võ cổ truyền qua phỏng vấn.
- Bước 3: Kiểm tra độ tin cậy của các test

2.1 Tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho các nam VĐV Võ cổ truyền

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Võ cổ truyền, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 27 test chung và 32 test chuyên môn được sử dụng trong kiểm tra thể lực chung và chuyên môn cho nam VĐV Võ cổ truyền, cụ thể trình bày ở bảng 1 và 2

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chung cho VĐV Võ Cờ Truyền tinh Phú Yên

STT	Chỉ tiêu	Lần 1 (30 phiếu)		Lần 2 (32 phiếu)	
		SP	%	SP	%
1	Chạy 30m xpc/lần	25	83	26	81.25
2	Chạy 60m xpc/lần	19	63	17	53.13
3	Chạy tốc độ 10m/lần	14	46	13	40.63
4	Chạy 100m/lần	15	50	17	53.13
5	Cơ bụng 1 phút/lần	26	87	27	84.38
6	Chạy con thoi 10mx10m	15	50	14	43.75
7	Nằm sấp chống đẩy 1 phút/lần	23	77	24	75
8	Chạy 3000m	27	90	28	87.5
9	Ngồi đẩy vai trên máy tập tạ/lần	14	46	17	53.13
10	Ngồi đẩy tạ chân/lần	12	40	15	46.88
11	Nhảy dây tốc độ/lần	10	33	12	37.5
12	Nằm sấp gập chân nâng thanh tạ/lần	19	63	17	53.13
13	Bật xa tại chỗ/lần	24	80	26	81.25
14	Nằm sấp ưỡn bụng/lần	23	77	25	78.13
15	Nhảy đập sau/lần	9	30	7	21.88
16	Gánh tạ bật đôi chân/lần	10	33	12	37.5
17	Chạy 800m/lần	23	77	24	75
18	Chạy 1500m/lần	19	63	17	53.13
19	Chạy 400m/lần	15	50	12	37.5
20	Nhảy lục giác/lần	14	46	16	50
21	Leo dây/lần	12	40	13	40.63
22	Bật biến hướng/lần	8	27	7	21.88
23	Chạy cầu thang/lần	10	33	12	37.5
24	Nâng cao đùi/lần	9	30	15	46.88
25	Gập duỗi tay với tạ	13	43	12	37.5
26	Xoạc ngang	25	83	27	84.38
27	Xoạc dọc	24	80	26	81.25

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV Võ Cổ Truyền tỉnh Phú Yên

STT	Chỉ tiêu	Lần 1 (30 phiếu)		Lần 2 (32 phiếu)	
		SP	%	SP	%
Sức nhanh					
1	Vòng cầu chân trái 10s/lần	28	93	28	87.5
2	Vòng cầu chân phải 10s/lần	24	80	26	81.25
3	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào bao cát 10s/lần	19	63	18	56.25
4	Đấm móc tay phải 10s/lần	17	57	18	56.25
5	Đấm móc tay trái 10s/lần	12	40	13	40.63
6	Đấm sin tay phải 10s/lần	14	46	17	53.13
7	Đấm sin tay trái 10s/lần	15	50	17	53.13
8	Đá thẳng trước 1 chân vào Ramly 10s/lần	19	63	17	53.13
9	Đá tổng ngang 1 chân vào Ramly 10s/lần	13	43	15	46.88
Sức mạnh bền					
10	Đấm thun tay trái 30s/lần	26	87	25	78.13
11	Đấm thun tay phải 30s/lần	25	83	27	84.38
12	Mang chì 1kg/chân đá ngang tại chỗ 30s/lần	17	57	15	46.88
13	Chân sau đá vòng cầu với dây thun 30s/l	25	83	24	75
14	Đấm vòng (sin) tay sau có thun 30s/lần	24	80	26	81.25
15	Đấm móc tay sau có thun 30s/lần	15	50	18	56.25
Sức mạnh tốc độ					
16	Tay trước đấm thun 10s/lần	12	40	15	46.88
17	Tay sau đấm thun 10s/lần	17	57	14	43.75
18	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu chân sau 10s/lần	8	27	7	21.88
19	Chân trước đá vòng cầu với dây thun 10s/lần	10	33	12	37.5
20	Mang chì 1kg/chân vòng cầu 1 chân không có đích 10s/lần	13	43	19	59.38
21	Mang chì 1kg/chân đá ngang vào 2 đích cách nhau 3m, 10s/lần	9	30	7	21.88
Sức bền ưa khí					
22	Đá vòng cầu 2 chân vào Ramly 2 phút/lần	17	57	15	46.88
23	Đá vòng cầu chân trước vào bao cát 2 phút/lần	19	63	18	56.25
24	Đá vòng cầu chân sau cách đích 3m, 2 phút/lần	14	46	16	50
25	Đá Ramly 2 phút/lần	23	77	24	75
Sức bền yếm khí					
26	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào bao cát 30s/lần	15	50	12	37.5
27	Vòng cầu 2 chân cách đích 3m, 30s/lần	26	87	25	78.13
28	Đá ngang 2 chân cách đích 3m, 30s/lần	14	46	17	53.13
29	Đá ngang 1 chân liên tục vào bao cát 30s/lần	19	63	17	53.13
30	Đá thẳng 2 chân cách đích 3m, 30s/lần	14	46	12	37.5
31	Đá vòng cầu 1 chân vào bao cát 30s/lần	12	40	15	46.88
32	Đấm thẳng tay sau vào Ramly 30s/lần	17	57	13	40.63

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho các nam VĐV Võ cổ truyền tỉnh Phú Yên

Như vậy, tổng hợp lại ở 2 lần phỏng vấn có 62 ý kiến trả lời, trong đó có 40 phiếu ý kiến của huấn luyện viên chiếm tỉ lệ 64.52%, 12 lượt ý kiến của trọng tài chiếm tỉ lệ 19.35%, 10 lượt ý kiến của giảng viên chiếm tỉ lệ 16.13%.

Kết quả cụ thể sau 2 lần phỏng vấn được xử lý theo từng chỉ tiêu thành phần và được trình bày ở bảng 1 và 2. Trong đề tài chúng tôi chỉ lựa chọn ý kiến trả lời của các chuyên gia, huấn luyện viên, cán bộ quản lý, giảng viên đánh giá ở mức thường xuyên sử dụng từ 70% trở lên qua 2 lần phỏng vấn, còn lại nếu dưới 70% thì không đạt yêu cầu và bị loại.

Do vậy chỉ có 17 chỉ tiêu có ý kiến đánh giá là thường xuyên sử dụng trên 70% ở cả 2 lần phỏng vấn.

• Về thể lực chung:

- Chạy 30m xpc/lần. 83% - 81.25%
- Cơ bụng 1 phút/lần. 87% - 84.38%
- Nằm sấp chống đẩy 1 phút/lần. 77% - 75%
- Chạy 3000m. 90% - 87.5%
- Bật xa tại chỗ/lần. 80% - 81.25%
- Nằm sấp ưỡn bụng/lần. 77% - 78.13%
- Chạy 800m/lần. 77% - 75%
- Xoạc ngang. 83% - 84.38%
- Xoạc dọc. 80% - 81.25%

• Về thể lực chuyên môn:

- Vòng cầu chân trái 10s/lần. 93% - 87.5%
- Vòng cầu chân phải 10s/lần. 80% - 81.25%
- Đấm thun tay trái 30s/lần. 87% - 78.13%
- Đấm thun tay phải 30s/lần. 83% - 84.38%
- Đấm vòng (sin) tay sau có thun 30s/lần. 80% - 81.25%
- Chân sau đá vòng cầu với dây thun 30s/lần. 83% - 75%
- Đá Ramly 2 phút/lần. 77% - 75%
- Vòng cầu 2 chân cách đích 3m, 30s/lần. 87% - 78.13%

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

* Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test:

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy. Vì vậy 17 test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong

7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực chung và chuyên môn được giới thiệu ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	CHỈ TIÊU		Lần đo 1	Lần đo 2	r	p
			$X_1 \pm \delta_1$	$X_2 \pm \delta_2$		
1	Thể lực chung	Chạy 30 m XPC	4.56±0.25	4.37±0.30	0.82	0.05
2		Cơ bụng 1 phút / lần	59.21±4.23	61.08 ± 4.49	0.97	0.05
3		Nằm sấp chống đẩy 1 phút/ lần	44.83 ± 9.72	46.79 ± 9.64	0.98	0.05
4		Chạy 3000m	13.62 ± 1.1	12.82 ± 0.84	0.80	0.05
5		Bật xa tại chỗ/ cm	2.46 ± 0.2	2.58 ± 0.16	0.86	0.05
6		Cơ lưng / lần	62.42 ± 7.12	65.38 ± 7.39	0.98	0.05
7		Chạy 800m	2.74 ± 0.4	2.51 ± 0.39	0.86	0.05
8		Xoạc ngang	9.6 ± 3.22	7.4 ± 3.02	0.87	0.05
9		Xoạc dọc	8.27 ± 2.99	6.48 ± 2.67	0.93	0.05
1	Thể lực chuyên môn	Vòng cầu chân trái 10s/ lần	20.79 ± 1.28	22.58 ± 1.47	0.82	0.05
2		Vòng cầu chân phải 10s/ lần	20.58 ± 0.97	22.46 ± 1.02	0.81	0.05
3		Đám thun tay trái 30s/ lần	59.28 ± 4.74	62.54 ± 4.37	0.91	0.05
4		Đám thun tay phải 30s/ lần	61.17 ± 3.55	64.63 ± 3.77	0.84	0.05
5		Đám sin tay sau có thun 30s/ lần	39.08 ± 2.41	41.58 ± 2.55	0.85	0.05
6		Vòng cầu chân sau với thun 30s/lần	20.04 ± 1.63	22.08 ± 1.47	0.80	0.05
7		Đá ramly 2 phút/ lần	49.29 ± 4.12	53.79 ± 2.23	0.88	0.05
8		Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m/30s/ lần	31.42 ± 2.08	33.54 ± 2.60	0.89	0.05

Qua bảng 3 cho thấy 17/17 test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 17 test được lựa chọn trong đó có 09 test đánh giá thể lực chung và 08 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Võ cổ truyền nam tỉnh Phú Yên có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.80 đến 0.98). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực sau thời gian thực nghiệm bài tập nhằm nâng cao thể lực cho các VĐV nam Võ cổ truyền tỉnh Phú Yên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
3. Lê Minh Kha (2022), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Phú Yên*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học trường ĐHTĐTT TPHCM.

4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. 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.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. V.X. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, NXB TDTT.

MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CÔNG TÁC GIẢNG DẠY MÔN BÓNG ĐÁ TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH

Nguyễn Chí Sol¹, TS. Nguyễn Văn Hòa²

¹ Trường Đại học Trà Vinh

² Trường Đại học Cần Thơ

TÓM TẮT

Mục đích nghiên cứu là đánh giá thực trạng các điều kiện và giải pháp nâng cao công tác giảng dạy môn Bóng đá tự chọn cho sinh viên Trường Đại học Trà Vinh. Nội dung nghiên cứu gồm 02 nội dung chính là: Thực trạng về các điều kiện đảm bảo công tác giáo dục thể chất sau khi nghỉ dịch Covid 19, một số giải pháp nâng cao công tác giảng dạy môn bóng đá cho sinh viên Trường. Qua các phương pháp nghiên cứu chung quy kết quả nghiên cứu cho thấy:⁽¹⁾ Chương trình giáo dục thể chất thực hiện theo quy định; Cơ sở vật chất dành cho giảng dạy môn Bóng đá xuống cấp chưa đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện và hoạt động giảng dạy; Đội ngũ giảng viên đủ nhưng đa số đang học tập nâng cao trình độ đảm bảo chuẩn với vị trí công việc; ⁽²⁾ Từ đó, Đề xuất một số giải pháp nâng cao công tác giảng dạy môn Bóng đá tự chọn cho sinh viên Trường Đại học Trà Vinh.

Từ khóa: Thực trạng, một số giải pháp nâng cao công tác giảng dạy môn Bóng đá tự chọn Trường Đại học Trà Vinh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế giảng dạy cho thấy, mặc dù đã có nhiều cố gắng và có những thành công nhất định tuy nhiên công tác giảng dạy môn Bóng đá tự chọn ở Trường Đại học Trà Vinh còn nhiều bất cập như: Chương trình giảng dạy môn Bóng đá khi áp dụng vào điều kiện thực tiễn của trường còn nhiều bất cập; Nhận thức của sinh viên về vai trò và tác dụng của môn Bóng đá chưa cao; Những điều kiện cơ bản cho hoạt động giảng dạy và tổ chức thi đấu Bóng đá còn thiếu và yếu... trong khi tỉ lệ tuyển sinh hàng năm cao. Nhiều SV mang tư tưởng học đối phó để qua môn, chất lượng giờ học Bóng đá còn mang tính hình thức, thể lực của nhiều SV không đạt quy định theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Quy định số 1500/QĐ-ĐHTV về việc sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Quy định về công tác giảng dạy. Ban hành kèm theo quyết định số 2438/QĐ-ĐHTV ngày 23/9/2014 của Hiệu trưởng Trường Đại học Trà Vinh.

Nhằm nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy môn Bóng đá tại Trường Đại học Trà Vinh (tên tắt: ĐHTV), trước tiên cần đánh giá thực trạng các điều kiện giảng dạy, đề xuất một số giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Bóng đá tự chọn tại Trường Đại học Trà Vinh.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng về các điều kiện đảm bảo công tác giáo dục thể chất sau khi nghỉ dịch Covid 19

2.1.1 Thực trạng chương trình giảng dạy môn Bóng đá tự chọn tại Trường Đại học Trà Vinh

Chương trình giảng dạy môn Bóng đá được thực hiện theo Quy định 1500/QĐ-ĐHTV về việc sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Quy định về công tác giảng dạy Ban hành kèm theo quyết định số 2438/QĐ-ĐHTV ngày 23/9/2014 của Hiệu trưởng Trường Đại học Trà Vinh. Chương trình môn Bóng đá tự chọn, chi tiết tại bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng chương trình giảng dạy môn Bóng đá tự chọn tại trường ĐHTV

STT	Chủ đề/Bài học	MT về kiến thức	MT về kỹ năng chuyên môn	MT về thái độ và kỹ năng mềm
1	Phổ biến nội qui, qui định môn học, nguồn gốc, lịch sử phát triển môn Bóng đá, một số Điều cơ bản trong Luật Bóng đá 5,7,11 người. Hướng dẫn bài tập khởi động chung, khởi động chuyên môn.	Nắm được nội quy và nội dung môn học. Biết một số điều cơ bản trong luật bóng đá.	Trình bày được nội dung và một số điều cơ bản trong luật bóng đá 5,7,11 người.	
2	Tập kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật nhận bóng bằng gan và lòng bàn chân, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, kỹ thuật ném biên. Phổ biến thêm một số nội dung cơ bản của Luật Bóng đá.	Biết cách di chuyển trên sân một cách hợp lý, thực hiện được các kỹ thuật giữ bóng và đá bóng cơ bản.	Biết linh hoạt di chuyển trên sân. Vận dụng các kỹ thuật giữ bóng, đá bóng vào trong thi đấu.	Thái độ tập luyện nghiêm túc, mỗi cá nhân tự giác tích cực, nhiệt tình hỗ trợ bạn học chung.
3	Ôn tập kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật nhận bóng bằng gan và lòng bàn chân, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, kỹ thuật ném biên. Phổ biến thêm một số nội dung của Luật Bóng đá.	Thực hiện được các kỹ thuật giữ bóng và đá bóng cơ bản. Biết cách di chuyển trên sân một cách hợp lý.	Biết linh hoạt di chuyển trên sân. Vận dụng các kỹ thuật giữ bóng, đá bóng vào trong thi đấu.	Thái độ tập luyện nghiêm túc, mỗi cá nhân tự giác tích cực, nhiệt tình hỗ trợ bạn học chung.

	Học kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân. Học kỹ thuật đá bóng đá bằng chính diện bàn chân và chiến thuật bóng đá.			
4	Đánh giá điểm quá trình, thực hiện đúng các kỹ thuật theo yêu cầu.	Nắm rõ từng giai đoạn kỹ thuật động tác.	Thực hiện hoàn chỉnh các kỹ thuật theo yêu cầu.	
5	Tổ chức ôn thi kết thúc môn, hoàn thiện các kỹ thuật.	Nắm vững quy trình kỹ thuật đá bóng.	Thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân.	

Bảng 1, cho thấy, chương trình giảng dạy môn Bóng đá tự chọn tại Trường Đại học Trà Vinh gồm 01 tín chỉ (30 tiết). Trong khi nội dung hướng dẫn tập luyện trong chương trình đa dạng và cần nhiều đến cơ sở vật chất, trang thiết bị để đáp ứng nhu cầu học tập cho mỗi nhóm học.

2.1.2 Thực trạng về cơ chế, chính sách đối với giảng viên GDTC tại trường Đại học Trà Vinh

Ngoài tiền lương ngạch, bậc theo quy định của nhà nước, Trường quyết định mức thu nhập tăng thêm của người lao động từ nguồn chênh lệch thu lớn hơn chi sau khi đã trích lập các quỹ theo quy định; theo Quy chế chi tiêu nội bộ, bảo đảm công bằng trên cơ sở chất lượng và hiệu quả công việc thực hiện.

Thực tế quy đổi giờ chuẩn môn lý thuyết đối với các lớp có sĩ số đông thì được nhân hệ số lớp đông như sau: Sĩ số ≥ 40 = hệ số 1,1; ≥ 50 = hệ số 1,2; ≥ 60 = hệ số 1,3; ≥ 70 = hệ số 1,4; ≥ 80 = hệ số 1,5; ≥ 90 = hệ số 1,6; ≥ 100 = hệ số 1,7; ≥ 110 = hệ số 1,8; ≥ 120 = hệ số 1,9.

Tuy nhiên quy định các lớp học thực hành môn GDTC không quá 30 sinh viên. Cách quy đổi giờ chuẩn lại tính theo hệ số 0.8 tiết đối với lớp sĩ số dưới 10 SV, 0.9 tiết đối với lớp sĩ số dưới 30 SV. (tức là 1 giờ dạy thực tế chỉ được quy đổi 0.8 giờ chuẩn sĩ số < 10 và 0.9 giờ sĩ số < 30). Ở đây có sự bất cập khi quy đổi 1 giờ dạy thực tế ra 0.8 giờ chuẩn đối với lớp sĩ số < 10 và 0.9 giờ sĩ số < 30.

2.1.3 Thực trạng Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và hoạt động thể thao tại Trường Đại học Trà Vinh

Thống kê thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy môn Giáo dục Thể chất cho sinh viên Trường ĐHTV được trình bày qua bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Trà Vinh

STT	Cơ sở, vật chất	Kết quả thống kê				
		Số lượng	Diện tích sân (m ²)	Chất lượng	Thuê	Của trường
1	Nhà tập đa năng	01	2.400	Tốt		x
2	Sân bóng đá cỏ tự nhiên	01	2.400	Tốt		x
3	Sân bóng đá cỏ nhân tạo	01	3250	Tốt	x	
4	Sân bóng chuyền	03	600	Tốt		x
5	Sân bóng rổ	01	420	Tốt		x
6	Hồ bơi	01	450	Tốt	x	
7	Sân cầu lông	04	480	Tốt		x
8	Sân bi sắt	02	800	Tốt		x
9	Nhà tập bóng bàn	01	580	Tốt		x
10	Đường chạy 100m – 200m	01	400	Tốt		x
11	Hố nhảy cao, nhảy xa	01	200	Tốt		x
12	Tổng diện tích		11.980			
13	Tổng sinh viên		10.067			
14	Tỷ lệ m ² /sinh viên		1,19			

Số liệu tại bảng 2 cho thấy:

Trường ĐHTV có nhà tập đa năng với diện tích 2.400m², sân bóng đá cỏ tự nhiên 2.400m², 03 sân bóng chuyền diện tích 600 m², 04 sân cầu lông diện tích 480m², 02 sân bi sắt diện tích 800 m², 01 nhà tập bóng bàn diện tích 580m². Nhà trường thuê 01 sân bóng đá cỏ nhân tạo với diện tích 3520 m². Ngoài ra bộ môn GDTC đã tận dụng các khoảng trống trong khuôn viên trường có cây xanh để giảng dạy các học phần võ thuật, thể dục cho sinh viên. Với sân bãi được nêu trên, về cơ bản đủ để phục vụ công tác giảng dạy GDTC tại trường. Tỷ lệ diện tích sân bãi cho tập luyện TDTT tính trên m²/sinh viên của Trường ĐHTV là 1.19 m²/sinh viên.

Căn cứ vào quyết định số 2160/QĐ-TTg ngày 11/11/2013 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt "Quy hoạch phát triển Thể dục, Thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030" thì diện tích sân tập dành cho giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường ở các cấp học, bậc học (m²/học sinh, sinh viên) tỷ lệ sinh viên Trung cấp chuyên nghiệp và trung cấp nghề, cao đẳng và cao đẳng nghề, đại học: Đạt 02m² vào năm 2015, đạt 03m² vào năm 2020 và đạt 04m² vào năm 2030 . Căn cứ vào quyết định trên và số lượng sinh viên của Trường ĐHTV cho thấy còn thiếu diện tích sân bãi phục vụ cho tập luyện TDTT, tuy nhiên bộ môn Giáo dục Thể chất đã tận dụng các khoảng sân trống của trường nên cơ bản đáp ứng được nhu cầu học tập và rèn luyện cho sinh viên.

2.1.4 Thực trạng đội ngũ giảng viên Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Trà Vinh

Bảng 3: Thực trạng đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy môn GDTC tại Trường ĐHTV

STT	Nội dung khảo sát		Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Giới tính	Nam	10	83.3%
		Nữ	02	16.7%
		Tổng số	12	100%
2	Lứa tuổi	Dưới 30 tuổi	02	16.7%
		Từ 30 đến 40 tuổi	06	50%
		Trên 40 tuổi	04	33.3%
		Tổng số	12	100%
3	Trình độ học vấn	Cao đẳng	00	0.0%
		Đại học	01	8.3%
		Sau đại học	10	83.3%
		Nghiên cứu sinh	01	8.3%
		Tổng số	12	100%
4	Nhiệm vụ	Thỉnh giảng	08	40%
		Cơ hữu	12	60%
		Tổng số	20	100%
5	Chuyên môn đào tạo	Giáo dục thể chất	08	66.7%
		Huấn luyện thể thao	02	16.7%
		Khác	02	16.7%
		Tổng số	12	100%
6	Nội dung giảng dạy	Phù hợp	12	100%
		Không phù hợp	00	00%
		Tổng số	12	100%
7	Thâm niên giảng dạy	Dưới 10 năm	02	16.7%
		Từ 11 – 15 năm	04	33.3%
		Từ 16 – 20 năm	04	33.3%
		Trên 20 năm	02	16.7%
		Tổng số	12	100%
8	Tỷ lệ sinh viên/giảng viên		838.92SV/GV	

Số liệu tại bảng 3 cho thấy:

Về giới tính trong 12 giảng viên có 10 nam chiếm 83.3% và 02 nữ chiếm 16.7%.

Về lứa tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất từ 30 – 40 tuổi chiếm 50% và thấp nhất là dưới 30 tuổi chiếm 16.7%, kể đến trên 40 tuổi 33.3%.

Về trình độ học vấn sau đại học 83.3%, đại học là 8.3% và nghiên cứu sinh là 8.3%. 100% giảng viên cơ hữu về nội dung giảng dạy phù hợp với chuyên môn được đào tạo.

Về chuyên môn đào tạo GDTC chiếm 66.7%, huấn luyện thể thao 16.7% và chuyên môn khác chiếm 16.7%.

Về thâm niên giảng dạy từ 11 – 15 năm và 16 – 20 năm là 33.3% và dưới 10 năm và trên 20 năm là 16.7%.

Qua phân tích trên cho thấy Trường ĐHTV có 12 giảng viên TDTT đều là cơ hữu và giảng dạy đúng chuyên môn được đào tạo, đa số là nam (83.3%), có trình độ sau đại học (33.3%), chuyên ngành GDTC (66.7%), trên 30 tuổi (83.3%) và thâm niên giảng dạy trên 10 năm (83.3%).

Tỷ lệ sinh viên/giảng viên là 838.92 SV/GV, căn cứ quyết định số 2160/QĐ-TTg ngày 11/11/2013 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt "Quy hoạch phát triển Thể dục, Thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030" thì tỷ lệ giảng viên TDTT trên số SV bậc đại học: Đạt 1/500 vào năm 2015, đạt 1/400 vào năm 2020 và đạt 1/300 vào năm 2030. So sánh với mục tiêu đặt ra trong Quy hoạch của Thủ tướng đã phê duyệt tỷ lệ giảng viên TDTT trên sinh viên của Trường ĐHTV: 1GV/838.92 SV chưa đáp ứng được qui định của Thủ Tướng chính phủ.

2.2 Đề xuất một số giải pháp nâng cao công tác GDTC, giảng dạy môn bóng đá tại trường đại học Trà Vinh hiện nay

Thông qua đánh giá thực trạng về các điều kiện đảm bảo công tác giáo dục thể chất tại trường ĐHTV

Theo báo cáo năm học 2020 – 2021 cho thấy công tác chỉ đạo, quản lý tại các đơn vị luôn được thực hiện đồng bộ và thống nhất. Các hoạt động hội thảo, hội nghị được diễn ra đúng kế hoạch và lộ trình đề ra. Hoạt động đào tạo, nghiên cứu khoa học trong sinh viên, giảng viên được triển khai hiệu quả.

Hội nghị đã nhận được nhiều ý kiến thảo luận về phương hướng giải pháp cho năm 2022. Các ý kiến đóng góp của đại biểu đề xuất các giải pháp về nâng cao chất lượng đào tạo, đẩy mạnh nghiên cứu khoa học trong giảng viên và sinh viên, phát triển các hoạt động sản xuất dịch vụ, hoạt động giới thiệu việc làm sinh viên,... Thông qua Hội nghị Bộ môn Giáo dục đề xuất một số giải pháp nâng cao công tác GDTC và công tác giảng dạy môn Bóng đá trong giai đoạn bị ảnh hưởng dịch Covid 19 hiện nay.

2.2.1 Thực hiện thay đổi phương pháp, cải tiến chương trình giảng dạy môn Bóng đá thích nghi với điều kiện thực tế tại trường

- Mục đích: Nâng cao chất lượng giảng dạy, học tập các môn học GDTC nói chung và môn Bóng đá nói riêng, tạo hứng thú cho người học để thích nghi với điều kiện học tập hiện tại góp phần thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT, rèn luyện sức khỏe cho sinh viên.

- Nội dung biện pháp:

+ Kế hoạch giảng dạy các học phần GDTC phải được thực hiện đúng theo chương trình, đủ số tiết theo quy định.

+ Giờ học thể dục phải đảm bảo an toàn, giáo dục nâng cao nhận thức về vai trò của việc tập luyện nâng cao sức khỏe, phù hợp với điều kiện thực tế và sức khỏe sinh viên. Trang bị và nâng cao khả năng vận động cơ bản, giáo dục toàn diện phát triển các tố chất vận động cho người học.

+ Thay đổi linh hoạt, đa dạng hoá các phương pháp tập luyện, phương tiện tập luyện và hình thức tổ chức tập luyện cho phù hợp với điều kiện hiện tại và mang lại hiệu quả trong các giờ học GDTC.

- Biện pháp thực hiện:

+ Trong quá trình giảng dạy (ở phần cơ bản của buổi học), phân chia người học theo từng nhóm nhỏ, tận dụng tối đa sân bãi, dụng cụ học tập hiện có, đảm bảo cho số lượt các SV được tham gia tập luyện cao nhất.

+ Áp dụng linh hoạt các nội dung, phương tiện giảng dạy, tập luyện (các bài tập chung, chuyên môn) trong các phần của đề cương. Cụ thể: Tăng cường khởi động, tăng cường khối lượng, cường độ của các bài tập chuyên môn. Trong phần cơ bản, phân tập thể lực của buổi học phù hợp với đối tượng từng nhóm.

+ Thay đổi phương pháp tổ chức giờ học GDTC theo hướng tích cực hoá, lấy người học làm trung tâm. Đa dạng hoá các phương pháp tập luyện như: Phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp tập luyện quãng cách, chia nhóm tập luyện... phù hợp với từng nội dung, chương trình môn học.

+ Thay đổi hình thức tổ chức, tập luyện theo nhóm, tổ chức các bài tập kết hợp trò chơi và thi đấu trong các buổi tập nhằm kích thích, tạo hứng thú người tập.

+ Thay đổi nội dung kiểm tra, đánh giá môn học. Đa dạng hoá các hình thức kiểm tra, đánh giá. Có chính sách ưu tiên, khen thưởng cho các SV có thành tích trong tập luyện và tham gia thi đấu đạt giải các giải thể thao.

- Đơn vị phối hợp thực hiện:

+ Ban Giám hiệu.

+ Phòng Đào tạo, phòng Thanh tra pháp chế tăng cường công tác kiểm tra.

+ Khoa Khoa học cơ bản, Bộ môn Giáo dục Thể chất chủ trì thực hiện và quản lý công tác giảng dạy.

+ Giảng viên Bộ môn Giáo dục Thể chất trực tiếp tham gia giảng dạy.

2.2.2 Giải pháp xây dựng cơ chế, chính sách cho phù hợp

- Mục đích: Tạo cơ sở pháp lý để trường Đại học Trà Vinh thuận lợi trong quản lý, tổ chức triển khai các hoạt động giảng dạy Giáo dục Thể chất. Tạo điều kiện tốt về vật chất và tinh thần giúp cho giảng viên thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy và nghiên cứu khoa học của mình. Giúp SV có môi trường học tập và rèn luyện TDTT tốt nhất.

- Nội dung và cách thức thực hiện:

Giáo dục Thể chất là một chuyên ngành có đặc trưng riêng, là công việc giảng dạy kỹ năng vận động, kỹ thuật động tác, hướng dẫn lý thuyết và thực hành cùng một lúc trong những buổi lên lớp. Đặc biệt, giảng dạy GDTC còn được tiến hành trong môi trường khắc nghiệt hơn những môn học khác như nắng, mưa, gió, bụi,... Chưa nói đến nguy cơ xảy ra tai nạn nghề nghiệp rất cao.

Ngoài ra, người làm công tác GDTC cũng phải thực hiện việc nghiên cứu khoa học, biên soạn giáo trình, đề cương chi tiết môn học cho những môn giảng dạy như những môn học khác.

Tuy nhiên giờ học môn GDTC của Trường Đại học Trà Vinh lại tính theo hệ số 0.8 tiết đối với lớp sĩ số dưới 10 SV, 0.9 tiết đối với lớp sĩ số 30 SV (tức là 1 giờ dạy thực tế chỉ được quy đổi 0.8 giờ chuẩn). Ở đây có sự bất cập khi quy đổi 1 giờ dạy thực tế ra 0.8 giờ chuẩn.

Việc thực hiện quy đổi giờ chuẩn lại theo khung định mức 1-1 thay thế 0.8-1 sẽ giúp giảm khối lượng giờ dạy, tạo điều kiện thuận lợi cho cán bộ giảng dạy GDTC có nhiều thời gian cho công việc biên soạn, rà soát điều chỉnh giáo trình và chuẩn bị cho giờ giảng dạy tốt hơn. Có nhiều thời gian học tập nâng cao trình độ chuyên môn, cũng như tập trung nhiều thời gian vào hoạt động nghiên cứu khoa học góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất.

- Mặc khác năm 2012 Thủ tướng Chính phủ ban hành Quyết định số 51/QĐTTg ngày 16/01/2012 về quy định chế độ bồi dưỡng và chế độ trang phục đối với giáo viên, giảng viên TDTT; Trường Đại học Trà Vinh cần chăm lo chế độ trang phục cho giảng viên GDTC theo quy định trên hơn nữa.

2.2.3 Tăng cường cơ sở vật chất, nâng cấp sân bãi và trang thiết bị phục vụ cho công tác giảng dạy và hoạt động Thể dục Thể thao

- Mục đích: Để nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy các môn giáo dục thể chất, cũng như các hoạt động dạy và thi đấu Bóng đá. Từ đó nâng cao chất lượng công tác giảng dạy, nâng cao chất lượng các hoạt động phong trào TDTT.

- Nội dung biện pháp:

+ Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ giảng dạy giáo dục thể chất và các hoạt động thể dục thể thao.

+ Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà thi đấu theo từng đối tượng sử dụng, quy chế sử dụng các trang thiết bị.

+ Kiến nghị nhà trường trong quy hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch xây dựng khu thể thao, cải tạo, nâng cấp, trang bị đèn sân bóng đá, cầu lông, bóng chuyền hiện có tại các khu giảng dạy, khu ký túc xá, Bộ môn GDTC.

+ Lập kế hoạch mua sắm trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn giáo dục thể chất, cũng như các môn trong chuyên ngành đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng.

+ Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống đèn chiếu sáng cho các sân bãi tập luyện.

- Các đơn vị phối hợp thực hiện:

+ Các phòng, Khoa: Tổ chức thực hiện sau khi Ban Giám hiệu quyết định.

+ Bộ môn Giáo dục Thể chất có chức năng quản lý, sử dụng, lập kế hoạch mua sắm trang thiết bị và dự thảo đề án xây dựng.

2.2.4 Thực hiện đào tạo, bồi dưỡng nâng cao hơn nữa trình độ chuyên môn của đội ngũ giảng viên và kịp thời bổ sung đội ngũ giảng viên Bộ môn Giáo dục Thể chất.

- Mục đích: Nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ và năng lực nghiên cứu khoa học cho giảng viên từ đó nâng cao được hiệu quả công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

- Yêu cầu: Các giảng viên trong quá trình giảng dạy phải đáp ứng được nhu cầu đòi hỏi về mặt chuyên môn và đáp ứng đúng chuẩn giảng viên theo quy định.

- Nội dung biện pháp:

+ Lập kế hoạch đào tạo bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn đảm bảo tất cả giảng viên đủ chuẩn giảng dạy của nhà trường. Tham gia các lớp học nâng cao nghiệp vụ trọng tài các môn thể thao, bồi dưỡng kiến thức mở, kiến thức quản lý điều hành các câu lạc bộ.

+ Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giảng viên đối với việc nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất và phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, hoàn thiện chương trình đào tạo sau đại học và khuyến khích giảng viên nghiên cứu sinh.

+ Do số lượng học viên tăng cao và đội ngũ giảng viên đang tham gia học tập nâng cao trình độ, Bộ môn đề xuất xin mời giảng một số giảng viên chuyên sâu, để giảm tải cho đội ngũ giảng viên hiện tại của trường.

+ Có kế hoạch tuyển dụng những học viên tốt nghiệp thạc sĩ từ các trường đào tạo chuyên ngành TDTT kết quả học tập tốt, có năng lực về thể dục thể thao nổi trội vào trường để tham gia giảng dạy giáo dục thể chất và quản lý các hoạt động phong trào TDTT trong nhà trường.

- Đơn vị thực hiện:

+ Phòng Quản trị Nhân sự, Ban Giám hiệu.

+ Phòng Thanh tra Pháp chế, phòng Đào tạo, giáo vụ khoa, bộ môn.

+ Khoa Khoa học Cơ bản, bộ môn Giáo dục Thể chất chủ trì thực hiện.

3. KẾT LUẬN

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

1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất, giảng dạy Bóng đá tại Trường Đại học Trà Vinh.

- Chương trình được triển khai đúng theo Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTĐTBXH ngày 26/09/2018 Ban hành Chương trình môn học Giáo dục thể chất.

- Cơ chế chính sách của giảng viên GDTC trường Đại học Trà Vinh.

- Cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và các hoạt động thể thao tuy nhiều nhưng vẫn còn chưa đúng chuẩn.

- Lực lượng giảng viên đủ để đảm bảo công tác giảng dạy, nhưng trình độ chuyên môn chưa cao;

2. Từ đó chúng tôi đã tổng hợp và đề xuất 04 Giải pháp nâng cao công tác giáo dục thể chất, giảng dạy môn Bóng đá tại trường Đại học Trà Vinh hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, V/v Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2019), Công văn số 3833/BGDĐT-GDTC, hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020.
3. Đại học Trà Vinh (2014), Quyết định số: 1500/QĐ-ĐHTV về việc sửa đổi, bổ sung một số nội dung của Quy định về công tác giảng dạy Ban hành kèm theo quyết định số 2438/QĐ-ĐHTV ngày 23/9/2014 của Hiệu trưởng Trường Đại học Trà Vinh.
4. Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), Nghị quyết số 08-NQ/TW của Ban chấp hành trung ương Đảng về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.
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.

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM

ThS. Nguyễn Viên Giác, ThS. Lê Hữu Toàn
Học viện Hàng Không Việt Nam

TÓM TẮT

Thông qua quá trình tổng hợp, phỏng vấn các nhà chuyên môn, đã lựa chọn được 6 Test thể lực chuyên môn và 4 Test kỹ thuật có độ tin cậy cao dùng trong công tác kiểm tra, đánh giá cho nam vận động viên bóng chuyền Học viện Hàng không Việt Nam ở các giai đoạn huấn luyện.

Từ khóa: Test, thể lực, kỹ thuật, nam vận động viên bóng chuyền, Học viện Hàng không Việt Nam.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học Viện Hàng Không Việt Nam là cơ sở giáo dục Đại học đầu ngành trong hệ thống giáo dục Đại học của cả nước về lĩnh vực Hàng không dân dụng, giữ vai trò quan trọng trong việc đào tạo và cung cấp nguồn nhân lực cho ngành Hàng không Việt Nam.

Bóng chuyền là môn Thể thao chính của chương trình Giáo dục Thể chất chính khóa, vì thế thời gian qua Học viện đã quan tâm đầu tư phát triển về nhiều mặt cơ sở vật chất, điều kiện tập luyện, đội ngũ cán bộ Giảng viên... trong đó có việc mở rộng thành lập các đội tuyển Bóng chuyền của Học viện tham gia thi đấu giúp phát triển phong trào thể dục thể thao Sinh viên.

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện nam Vận động viên Bóng chuyền, qua thực tế quan sát sự phạm các buổi tập và thi đấu chúng tôi nhận thấy: Các vận động viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đặc biệt là Thể lực chuyên môn không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển tố chất thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam vận động viên Bóng chuyền của Học viện Hàng không Việt Nam chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Xác định các test đánh giá Thể lực chuyên môn và Kỹ thuật của nam vận động viên Bóng chuyền Học viện Hàng không Việt Nam”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Khách thể khảo sát: khảo sát 45 Nhà chuyên môn, và 14 vận động viên Bóng chuyền Học viện Hàng không Việt Nam.

Đối tượng nghiên cứu: Các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật trong Bóng chuyên.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

❖ Xác định các test đánh giá Thể lực chuyên môn và Kỹ thuật của nam vận động viên Bóng chuyên Học viện Hàng không Việt Nam

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập, tổng hợp, phân tích tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước nhóm nghiên cứu thấy được tầm quan trọng của việc đánh giá trình độ Thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu và lựa chọn ra các test đánh giá là rất quan trọng. Tiếp cận các công trình nghiên cứu liên quan cho thấy nhiều tác giả đã sử dụng các test khác nhau để kiểm tra đánh giá trình độ Thể lực chuyên môn và kỹ thuật phục vụ cho định hướng nghiên cứu của mình. Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ chủ yếu của chương trình huấn luyện, căn cứ vào đặc điểm của môn Bóng chuyên, căn cứ vào tình hình thực tế tại Học viện Hàng không Việt Nam và tham khảo kinh nghiệm của các chuyên gia, tác giả lựa chọn một số test đặc trưng sau đây:

Test đánh giá thể lực chuyên môn: Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Bật cao có đà (cm), Bật xa 1 bước (cm), Bật xa 3 bước (cm), Bật bền 30s (lần), Ném bóng đặc 1kg bằng hai tay (cm), Ném Bóng rổ bằng hai tay (m), Chạy 9-3-6-3-9 (s), Chạy 20m xuất phát cao (giây), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Chạy con thoi 6 x 9m (giây), Di chuyển ngang 3 x 5m (giây), Chạy cây thông 92m (giây), Chạy 12 phút (m), Đeo gập thân (cm), Chạy 3 x 30m (giây).

Test kỹ thuật: Chuyên bóng cao tay trước mặt số 3 đến số 4 (10 quả), Chuyên bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu vào ô số 3 (10 quả), Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (10 quả), Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên 3 (10 quả), Phát bóng cao tay trước mặt vào ô 3m cuối sân (10 quả), Phát bóng cao tay 2m cuối sân (10 quả), Đập bóng toàn sân (20 quả), Đập bóng cao biên số 2 toàn sân (10 quả), Đập bóng trung bình trước mặt số 3 toàn sân (10 quả).

Từ kết quả tổng hợp nêu trên, tiến hành xây dựng phiếu và tiến hành phỏng vấn. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng, cùng một cách đánh giá, cùng một hệ thống nội dung và cùng một đối tượng, cách trả lời như sau: thường xuyên sử dụng: 3 điểm, có sử dụng: 2 điểm, ít sử dụng 1 điểm.

Lần phỏng vấn thứ nhất gửi 45 phiếu thu về 40 phiếu, trong đó có 16 phiếu của Huấn luyện viên và Giảng viên Thể chất, chiếm tỷ lệ 40%, 15 phiếu của Trọng tài, Chuyên gia chiếm tỷ lệ 37.5% và 9 phiếu của Cán bộ quản lý chiếm tỷ lệ 22.5%.

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh qua chỉ số χ^2 (bảng 1).

Bảng 1: So sánh kết quả hai lần phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam vận động viên Bóng chuyền

Test		Lần 1 (n=40)		Lần 2 (n=40)		x ²	p
		Σđiểm	Tỷ lệ %	Σđiểm	Tỷ lệ %		
Thể lực chuyên môn	Bật xa tại chỗ (cm)	80	66.7	73	60.8	0.03	>0.05
	Bật cao tại chỗ (cm)	95	79.2	90	75.0	0.02	>0.05
	Bật cao có đà (cm)	112	93.3	102	85.0	0.03	>0.05
	Bật xa 1 bước (cm)	85	70.8	75	62.5	0.19	>0.05
	Bật xa 3 bước (cm)	80	66.7	73	60.8	0.03	>0.05
	Bật bền 30s (lần)	120	100.0	120	100.0	0	>0.05
	Ném bóng đặt 1kg bằng hai tay (cm)	80	66.7	75	62.5	0.03	>0.05
	Ném bóng rổ bằng hai tay (m)	108	90.0	97	80.8	0.07	>0.05
	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	109	90.8	102	85.0	0.02	>0.05
	Chạy 20m xuất phát cao (giây)	85	70.8	80	66.7	0.01	>0.05
	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	80	66.7	80	66.7	0	>0.05
	Chạy con thoi 5 x 6m (giây)	108	90.0	90	75.0	0.06	>0.05
	Di chuyển ngang 3 x 5m (giây)	80	66.7	75	62.5	0.03	>0.05
	Chạy cây thông 92m (giây)	73	60.8	70	58.3	0.01	>0.05
	Chạy 12 phút (m)	85	70.8	80	66.7	0.02	>0.05
	Dèo gập thân (cm)	80	66.7	70	58.3	0.03	>0.05
Chạy 3 x 30m (giây)	85	70.8	80	66.7	0.01	>0.05	
Kỹ thuật	Chuyền bóng cao tay trước mặt số 3 đến số 4 (10 quả)	109	90.8	102	85.0	0.02	>0.05
	Chuyền bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu vào ô số 3 (10 quả)	85	70.8	80	66.7	0.01	>0.05
	Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (10 quả)	112	93.3	100	83.3	0.04	>0.05
	Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên 3 (10 quả)	80	66.7	82	68.3	0	>0.05
	Phát bóng cao tay trước mặt vào ô 3m cuối sân (10 quả)	80	66.7	77	64.2	0	>0.05
	Phát bóng cao tay 2m cuối sân (10 quả)	95	79.2	93	77.5	0	>0.05
	Đập bóng toàn sân (20 quả)	108	90.0	105	87.5	0	>0.05
	Đập bóng cao biên số 2 toàn sân (10 quả)	85	70.8	80	66.7	0.01	>0.05
	Đập bóng trung bình trước mặt số 3 toàn sân (10 quả)	80	66.7	75	62.5	0.01	>0.05

Kết quả nghiên cứu ở bảng 1 cho thấy: ở tất cả các kết quả 2 lần phỏng vấn của các test đều có $x^2_{\text{tính}} < x^2_{\text{bảng}} = (3.84)$, nên sự khác biệt hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 5%. Vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Qua kết quả phỏng vấn chọn các test có tổng điểm > 75% tổng điểm ở cả hai lần phỏng vấn ($\Sigma_{\text{điểm}} > 90$ điểm). Theo nguyên tắc trên chọn được test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật là:

Test thể lực chuyên môn: Chạy 9-3-6-3-9 (s), Ném bóng rổ bằng hai tay (m), Bật cao có đà (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Chạy con thoi 5x6m (s), Bật bèn 30s (lần).

Test kỹ thuật: Chuyển bóng cao tay trước mặt số 3 đến số 4 (10 quả), Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (10 quả), phát bóng cao tay bay chuẩn vào ô 2m cuối sân (10 quả), Đập bóng toàn sân (20 quả).

Kiểm nghiệm độ tin cậy của test được tiến hành trên 14 nam Vận động viên Bóng chuyền Học viện Hàng không Việt Nam, tác giả tiến hành kiểm tra hai lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 7 ngày, các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Để kiểm tra độ tin cậy của test, tác giả tiến hành tính hệ số tương quan (r) của từng test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2 thu được kết quả ở bảng 2.

Bảng 2: Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam vận động viên Bóng chuyền (n=14)

YẾU TỐ	TEST	Test		RE-Test		r	p
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
Thể lực	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8.05	0.31	8.01	0.04	0.94	<0.05
	Ném bóng rổ bằng hai tay (m)	15.47	0.81	16.15	0.79	0.92	<0.05
	Bật cao có đà (cm)	71.36	5.02	72.11	5.97	0.87	<0.05
	Bật cao tại chỗ (cm)	64.29	3.81	66.22	4.01	0.97	<0.05
	Chạy con thoi 5x6m (s)	8.38	0.40	8.21	0.37	0.93	<0.05
	Bật bèn 30s (lần)	23.21	2.89	24.1	3.05	0.90	<0.05
Kỹ thuật	Chuyển bóng cao tay trước mặt số 3 đến số 4, 10 quả (điểm)	11.79	1.93	11.81	1.59	0.93	<0.05
	Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 10 quả (điểm)	12.79	1.97	13.02	2.02	0.97	<0.05
	Phát bóng cao tay bay chuẩn vào ô 2m cuối sân 10 quả (điểm)	11.64	1.98	11.92	2.12	0.97	<0.05
	Đập bóng toàn sân 20 quả (điểm)	25.43	2.14	26.11	2.43	0.82	<0.05

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $p \leq 0.05$ thì test có đủ độ tin cậy, nếu hệ số tương quan $r < 0.8$ thì test không đủ độ tin cậy. Qua bảng 2 cho thấy độ tin cậy giữa 2 lần kiểm tra đều có $r > 0.8$ ($p < 0.05$). Điều này cho thấy: các test trên đều có mối tương quan chặt, đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam vận động viên bóng chuyền Học viện Hàng không Việt Nam; xác định được 10 test gồm 06 test thể lực chuyên môn và 04 test kỹ thuật đảm bảo độ tin cậy như sau:

Test thể lực chuyên môn:

- ❖ Chạy 9-3-6-3-9 (s)
- ❖ Ném bóng rổ bằng hai tay (m)
- ❖ Bật cao có đà (cm)
- ❖ Bật cao tại chỗ (cm)
- ❖ Chạy con thoi 5x6m (s)
- ❖ Bật bèn 30s (lần)

Test kỹ thuật:

- ❖ Chuyển bóng cao tay trước mặt số 3 đến số 4 (10 quả)
- ❖ Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (10 quả)
- ❖ phát bóng cao tay bay chuẩn vào ô 2m cuối sân (10 quả)
- ❖ Đập bóng toàn sân (20 quả)

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, bằng những phương pháp tổng hợp các bài tập, phỏng vấn các nhà chuyên môn, kiểm nghiệm kết quả phỏng vấn và độ tin cậy của test nhóm nghiên cứu đã xây dựng được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam vận động viên Bóng chuyền Học viện Hàng không Việt Nam đảm bảo độ tin cậy là:

Test thể lực chuyên môn: Chạy 9-3-6-3-9 (s), Ném bóng rổ bằng hai tay (m), Bật cao có đà (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Chạy con thoi 5x6m (s), Bật bên 30s (lần).

Test kỹ thuật: Chuyển bóng cao tay trước mặt số 3 đến số 4 (10 quả), Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (10 quả), phát bóng cao tay bay chuẩn vào ô 2m cuối sân (10 quả), Đập bóng toàn sân (20 quả).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1999), *Qui chế GDTC trong nhà trường*, Vụ GDTC.
2. Chỉ thị 36/CT-TW của Ban bí thư Trung ương Đảng khóa VII.
3. Daxuoroxki V.N (1978), *Các tố chất thể lực của vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Hội bóng chuyền Nhật (1980), *Test kiểm tra thể lực của vận động viên bóng chuyền*, Bản tin KHKT TDTT, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Bảo Ninh (2007), Nghiên cứu xây dựng các chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền chuyên ngành giáo dục thể chất trường ĐH TDTT.
7. Nguyễn Hữu Long (2008), Nghiên cứu xây dựng hệ thống hoá các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Cao Đẳng TDTT Đà Nẵng. Luận văn thạc sĩ, Trường Cao Đẳng TDTT Đà Nẵng.
8. Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Hùng Thanh (1997), *Đánh giá bước đầu về phát triển tố chất vận động của VĐV bóng chuyền nữ trẻ*, tuyển tập NCKH TDTT trường đại học TDTT I, NXB TDTT Hà Nội.
9. Nguyễn Thanh Liêm (2017), Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển bóng chuyền trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện, *luận văn cao học*, trường đại học Sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
10. Ngô Trung Lượng, Phan Hồng Minh (1965), *Kế hoạch huấn luyện cho VĐV bóng chuyền*, Hội bóng chuyền Việt Nam.
11. Phan Ngọc Huy (2017), Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên bóng chuyền nam đội Sanest Khánh Hòa. Luận án tiến sĩ.

ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM

ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Nguyễn Viên Giác
Học viện Hàng không Việt Nam

TÓM TẮT

Đề tài đã lựa chọn được 11 trò chơi vận động (TCVD) phù hợp thông qua khảo sát của các chuyên gia cùng ngành, từ đó thực nghiệm trên 80 sinh viên trong thời gian một năm học tập, nhóm đối chứng được lựa chọn ngẫu nhiên và tập luyện theo nội dung giáo án hiện tại của Học viện. Kết quả mang lại hiệu quả với các chỉ số của nhóm thực nghiệm đều phát triển cao hơn nhóm đối chứng.

Từ khóa: Trò chơi vận động, Thể lực, Học viện Hàng không Việt Nam.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trò chơi vận động là một dạng bài tập phát triển thể lực nâng cao sức khỏe cho người tập, được người tập tham gia một cách tự giác, tích cực, chủ động và hứng thú. Ngoài ra trò TCVD còn có tác dụng giáo dục tính tổ chức kỷ luật, tinh thần đồng đội, tinh thần thi đấu thể thao cao thượng cho người tham gia.

Từ công tác giảng dạy GDTC thực tế chúng tôi nhận thấy rằng hiện nay sinh viên trường Học viện Hàng không Việt Nam có trình độ thể lực chưa cao, để đảm bảo duy trì được khả năng học tập cũng như duy trì thể lực tập luyện thì đòi hỏi sinh viên phải có nền tảng thể lực rất tốt. Do đó cần đưa ra những giải pháp cần thiết để nâng cao thể lực cho sinh viên trong nhà trường và để phục vụ công tác giảng dạy.

Chính xuất phát từ những lý do trên và tính tích cực của trò chơi vận động nên để góp phần vào sự nghiệp Giáo dục thể chất cho sinh viên nhà trường, chúng tôi chọn đề tài:

" Ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trường học viện hàng không Việt Nam "

Phương pháp nghiên cứu:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: Một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trường Học viện Hàng không Việt Nam.

- Nhóm đối chứng: 70 sinh viên nữ và 10 sinh viên nam năm nhất Trường Học viện Hàng không Việt Nam tập theo chương trình giảng dạy của nhà trường.

- Nhóm thực nghiệm: 70 sinh viên nữ và 10 sinh viên nam năm nhất Trường Học viện Hàng không Việt Nam tập theo chương trình thực nghiệm.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Kết quả phỏng vấn

Từ kết quả phỏng vấn chúng tôi lựa chọn các trò chơi vận động có trên 75% tổng số ý kiến đồng ý. Theo nguyên tắc trên chúng tôi chọn được 11 trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Học viện Hàng không Việt Nam, cụ thể như sau:

*** Các trò chơi phát triển sức nhanh:**

- Mèo đuổi chuột; - Giành cờ chiến thắng
- Chạy tiếp sức.

*** Trò chơi phát triển sức mạnh:**

- Bật cóc tiếp sức; - Gội nhóm

*** Trò chơi phát triển sức bền:**

- Ngủ long tranh đuôi; - Sóng vỗ

*** Trò chơi phát triển mềm dẻo - khéo léo:**

- Tung bóng vào rổ; - Chung sức
- Dẫn bóng qua cọc; - Chạy và chuyền bóng

2.2 Kết quả ứng dụng các trò chơi vận động đã lựa chọn.

Tiến hành kiểm tra thành tích các tiêu chí đánh giá thể lực chung của khách thể nghiên cứu, sau đó tiến hành tính giá trị trung bình (\bar{X}), độ lệch chuẩn (S) và so sánh giá trị trung bình của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm định t hai mẫu độc lập thu được kết quả ở bảng 1 như sau:

Bảng 1: So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

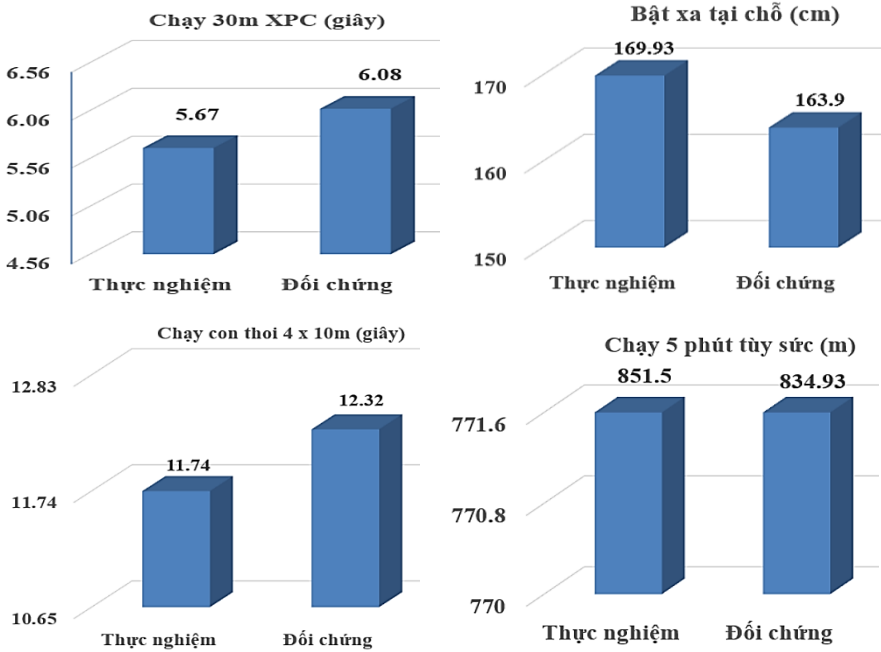
	Tiêu chí	\bar{X}_{TN}	S	\bar{X}_{DC}	S	d	t	P
NỮ	Chạy 30m XPC (giây)	5.67	0.46	6.08	0.57	0.41	4.66	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	169.93	11.51	163.90	11.33	6.03	3.12	<0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	11.74	0.84	12.32	0.58	0.59	4.81	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	851.50	85.72	834.93	97.81	16.57	1.07	>0.05
NAM	Chạy 30m XPC (giây)	4.78	0.50	5.52	0.39	0.74	3.70	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	228.0	12.29	213.0	17.51	15.0	2.22	<0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	11.06	0.56	11.97	0.96	0.91	2.59	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1004.50	133.72	973.0	152.90	31.50	0.49	>0.05

$$df = n_{TN} + n_{DC} - 2 = 138, 18 \quad t_{05} = 1.977, 2.101$$

Số liệu tại bảng 1 cho thấy:

Về nữ: Giá trị trung bình thành tích các tiêu chí đánh giá hiệu quả TCVD vào giờ học GDTC giữa nữ nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở các tiêu chí: Chạy con thoi 4 x 10m (giây), chạy 30m XPC (giây), Bật xa tại chỗ (cm) vì $t_{tính} > t_{05} = 1.977, P < 0.05$. Tuy nhiên giá trị trung bình thành tích ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức (m) giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau vì $t_{tính} = 1.07 < t_{05} = 1.977, P > 0.05$.

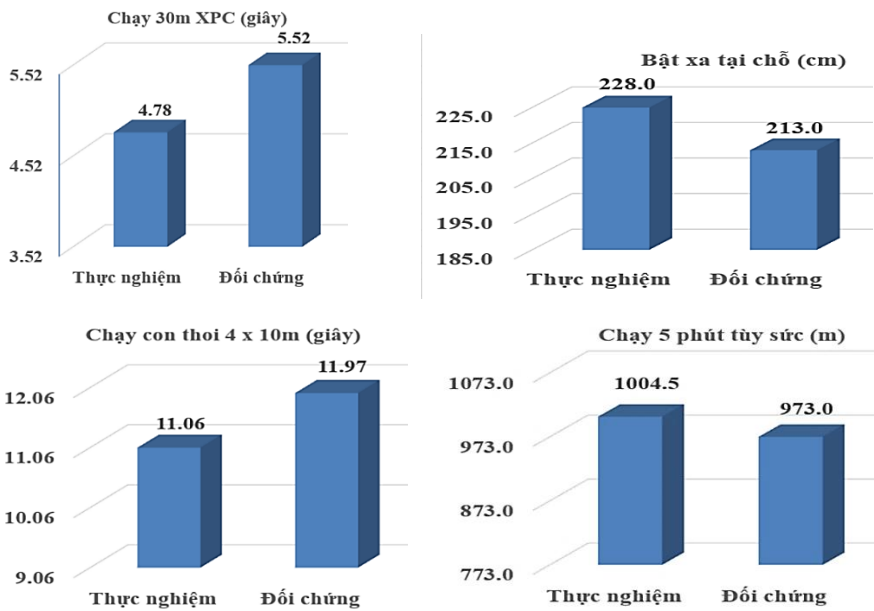
Kết quả so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được biểu diễn qua biểu đồ 3.1.



Biểu đồ 1: So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Về nam: Giá trị trung bình thành tích các tiêu chí đánh giá hiệu quả TCVD vào giờ học GDTC giữa nam nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở các tiêu chí: Chạy con thoi 4 x 10m (giây), chạy 30m XPC (giây), Bật xa tại chỗ (cm) vì $t_{tính} > t_{05} = 2.101, P < 0.05$. Tuy nhiên giá trị trung bình thành tích ở tiêu chí chạy 5 phút tùy sức (m) giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau vì $t_{tính} = 0.49 < t_{05} = 2.101, P > 0.05$.

Kết quả so sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực của nam nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được biểu diễn qua biểu đồ 3.2.



Biểu đồ 2: So sánh giá trị trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nam nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Kết quả phân tích trên và biểu đồ 3.1, 3.2 cho thấy sau thực nghiệm giá trị trung bình của hầu hết các tiêu chí đánh giá thể lực chung cho khách thể nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Qua đó cho thấy hiệu quả của 11 TCVD của đề tài đã có tác động tốt đến thể lực chung cho sinh viên Trường Học viện Hàng không Việt Nam.

Để khẳng định hiệu quả của 11 TCVD đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng (W), kiểm định giá trị trung bình hai mẫu liên quan kết quả được trình bày ở bảng 2.

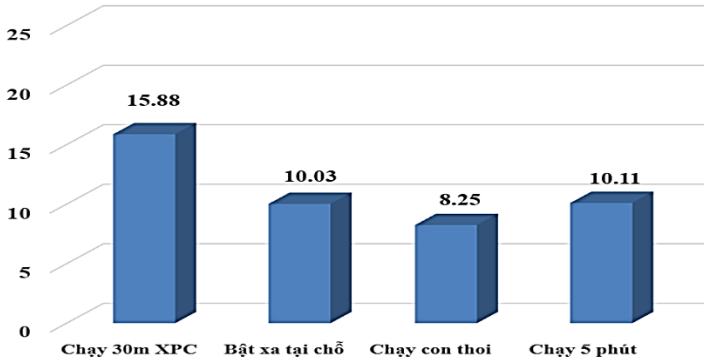
Bảng 2: Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá thể lực chung của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

	Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm				
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{W}	T	P
Nhóm thực nghiệm (n = 70)	Chạy 30m XPC (giây)	6.65	0.54	5.67	0.46	15.88	17.26	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	153.86	12.54	169.93	11.51	10.03	16.87	<0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.73	0.67	11.74	0.84	8.25	11.61	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	770.79	91.15	851.50	85.72	10.11	12.06	<0.05
						13.50		
Nhóm đối chứng (n = 70)	Chạy 30m XPC (giây)	6.74	0.52	6.08	0.57	10.45	11.55	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	153.40	12.69	163.90	11.33	6.71	9.86	<0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.81	0.69	12.32	0.58	3.86	11.06	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	771.59	90.86	834.93	97.81	7.86	6.79	<0.05
						7.96		

$$df = n - 1 = 69, t_{05} = 1.995$$

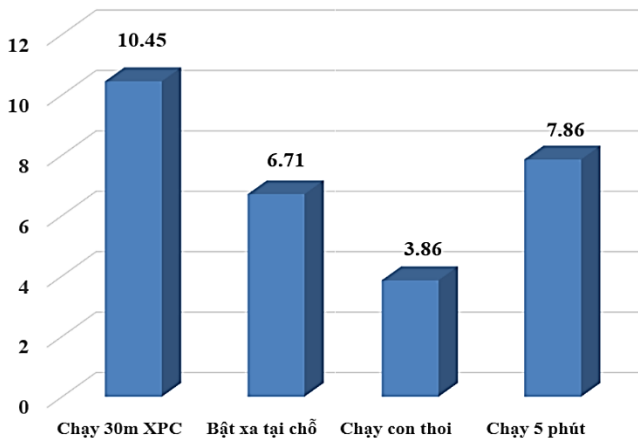
Số liệu tại bảng 3.2 sau thực nghiệm cho thấy:

Nhóm thực nghiệm: Thành tích các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nữ sinh viên đều có sự tăng trưởng, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.995$ và $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng trung bình $\bar{W} = 13.50\%$; Test chạy con thoi 4 x 10m có nhịp tăng trưởng trung bình thấp nhất là $\bar{W} = 8.25\%$. Nhịp tăng trưởng thành tích các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được biểu diễn qua biểu đồ 3.



Biểu đồ 3: Nhịp tăng trưởng thành tích các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Nhóm đối chứng: Thành tích các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nam sinh viên đều có sự tăng trưởng, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.995$ và $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng trung bình $\bar{W} = 7.96\%$; Tiêu chí chạy con thoi 4 x 10m có nhịp tăng trưởng trung bình thấp nhất là $\bar{W} = 3.86\%$. Nhịp tăng trưởng thành tích các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nam sinh viên nhóm đối chứng sau thực nghiệm được biểu diễn qua biểu đồ 4.



Biểu đồ 4: Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chung của nam sinh viên nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Để thấy rõ tính hiệu quả của 11 TCVD tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng qua kiểm định giá trị trung bình hai mẫu độc lập, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: So sánh giá trị trung bình nhịp tăng trưởng test đánh giá thể lực chung của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

	Tiêu chí	\overline{W}_{TN}	S	$\overline{W}_{ĐC}$	S	d	t	P
NỮ	Chạy 30m XPC (giây)	15.88	7.59	10.45	7.97	5.43	4.13	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	10.03	5.14	6.71	5.75	3.32	3.61	<0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	8.25	5.97	3.86	2.90	4.38	5.53	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	10.11	7.30	7.86	10.60	2.25	1.47	>0.05
NAM	Chạy 30m XPC (giây)	17.61	12.22	4.05	6.15	13.56	8.29	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	9.50	3.46	2.86	0.98	6.64	5.84	<0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	9.98	5.88	1.87	1.75	8.11	3.15	<0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	10.66	10.58	7.10	6.49	3.57	0.91	>0.05

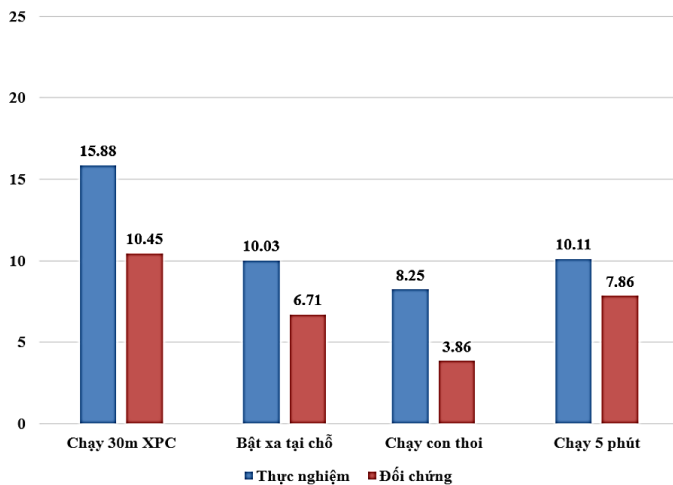
$$df = n_{TN} + n_{ĐC} - 2 = 70 + 70 - 2 = 138, 18 t_{05} = 1.977, 2.101$$

Kết quả so sánh thành tích tại bảng 3.3 cho thấy:

Về nữ: Nhịp tăng trưởng trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực: Chạy 30m XPC (giây), bật xa tại chỗ (cm), chạy con thoi 4 x 10m (giây) của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng có sự khác biệt, vì $t_{tính} > t_{bảng} = 1.977$ và $P < 0.05$. Chỉ có nhịp tăng trưởng trung bình của tiêu chí chạy 5 phút tùy sức giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau vì $t_{tính} < t_{05} = 1.977, P > 0.05$.

Kết quả trên cho thấy, 11 TCVD ứng dụng vào giờ học GDTC đã mang lại hiệu quả đối với sự phát triển thể lực chung của nhóm thực nghiệm.

Kết quả so sánh giá trị trung bình nhịp tăng trưởng các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được biểu diễn qua biểu đồ 5.

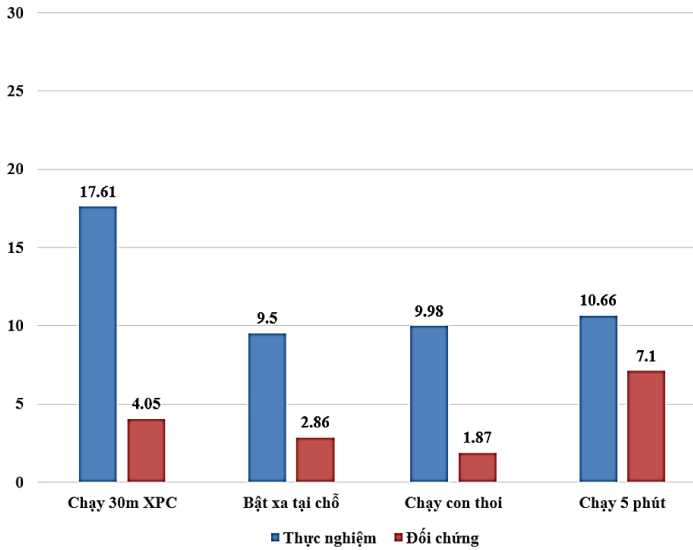


Biểu đồ 5: So sánh giá trị trung bình nhịp tăng trưởng các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nữ nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Về nam: Nhịp tăng trưởng trung bình các tiêu chí đánh giá thể lực: Chạy 30m XPC (giây), bật xa tại chỗ (cm), chạy con thoi 4 x 10m (giây) của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng có sự khác biệt, vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ và $P < 0.05$. Chỉ có nhịp tăng trưởng trung bình của tiêu chí chạy 5 phút tùy sức giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau vì $t_{\text{tính}} < t_{05} = 2.101$, $P > 0.05$.

Kết quả trên cho thấy, 11 TCVD ứng dụng vào giờ học GDTC đã mang lại hiệu quả đối với sự phát triển thể lực chung của nhóm thực nghiệm.

Kết quả so sánh giá trị trung bình nhịp tăng trưởng các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nam sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được biểu diễn qua biểu đồ 6.



Biểu đồ 6: So sánh giá trị trung bình nhịp tăng trưởng các tiêu chí đánh giá thể lực chung của nam nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Qua phân tích trên và biểu đồ 3.5, 3.6 cho thấy nhịp tăng trưởng thành tích các tiêu chí đánh giá hiệu quả của TCVD ứng dụng vào giờ học GDTC của sinh viên nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Từ đó, tôi có thể kết luận 11 TCVD ứng dụng vào giờ học GDTC của sinh viên Trường Học viện Hàng không Việt Nam mà chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả tốt đến sự phát triển thể lực chung cho sinh viên.

3. KẾT LUẬN

- Xác định được các test đánh giá thể lực và tiến hành thống kê các tham số các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên Trường Học viện Hàng không Việt Nam.

- Thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Học viện Hàng không Việt Nam tốt hơn trung bình thể chất Việt Nam ở sức bền; tương đương ở sự khéo léo và kém hơn sức nhanh, sức mạnh.

- Thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Học viện Hàng không Việt Nam kém hơn trung bình thể chất Việt Nam ở sức nhanh, sức mạnh và sự khéo léo; tương đương ở chạy 5 phút tùy sức.

- Đã lựa chọn được 11 TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên Trường Học viện Hàng không Việt Nam

- Kết quả thực nghiệm cho thấy, 11 TCVD được lựa chọn đã có ảnh hưởng tốt đến thành tích các tiêu chí đánh giá thể lực chung cho sinh viên Trường Học viện Hàng không Việt Nam. Kết quả ứng dụng các trò chơi cho thấy sau thực nghiệm nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Đồng Lâm (chủ biên) – Đinh Mạnh Cường (2005), Trò chơi vận động, Nxb ĐHSP Hà Nội.
2. Nguyễn Thị Nguyệt (2009), “Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho học sinh THPT vùng cao tây nguyên huyện Đức Trọng tỉnh Lâm Đồng”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
3. Lê Anh Thơ (2010), “*Một số trò chơi vận động dân gian và thể thao dân tộc ở Việt Nam*”, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Đào Bá Trì (1999), “*Giáo trình Trò chơi vận động*” (Sách dùng cho sinh viên Đại học TDTT), Nxb TDTT Hà Nội.
5. Trường Đại học Thể dục Thể thao I (2002), “*Giáo trình Trò chơi vận động*”, Nxb TDTT Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ GIẢI PHÁP TRONG VIỆC PHÁT TRIỂN CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT, TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Đỗ Hoàng Long¹, ThS. Huỳnh Thị Phương Duyên²,
ThS. Dương Phương³, ThS Huỳnh Hữu Hiếu³, ThS. Trần Trung Khánh³

¹ Trường đại học Sư phạm Kỹ thuật TP. HCM

² Đại học quốc gia TP.HCM

³ Trường đại học ngân hàng TP.HCM

TÓM TẮT

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 09 giải pháp có tính khả thi, phù hợp với đặc điểm sinh viên và điều kiện thực tiễn của trường đại học sư phạm kỹ thuật TP.HCM để ứng dụng vào thực tiễn. Đồng thời qua đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng thực nghiệm các giải pháp sau một năm học đã cho kết quả khả quan khi cả 2 nhóm nam, nữ TN có 6/6 test đều tăng, nam có $W = 3.64 - 15.91\%$, nữ có $W = 5.47 - 19.97\%$, sự tăng trưởng đều có sự khác biệt rõ rệt với $P < 0.05$ cao hơn hẳn nhóm ĐC khi Nhóm nam ĐC chỉ có 3/6 test và nhóm nữ ĐC có 4/6 test tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt với $P < 0.05$. Kết quả so sánh ngang sau TN cho thấy, cả 2 nhóm nam, nữ TN đều có thành tích cao hơn nhóm đối chứng, trong đó nam TN có 4/6 test và nữ TN có 6/6 cao hơn có sự khác biệt với $P < 0.05$.

Từ khóa: Công tác giáo dục thể chất, giải pháp, biện pháp, Đại học sư phạm kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh.

ABSTRACT

At the same time the subject has selected 09 solutions are feasible, consistent with the characteristics of students and the practical conditions of pedagogical university engineering HCMC to application in practice, through performance evaluation The results of the experimental application of solutions after one school year has shown positive results when both groups of men and women have 6/6 test increase, male $W = 3.64 - 15.91\%$, female has $W = 5.47 - 19.97\%$, the growth rate was significantly different with $P < 0.05$ higher than that of control group when male group had only 3/6 test and female group with 4/6 growth test showed marked difference With $P < 0.05$. Results showed that horizontal comparison, the 2 groups of men, women TN are high achievement than the control group, in which male and female test TN TN 4/6 6/6 higher difference with $P < 0.05$.

Keywords: Physical education, solutions, measures, University of Technical Pedagogy TP. Ho Chi Minh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong suốt quá trình hình thành và phát triển của trường Đại học Sư phạm Kỹ Thuật TP. HCM (ĐHSPKT TP.HCM), bộ môn GDTC một bộ phận cấu thành của trường vẫn luôn đảm bảo việc thực hiện nghiêm túc và hoàn thành tốt công tác GDTC theo đúng nội dung chương trình đào tạo đã được Bộ giáo dục và đào tạo quy định. Công tác GDTC của trường hiện nay đã có nhiều tiến bộ, nhưng vẫn còn một số mặt

hạn chế và bất cập cần giải quyết như: Đội ngũ giáo viên còn thiếu, cơ sở vật chất chưa đáp ứng nhu cầu người học... Sinh viên của trường có khối lượng học tập xuong nhiều, chương trình học nặng, vì thế sinh viên chủ yếu học tập chuyên môn nên còn xem nhẹ việc học môn GDTC.

Xuất phát từ nhu cầu cấp thiết trên, đòi hỏi phải có giải pháp để nâng cao hiệu quả công tác GDTC lên một tầm cao mới tại trường ĐHSPT TP.HCM trong thời gian tới, với những trăn trở muốn nâng cao chất lượng giảng dạy của bộ môn, nên tôi mạnh dạn chọn đề tài: ***“Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số giải pháp trong việc phát triển công tác GDTC tại trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh”***[03]

Khách thể nghiên cứu gồm: 200 sinh viên đang học GDTC tại Trường ĐHSPT TP.HCM cùng 20 giảng viên, cán bộ quản lý giáo dục và một số chuyên gia GDTC của các trường Đại học. Trong quá trình nghiên cứu các phương pháp được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn một số giải pháp nhằm phát triển công tác GDTC tại Trường đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

Để nâng cao hiệu quả công tác GDTC, trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường đại học SPKT TP.HCM, kết hợp phân tích các nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC trong thời gian qua, đồng thời qua mạn đàm trao đổi với các giáo viên, chuyên gia GDTC, đề tài đề xuất 9 giải pháp cơ bản và xác thực với thực trạng, điều kiện thực tiễn góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại Trường ĐHSPT TP.HCM.

*** Xác định các giải pháp phát triển công tác GDTC thông qua Phỏng vấn**

Sau khi đề xuất 09 giải pháp, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn lấy ý kiến từ 20 chuyên gia, cán bộ quản lý giáo dục có trình độ và giáo viên thể dục trong và ngoài trường, thông qua các hình thức phỏng vấn bằng phiếu về mức độ cần thiết sử dụng để lựa chọn được giải pháp phù hợp và có tính khả thi cao. Kết quả tổng hợp ý kiến được nêu trong bảng 1 [3]

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ cần thiết về một số giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC (n = 20, tính theo tỷ lệ %)

TT	Giải pháp	Mức độ thực hiện			
		Rất cần thiết	Cần thiết	Bình thường	Không cần thiết
1	Tiếp tục thực hiện công tác tuyên truyền giáo dục về công tác GDTC cho SV, CB – GV.	40	40	20	0
2	Áp dụng mục tiêu đào tạo và đổi mới nội dung chương trình môn học giáo dục thể chất.	55	30	5	10
3	Thực hiện đổi mới phương pháp dạy học và hình thức tổ chức lên lớp giáo dục thể chất.	45	40	10	5
4	Bồi dưỡng nâng cao và kịp thời bổ sung đội ngũ giáo viên thể dục thể thao.	40	35	10	15
5	Sử dụng đội ngũ cán sự thể dục.	50	35	10	5
6	Đa dạng hóa HĐ các môn TT ngoại khóa, đưa môn Karatedo vào giờ tập ngoại khóa. Đề xuất tổ chức HĐ ngoại khóa có GV hướng dẫn thêm 04 tiết/tuần.	30	50	15	5
7	Đầu tư tăng thêm kinh phí và mua sắm trang thiết bị d/cụ TL phục vụ cho hoạt động TDTT.	65	25	10	0
8	Tăng cường sự lãnh đạo của Ban giám hiệu	40	40	10	10
9	Tăng cường sự phối hợp các phòng chức năng và tổ chức đoàn thể phát triển phong trào tập luyện TDTT của trường.	25	50	15	10

Nhận xét: Từ bảng 1 ta thấy, cả 9/9 giải pháp ưu thế về mức độ rất cần thiết phải sử dụng đều chiếm ưu thế với tỷ lệ % cao từ 25 % → 65%, kể đến mức cần thiết đạt từ 25 → 50%, tiếp theo mức bình thường là từ 5 → 20%. Mức không cần thiết đạt tỷ lệ rất thấp từ 0 → 15%. Như vậy, đề tài quy định chỉ chọn các giải pháp đạt tỷ lệ từ 75% trở lên ở cả 02 mức lựa chọn cần thiết và rất cần thiết sử dụng. Theo quy ước trên, cả 9/9 giải pháp nêu trên đều đạt trên 75% ý kiến, nên được chọn làm các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC.

2.2 Ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại Trường đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM năm học 2019-2020

2.2.1 Xây dựng kế hoạch thực nghiệm thông qua các giải pháp được chọn

Đề tài sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm nhằm đánh giá hiệu quả của một số giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại Trường đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM năm học 2019 - 2020. Kế hoạch thực nghiệm được giới thiệu qua bảng 2.

Bảng 2: Kế hoạch thực nghiệm sư phạm Trường đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM năm học 2019-2020

TT	Nhiệm vụ Giải pháp	Biện pháp thực hiện
1	Tuyên truyền giáo dục cho SV vai trò và ý nghĩa của GDTC trong giáo dục toàn diện	- Tuyên truyền cho tập thể sinh viên, giúp cho sinh viên và các cấp quản lý giáo dục có nhận thức hơn nữa về vai trò của mình và có trách nhiệm cao hơn đối với công tác GDTC trong nhà trường cũng như ngoài xã hội. - Đưa vào học tập chính trị đầu năm học.
2	Xây dựng đổi mới nội dung, chương trình cho phù hợp.	- Thay đổi cách sắp xếp giờ lên lớp, đổi mới đưa thêm môn TT ưa thích vào nội dung tự chọn. - Cải cách nội dung chương trình cho phù hợp từng đối tượng để nâng cao chất lượng đào tạo.
3	Đổi mới phương pháp, phương tiện giảng dạy và hình thức lên lớp, phát huy tính tích cực của sinh viên.	- Kết hợp xây dựng giáo án điện tử khi lên lớp lý thuyết. - Phối hợp các phương pháp trực quan, lặp lại, tập luyện vòng tròn... để nâng cao mật độ vận động của giờ học.
4	Bổ sung giáo viên và đề xuất cử tham gia bồi dưỡng nghiệp vụ nâng cao nhận thức, trình độ chuyên môn cho GV	- Đề xuất mời giảng thêm 01 GV chuyên môn. - Đề xuất cử cán bộ giáo viên tham gia các lớp bồi dưỡng nghiệp vụ, nâng cao trình độ chuyên môn.
5	Sử dụng đội ngũ cán sự thể dục.	- Mỗi lớp chọn 4 – 5 sinh viên có năng khiếu và ham thích tập luyện TDTT làm đội ngũ cán sự thể dục. - Ngay từ đầu năm học tổ chức 03 buổi tập huấn cho đội ngũ cán sự này về kỹ năng thực hành, một số kiến thức sư phạm để hướng dẫn SV tập luyện môn thể thao ưa thích để hỗ trợ giáo viên khi lên lớp.
6	Tổ chức triển khai đa dạng hoá các hoạt động các môn thể thao ngoại khoá, môn thể thao tự chọn theo hình thức CLBTT.	- Bộ môn tổ chức tổ chức tập ngoại khoá môn karatedo là môn thể thao ưa thích mà sinh viên đăng ký. - Đồng thời linh động xây dựng kế hoạch ngoại khoá môn karatedo có giáo viên hướng dẫn 2buổi/tuần, mỗi buổi 2 tiết, mỗi tiết 45 phút.
7	Tăng cường kinh phí cho Đầu tư mua sắm thêm trang thiết bị dụng cụ tập luyện GDTC.	- Đề xuất tu bổ sân bãi tập luyện. - Đề xuất mua sắm dụng cụ, thiết bị cần thiết phục vụ ngay trong giảng dạy của bộ môn, đảm bảo số lượng, chất lượng của môn TT đòi hỏi. - Đề xuất tổ chức giải thi đấu TT toàn trường kỷ niệm ngày lễ lớn....
8	Tăng cường sự Lãnh đạo của Ban giám hiệu trường.	- Bộ môn đầu năm xây dựng kế hoạch hoạt động trình BGH phê duyệt để thực hiện. - Mời đại diện BGH trường tham gia dẫn VĐV đi thi đấu giao lưu với các trường bạn. - Đề xuất BGH làm trưởng ban tổ chức các giải thể thao truyền thống của nhà trường....
9	- Tăng cường sự phối hợp giữa các phòng chức năng và tổ chức đoàn thể phát triển các hoạt động TDTT trong toàn trường.	- Kết hợp với Đoàn Thanh niên xây dựng kế hoạch tổ chức giải thi đấu TT, phong trào thi đua, các buổi ngoại khóa sinh hoạt, giao lưu thể thao, tuyên truyền hình ảnh, cổ động ...

** Chương trình tập luyện ngoại khoá:*

Dựa trên kết quả phiếu phỏng vấn sinh viên về yêu thích môn thể thao ngoại khoá, cho thấy môn võ Karatedo có tỷ lệ chọn cao nhất với 30.26% sinh viên ưa thích. Vì vậy, đề tài xây dựng chương trình ngoại khoá môn võ Karatedo do tôi trực tiếp là giáo viên giảng dạy cho đối tượng thực nghiệm. Tổ chức ngoại khoá cho sinh viên trong 1 năm học từ 9/2019 đến 5/2020, nhóm TN tập 2 buổi/tuần, mỗi buổi 2 tiết, mỗi tiết 45 phút, kết hợp đôi mới công tác chuẩn bị, phương pháp, phương tiện dạy học khi lên lớp. Đề tài tiến hành thực nghiệm trên 2 nhóm đối tượng nghiên cứu bao gồm 200 sinh viên nam, nữ được chọn ngẫu nhiên ở các lớp: mỗi nhóm (50 nam và 50 nữ) tập luyện theo chương trình của nhà trường, đồng thời học thêm giờ ngoại khoá bằng môn thể thao tự chọn (môn Karatedo). Theo kế hoạch tập luyện và tiến trình biểu làm cơ sở đề tài xây dựng giáo án cho từng buổi tập. Nhóm ĐC tập luyện theo kế hoạch cũ của bộ môn.

2.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng thực nghiệm các giải pháp năm học 2019-2020

Để đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng đồng bộ 09 giải pháp, đề tài ứng dụng các test trong tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho SV theo quyết định số 53/QĐ-BGD & ĐT.

2.3.1 Trước thực nghiệm: Kết quả kiểm tra ban đầu (Lần 1) và tính toán để so sánh về thành tích giữa hai nhóm TN và ĐC trước TN thông qua chỉ số t-sudent thu được kết quả như sau:

- **Nam sinh viên:** Qua tính toán cho thấy, giá trị trung bình ở cả 6/6 test đánh giá thể lực của nam sinh viên trường ĐHSPKT TP.HCM của 2 nhóm ĐC và TN đều không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với $P > 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 0.04 - 0.57 < t_{0.05} = 1.96$. Vì thế trình độ thể lực nam sinh viên 2 nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm là tương đồng.

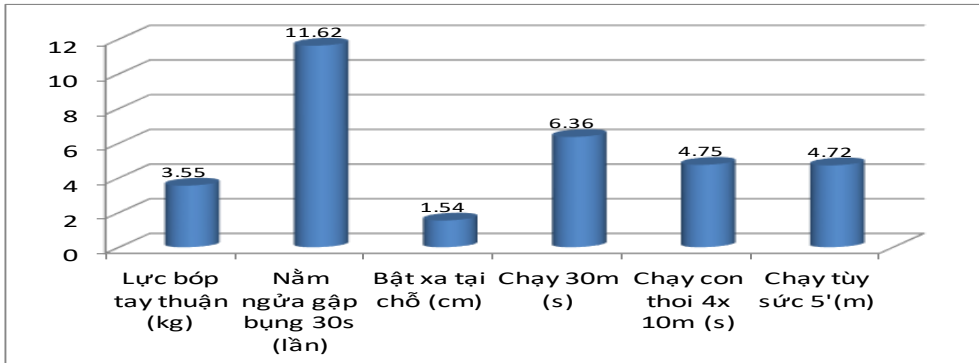
- **Nữ sinh viên:** Qua tính toán cho thấy, giá trị trung bình ở cả 6/6 test đánh giá thể lực của nữ sinh viên trường ĐHSPKT TP.HCM của 2 nhóm ĐC và TN đều không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với $P > 0.05$, do có $t_{\text{tính}} = 0.19 - 0.58 < t_{0.05} = 1.96$. Vì thế trình độ thể lực nữ sinh viên ở 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đồng.

2.3.2 Sau thực nghiệm: Đề tài sử dụng phương pháp đánh giá dọc thông qua nhịp tăng trưởng và kiểm định t (tự đối chiếu) để đánh giá hiệu quả thực nghiệm các giải pháp theo kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm được trình bày qua các bảng 3 – 6.

- **Nhóm đối chứng nam:** Từ bảng 3 ta thấy, nhóm ĐC nam có sự phát triển đều về cả 6/6 test thể lực, trong đó sự tăng trưởng của 3/6 test (*nằm giữa gập bụng, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4x 10m*) có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 3.53 - 4.75 > t_{0.05} = 1.96$. Còn lại 3/6 test (*lực bóp tay thuận, chạy tùy sức 5 phút, bật xa tại chỗ*) tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 1.50 - 1.74 < t_{0.05} = 1.96$.

- **Nhóm đối chứng nữ:** Từ bảng 4 ta thấy, nữ sinh nhóm đối chứng có sự phát triển về thể lực, trong đó có 4/6 test (*chạy 30m, nằm giữa gập bụng, chạy con thoi 4x 10m, chạy tùy sức 5 phút*), sự tăng trưởng đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 3.20 - 16.19 > t_{0.05} = 1.96$. Còn lại

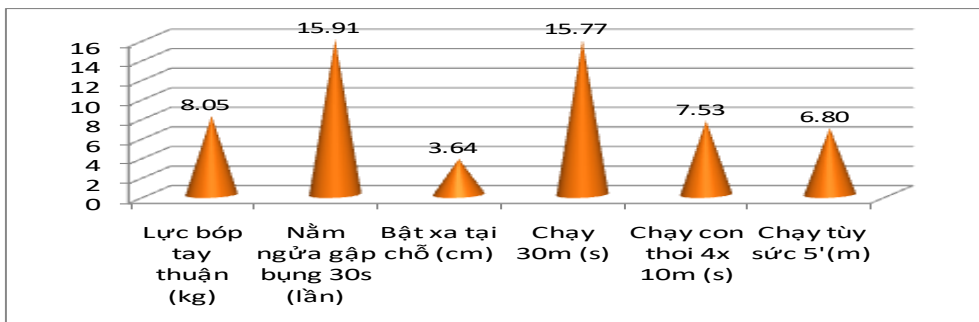
2/6 test (*lực bóp tay, bật xa tại chỗ*) tăng trưởng chưa có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 1.49 - 1.89 < t_{0.05} = 1.96$ (biểu đồ 1 minh họa).



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng nữ sinh viên nhóm ĐC sau thực nghiệm

- **Nhóm Thực nghiệm nam:** Qua bảng 5 ta thấy, nhóm TN nam có sự phát triển đều về cả 6/6 test thể lực, sự tăng trưởng của cả 6/6 test đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.74 - 11.33 > t_{0.05} = 1.96$ (biểu đồ 2 dùng để minh họa).

- **Nhóm thực nghiệm nữ:** Qua bảng 6 ta thấy, nữ sinh nhóm TN có sự phát triển về thể lực khi cả 6/6 test, sự tăng trưởng đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 4.37 - 13.45 > t_{0.05} = 1.96$.



Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng nam sinh viên nhóm TN sau thực nghiệm

*** So sánh thành tích kiểm tra hai nhóm ĐC và TN sau thực nghiệm**

Để làm rõ hơn tính hiệu quả, đề tài tiến hành so sánh thành tích của 2 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm thông qua chỉ số t-student trình bày ở bảng 7 và 8, cụ thể là:

+ **So sánh nam SV:** Qua bảng 7 kết quả so sánh cho thấy, nhìn chung thành tích kiểm tra cả 6/6 test thể lực của nam nhóm TN đều cao hơn nhóm ĐC. Trong đó có 4/6 test cao hơn có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 1.98 - 4.68 > t_{0.05} = 1.96$. Riêng 2/6 test (*lực bóp tay và bật xa tại chỗ*), thành tích nhóm TN cao hơn nhóm ĐC chưa có sự khác biệt, với $P > 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 1.25 - 1.50 < t_{0.05} = 1.96$.

+ So sánh nữ SV giữa 2 nhóm TN & ĐC: Qua bảng 8 kết quả so sánh cho thấy, nhìn chung thành tích kiểm tra cả 6/6 test thể lực của nữ nhóm TN đều cao hơn nhóm ĐC, có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 3.71 - 8.08 > t_{0.05} = 1.96$. Điều đó chứng tỏ hiệu quả của kế hoạch thực nghiệm các giải pháp đều tác động tốt tới sự phát triển thể lực của nam, nữ nhóm TN.

3. KẾT LUẬN

1. Kết quả đã lựa chọn được 09 giải pháp có tính khả thi, phù hợp với đặc điểm sinh viên và điều kiện thực tiễn của trường đại học SPKT TP.HCM để có thể ứng dụng vào thực tiễn, góp phần nâng cao hiệu quả của công tác GDTC của Bộ môn GDTC trong thời gian tới gồm:

- Tiếp tục thực hiện công tác tuyên truyền giáo dục.
- Tăng cường sự lãnh đạo của Ban giám hiệu về công tác GDTC.
- Đầu tư tăng thêm kinh phí và mua sắm trang thiết bị dụng cụ tập.
- Áp dụng mục tiêu đào tạo với đổi mới nội dung chương trình.
- Bổ sung đội ngũ giáo viên kết hợp bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn.
- Sử dụng đội ngũ cán sự thể dục.
- Đổi mới phương pháp, phương tiện dạy học và hình thức tổ chức lên lớp.
- Đa dạng hóa hoạt động các môn TT ngoại khóa theo sở thích của sinh viên có sự hướng dẫn của cán sự thể dục. Đề xuất tổ chức HĐ ngoại khóa có GV hướng dẫn thêm 04 tiết/tuần.
- Tăng cường sự phối hợp giữa các phòng chức năng và tổ chức đoàn thể phát triển các hoạt động thể dục thể thao.

2. Qua nghiên cứu còn xây dựng được kế hoạch cùng tiến trình biểu tập luyện môn karatedo vào giờ ngoại khóa cho sinh viên trường đại học SPKT thành phố Hồ Chí Minh, bước đầu đạt kết quả khả quan với ưu thế thuộc về nhóm thực nghiệm.

3. Kết quả đánh giá hiệu quả ứng dụng thực nghiệm đã cho thấy tính ưu việt của các giải pháp phát triển đồng bộ công tác GDTC của nhà trường chương trình cho nhóm thực nghiệm và đã cho kết quả tốt với cả 6/6 test thể lực ở cả nam và nữ sinh viên của 2 nhóm TN & ĐC đều có sự tăng trưởng tốt. Tất cả các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng và có sự khác biệt rõ rệt 4/6 test ở nam và 6/6 test ở nữ mang ý nghĩa thống kê $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đỗ Hoàng Long (năm 2020), "*Nghiên cứu đánh giá thực trạng và xây dựng giải pháp để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất tại trường Đại Học Sư phạm Kỹ thuật TP. HCM*". Luận văn thạc sĩ trường đại học TDTT TP.HCM.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), *Giáo trình lý thuyết và phương pháp Nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU BAN ĐẦU VỀ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG VÀ THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM BÓNG ĐÁ 15-16 TUỔI, TỈNH LONG AN

ThS. Võ Tấn Kiệt¹, TS. Trần Minh Tuấn²

¹ Trung tâm TDTT huyện Thạnh Hóa, tỉnh Long An.

² Trường Đại học Sài Gòn.

TÓM TẮT

Bằng cách sử dụng các phương pháp thường qui trong Thể dục thể thao, kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 15 chỉ tiêu đánh giá, được phân chia trong 3 tiêu chí đánh giá, bao gồm tiêu chí hình thái như chiều cao (cm), cân nặng (kg) và chỉ số BMI; tiêu chí chức năng, bao gồm VO₂ max (ml/kg/min), dung tích sống (l) và công năng tim (HW), tiêu chí thể lực chuyên môn, bao gồm bật cao tại chỗ không đà (cm), bật xa tại chỗ không đà (cm), bật cao đánh đầu tại chỗ không đà (cm), chạy 15m xuất phát cao (s), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy dẫn bóng 30m dọc biên (s), chạy 5 x 30m (s), test 505 (s) và test Cooper (m). Ngoài ra, nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng về hình thái, chức năng và tố chất thể lực chuyên môn cho VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-17 tại tỉnh Long An, điều này giúp cho các huấn luyện viên, chuyên gia dự trù và lên kế hoạch nâng cao tố chất thể lực chuyên môn, phù hợp với đặc thù địa phương, trang thiết bị dụng cụ hiện có, cũng như đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 15-16.

Từ khóa: hình thái, chức năng, thể lực, nam bóng đá, lứa tuổi 15-16.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao được nhiều người yêu thích, bởi vì tập luyện bóng đá ngoài việc nâng cao sức khỏe, làm cho cơ thể cường tráng, phát triển cân đối, giáo dục tính dũng cảm, ngoan cường, tinh đồng đội, tinh yêu thương lẫn nhau, tinh đoàn kết hợp tác, và nhất là tinh thần chịu đựng gian khổ, khắc phục mọi khó khăn mà môn thể thao này đòi hỏi. Trong những năm gần đây, nền bóng đá nước ta đã bắt đầu khởi sắc, với những thành tích ban đầu rất đáng khích lệ, mang đầy tính thuyết phục như đội tuyển bóng đá nam Quốc gia lọt vào vòng tứ kết Asian Cup 2007, 2018; vô địch AFF cúp năm 2009, 2018; xếp thứ 98 trên bảng xếp hạng của FIFA; tháng 3 năm 2019 hơn đối thủ cùng khu vực là Thái Lan 114, etc. Tuy nhiên, để hội nhập vào bóng đá khu vực và thế giới, Việt Nam cần làm được nhiều hơn nữa. Các đánh giá về hình thái, chức năng và tố chất thể lực chuyên môn chính là chìa khóa dẫn đến thành công trong việc đạt thành tích cao trong thi đấu (Boliak & Boliak, 2009). Do đó, việc đánh giá các tiêu chí này giúp cho các huấn luyện viên, nhà quản lý có kế hoạch phù hợp để giúp lứa vận động viên (VĐV) trẻ có thể phát triển tốt hơn sau này.

Long An là tỉnh có truyền thống và bề dày về bóng đá trước đây, cũng như sau ngày giải phóng hoàn toàn miền Nam, thống nhất đất nước 30-4. Năm 1976, Đội tuyển bóng đá Long An đã tham gia giải bóng đá “Trường Sơn” khu vực miền Nam và những năm tiếp theo đều tham gia các giải bóng đá hạng A2, A1 toàn quốc, kết quả đều đạt thứ hạng khá trong khu vực và cả nước. Cũng như đã từng tham gia giải hạng nhất quốc gia từ những năm đầu thập kỷ 90. Các vận động viên năng khiếu tập trung và các tuyển trẻ của tỉnh được tổ chức tập luyện từ nguồn kinh phí ngân sách của Nhà nước,

với một buổi học văn hóa, một buổi tập luyện. Nhìn chung chất lượng đào tạo VĐV năng khiếu và các tuyển trẻ so với nhiều địa phương khác cũng được đầu tư khá tốt và bài bản. Đặc biệt đội tuyển trẻ tỉnh Long An được quan tâm hơn cả, vì đây là lứa năng khiếu mà trung tâm TDTT cùng với Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh Long An tuyển sinh, đào tạo bài bản để làm nòng cốt cho các tuyển trên của tỉnh sau này. Do đó, cần thiết có nghiên cứu đánh giá thực trạng về hình thái, chức năng và tổ chức thể lực chuyên môn nhằm đánh giá tổng quan sự hình thành và phát triển của nhóm VĐV này trong tương lai gần, đây chính là lý do chúng tôi tiến hành nghiên cứu này.

Để giải quyết mục đích của đề tài, chúng tôi đã tiến hành xác định các tiêu chí đánh giá về hình thái, chức năng và tổ chức thể lực chuyên môn, từ đó tiến hành đánh giá ban đầu các tiêu chí này ở VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tại tỉnh Long An. Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp thường qui trong Thể dục thể thao (TDTT) như: phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sơ phạm và thống kê toán học. Khách thể phỏng vấn là 20 người bao gồm các chuyên gia, huấn luyện viên lâu năm trong môn bóng đá. Khách thể nghiên cứu là 20 nam VĐV đội tuyển bóng đá tỉnh Long An lứa tuổi 15-16.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các tiêu chí đánh giá về hình thái, chức năng và tổ chức thể lực chuyên môn cho VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-17 tại tỉnh Long An

Chúng tôi tiến hành theo 2 bước sau:

+ Bước 1: Hệ thống hóa các chỉ tiêu đánh giá về hình thái, chức năng và tổ chức thể lực chuyên môn đã được công bố từ các tài liệu và công trình nghiên cứu trước đây trong và ngoài nước như: Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (2004), Phạm Xuân Thành (2007), Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), Nguyễn Thiết Tinh (1997), Lý Vĩnh Trường và cộng sự (2015), Nguyễn Phương Lâm (2015), Phùng Văn Thảo (2016), Nguyễn Thành Đề & Nguyễn Thanh Tuấn (2016), Hồ Anh Tuấn (2016), Dellal & Wong (2013), Stein và cộng sự (2015), etc. Ngoài ra, căn cứ vào đặc thù cơ sở vật chất, trang thiết bị ở địa phương, điều kiện thời tiết, khí hậu và sự phù hợp của các test đến nhóm khách thể nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn 27 tiêu chí đánh giá, chia đều trong 3 yếu tố: hình thái, chức năng và tổ chức thể lực chuyên môn, kết quả được mô tả trong Bảng 1.

Các chỉ tiêu về hình thái như: chiều cao (cm), cân nặng (kg), chỉ số BMI, vòng ngực (cm), vòng đùi (cm), chiều dài cẳng chân (cm), chiều dài bàn chân (cm), vòng cẳng chân (cm), độ duỗi cổ chân (cm). Các chỉ tiêu đánh giá về chức năng như: VO₂ max (ml/kg/min), dung tích sống (l), khả năng yếm khí (Wingate test), công năng tim (HW). Các chỉ tiêu đánh giá về thể lực chuyên môn như: bật cao tại chỗ không đà (cm), bật xa tại chỗ (cm), bật cao đánh đầu tại chỗ (cm), chạy 15m xuất phát cao (s), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy dẫn bóng 30m dọc biên (s), chạy 200m (s), chạy 400m (s), chạy 800m (s), chạy 5 x 30m (s), test Cooper (m), test 505 (s), T test (s), chạy xoay trở 5m – 10m – 15m – 20m – 25m (s).

+ Bước 2: Phỏng vấn chuyên gia.

Từ các tiêu chí đã được lựa chọn ở trên, chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn cho các huấn luyện viên, chuyên gia, huấn luyện viên trong môn bóng đá (bao gồm

5 huấn luyện viên, 15 chuyên gia có trình độ là 01 tiến sỹ, 8 thạc sỹ và 6 cử nhân) với 2 tiêu chí đánh giá “Đồng ý” và “Không đồng ý”. Chúng tôi phát ra 20 phiếu, thu về 20 phiếu hợp lệ, kết quả phỏng vấn được mô tả trong Bảng 1.

Từ kết quả phỏng vấn trong Bảng 1, nhóm tác giả xác định được các tiêu chí đánh giá về hình thái, chức năng và tổ chất thể lực chuyên môn bằng cách lựa chọn các lựa chọn có đánh giá với tỷ lệ “Đồng ý” từ 80% trở lên. Ngoài ra, số liệu trong Bảng 1, thông qua kiểm định Wilcoxon cho thấy kết quả giữa hai lần phỏng vấn có sự tương đồng nhau về sự lựa chọn của các chuyên gia, huấn luyện viên về các tiêu chí đánh giá hình thái, chức năng và tổ chất thể lực chuyên môn.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn 2 lần chuyên gia (n=20)

TT	Tiêu chí	Lần 1		Lần 2		Kiểm định Wilcoxon
		Đồng ý	%	Đồng ý	%	
Hình thái						
1	Chiều cao (cm)	20	100	20	100	1 ^{ns}
2	Cân nặng (kg)	20	100	20	100	1 ^{ns}
3	Chỉ số BMI	16	80	17	85	0.614 ^{ns}
4	Vòng ngực (cm)	12	60	13	65	0.823 ^{ns}
5	Vòng đùi (cm)	11	55	13	65	0.772 ^{ns}
6	Vòng cẳng chân (cm)	10	50	12	60	0.772 ^{ns}
7	Độ duỗi cổ chân (cm)	5	25	4	20	0.614 ^{ns}
8	Chiều dài cẳng chân (cm)	7	35	9	45	0.772 ^{ns}
9	Chiều dài bàn chân (cm)	8	40	7	35	0.614 ^{ns}
Thể lực						
10	Bật cao tại chỗ không đà (cm)	16	80	17	85	0.705 ^{ns}
11	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	16	80	15	75	0.705 ^{ns}
12	Chạy 15m xuất phát cao (s)	18	90	17	85	0.614 ^{ns}
13	Dẫn bóng 30m dọc biên (s)	18	90	19	95	0.614 ^{ns}
14	Chạy 30m xuất phát cao (s)	18	90	18	90	1 ^{ns}
15	Chạy 5 x 30m (s)	19	95	20	100	0.564 ^{ns}
16	Chạy 200m (s)	5	25	6	30	0.872 ^{ns}
17	Chạy 400m (s)	3	15	5	25	0.772 ^{ns}
18	Chạy 800m (s)	10	50	12	60	0.772 ^{ns}
19	Bật cao đánh đầu tại chỗ (cm)	16	80	17	85	0.705 ^{ns}
20	Test 505 (s)	16	80	17	85	0.705 ^{ns}
21	T-test (s)	6	30	7	35	0.614 ^{ns}
22	Test Cooper (m)	20	100	19	95	0.614 ^{ns}
23	Chạy xoay trở 5m-10m... (s)	8	40	10	50	0.772 ^{ns}
Chức năng						
24	VO ₂ max (ml/kg/min)	17	85	18	90	0.614 ^{ns}
25	Dung tích sống (l)	18	90	16	80	0.739 ^{ns}
26	Wingate test (s)	10	50	11	55	0.874 ^{ns}
27	Công năng tim (HW)	16	80	18	90	0.717 ^{ns}

Ghi chú: %-tỷ lệ phần trăm, ns-không có sự khác biệt ở ngưỡng $p > 0.05$.

Như vậy, nghiên cứu được lựa chọn được 15 chỉ tiêu, được phân chia như sau: tiêu chí hình thái có 3 chỉ tiêu, đó là chiều cao (cm), cân nặng (kg) và chỉ số BMI; tiêu chí chức năng có 3 chỉ tiêu, đó là VO₂ max (ml/kg/min), dung tích sống (l) và công năng tim (HW); tiêu chí thể lực có 9 chỉ tiêu, đó là bật cao tại chỗ không đà (cm), bật xa tại chỗ không đà (cm), bật cao đánh đầu tại chỗ không đà (cm), chạy 15m xuất phát cao (s), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy dẫn bóng 30m dọc biên (s), chạy 5 x 30m (s), test 505 (s) và test Cooper (m).

2.2 Đánh giá thực trạng hình thái, chức năng và tố chất thể lực chuyên môn của VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An

Trong bóng đá hiện đại ngày nay, điều kiện về hình thái của VĐV đóng vai trò quan trọng trong hoạt động thi đấu bóng đá. Lợi thế về hình thái sẽ giúp cho VĐV chiếm ưu thế hơn trong đeo bám, tranh cướp với đối phương. Do đó, xu hướng tuyển chọn và huấn luyện VĐV ngoài các yếu tố thể lực và kỹ thuật cần phải chú trọng đến điều kiện thể hình của VĐV.

2.2.1 Thực trạng về hình thái

Để tiến hành đánh giá thực trạng về hình thái của VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An, đề tài tiến hành ứng dụng 3 chỉ tiêu đã được lựa chọn để kiểm tra ban đầu nhằm đánh giá thực trạng về hình thái của đối tượng nghiên cứu. Kết quả các chỉ tiêu kiểm tra được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng ban đầu về hình thái của vận động viên nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An

Chỉ tiêu	Số trung bình ± độ lệch chuẩn	C _v %
Chiều cao (cm)	163.05 ± 5.26	3.22
Cân nặng (kg)	55.7 ± 5.07	9.1
BMI (kg/m ²)	20.91 ± 0.99	4.72

Số liệu từ Bảng 2 cho thấy chỉ số C_v% ở cả 3 chỉ tiêu đều nhỏ hơn 10%. Theo Lâm Quang Thành và cộng sự (2016) chỉ ra rằng khi chỉ số C_v<10% cho thấy tính chất đồng đều của số liệu. Như vậy, thực trạng về tiêu chí hình thái của VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An là khá đồng đều ở cả 3 chỉ tiêu. Đồng thời, kết quả ở Bảng 2 cho thấy giá trị chiều cao trung bình của toàn đội là 163.05±5.26 cm, cân nặng của toàn đội là 55.7±5.07 cm, chỉ số BMI trung bình của toàn đội là 20.91±0.99, so với tiêu chuẩn của tổ chức y tế thế giới WHO thì chỉ số này nằm trong giới hạn 18.5 – 25, tức là chỉ số BMI của VĐV nam bóng đá tỉnh Long An nằm trong giới hạn bình thường.

Ngoài ra, số liệu về chiều cao của VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An vẫn còn thấp so chiều cao trung bình ở thang điểm 5 của Viện Khoa học TDTT, với trị số tương ứng là 163.05 cm so với 169.5 cm. Kết quả này cần nhắc các nhà chuyên môn, huấn luyện viên quan tâm hơn nữa về chỉ số hình thái đối với các vận động viên bóng đá trong công tác tuyển chọn ban đầu.

2.2.2 Thực trạng về chức năng

Theo các chuyên gia bóng đá, thì các chức năng là một thành tố quan trọng trong thành tích bóng đá. Kết quả ban đầu các chỉ tiêu về chức năng được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng ban đầu về chức năng của vận động viên nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An

Chỉ tiêu	Số trung bình \pm độ lệch chuẩn	Cv%
VO ₂ max (ml/kg/min)	56.09 \pm 3.18	5.67
Dung tích sống (l)	3.48 \pm 0.3	8.70
Công năng tim (HW)	7.58 \pm 2.42	31.91

Số liệu từ Bảng 3 cho thấy chỉ số Cv% ở cả 3 chỉ tiêu đều nhỏ hơn 10%, ngoại trừ chỉ tiêu công năng tim (HW) đạt 31.91%. Điều này cho thấy chỉ số công năng tim của VĐV bóng đá nam tỉnh Long An không đồng đều. Đồng thời, kết quả ở Bảng 3 cho thấy giá trị VO₂max trung bình của toàn đội là 56.09 \pm 3.18 (ml/kg/min), giá trị trung bình về dung tích sống của toàn đội là 3.48 \pm 0.3 (l), giá trị trung bình về công năng tim của toàn đội là 7.58 \pm 2.42.

Nhìn chung với kết quả trên cho thấy phần lớn các chỉ tiêu đánh giá chức năng sinh lý có hệ số biến thiên không cao chứng tỏ chức năng sinh lý của VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An tương đối đồng đều, sự chênh lệch giữa VĐV có thành tích thấp nhất và cao nhất không có sự khác biệt lớn. Thành tích ở các chỉ tiêu chức năng sinh lý của VĐV nam Bóng Đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An nhìn chung vẫn còn thấp so tiêu chuẩn đánh của các nghiên cứu cùng lứa tuổi.

2.2.3 Thực trạng về thể lực chuyên môn

Yếu tố thể lực của các môn thể thao nói chung và bóng đá nói riêng đóng vai trò hết sức quan trọng trong tập luyện và thi đấu của VĐV. Trình độ thể lực của VĐV bóng đá bao gồm các tố chất như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo, etc. Kết quả thực trạng về thể lực chuyên môn của VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng ban đầu về thể lực chuyên môn của vận động viên nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An

Chỉ tiêu	Số trung bình \pm độ lệch chuẩn	Cv%
Bật cao tại chỗ (cm)	57.15 \pm 3.77	6.60
Bật xa tại chỗ (cm)	250.6 \pm 10.23	4.08
Bật cao đánh đầu tại chỗ (cm)	55.65 \pm 3.69	6.63
Chạy 15m xuất phát cao (s)	2.39 \pm 0.11	4.69
Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.79 \pm 0.16	4.20
Dẫn bóng 30m dọc biên (s)	5.21 \pm 0.22	4.25
Chạy 5 x 30m (s)	23.27 \pm 0.83	3.55
Test 505 (s)	2.52 \pm 0.13	5.32
Test Cooper (m).	2980.40 \pm 147.58	4.95

Số liệu từ Bảng 4 cho thấy chỉ số Cv% ở cả 9 chỉ tiêu đều nhỏ hơn 10%. Như vậy, thực trạng về tiêu chí thể lực chuyên môn của VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An là khá đồng đều ở cả 3 chỉ tiêu. Đồng thời, kết quả ở Bảng 2 cho thấy giá trị bật cao tại chỗ trung bình của toàn đội là 57.15 \pm 3.77 (cm), giá trị bật xa tại chỗ trung bình của toàn đội là 250.6 \pm 10.23 (cm), giá trị bật cao đánh đầu tại chỗ trung bình của toàn đội là 55.65 \pm 3.69 (cm), giá trị chạy 15m xuất phát cao

trung bình của toàn đội là 2.39 ± 0.11 (s), giá trị chạy 30m trung bình của toàn đội là 3.79 ± 0.16 (s), giá trị dẫn bóng 30m dọc biên trung bình của toàn đội là 5.219 ± 0.22 (s), giá trị chạy 5 x 30m trung bình của toàn đội là 23.27 ± 0.83 (s), giá trị test 505 trung bình của toàn đội là 2.52 ± 0.13 (s), giá trị test Cooper trung bình của toàn đội là 2980.40 ± 147.58 (m).

Như vậy, tất cả 9 chỉ tiêu đánh giá thể lực có trị số trung bình khá tập trung, thể hiện tính chất đồng đều, tính đại diện tập hợp mẫu ($C_v < 10\%$). Tuy nhiên thành tích của các VĐV có sự chênh lệch khá cao ở một số chỉ tiêu kiểm tra (ví dụ ở chỉ tiêu chạy 15m xuất phát cao ở VĐV Nguyễn Huỳnh Hưng Thịnh đạt thành tích 2.2 s trong khi đó VĐV Nguyễn Mạnh Hiền có thành tích 2.56 s; Ở chỉ tiêu test Cooper, VĐV Nguyễn Huỳnh Hưng Thịnh đạt được thành tích 3300m trong khi đó VĐV Đặng Thăng Quân chỉ đạt được 2750m). Điều này cũng thường thấy trong quá trình huấn luyện thể lực của các đội bóng đá trẻ, yếu tố thể lực ít được các huấn luyện viên chú ý mà thường tập trung đến yếu tố kỹ thuật và tâm lý thi đấu, nếu có thì khi bố trí lượng vận động vẫn thấp hơn so với các mặt khác. Tóm lại, các chỉ số về thể lực của VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An thể hiện tính chất đồng đều nhưng không tốt khi so sánh với tiêu chuẩn đánh giá của Viện Khoa học TDTT. Điều này cho thấy cần phải tập trung phát triển hoàn thiện các tố chất thể lực cho VĐV, góp phần nâng cao thành tích chuyên môn.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 chỉ tiêu, được phân chia trong 3 tiêu chí đánh giá, bao gồm tiêu chí hình thái (3 chỉ tiêu), tiêu chí chức năng (3 chỉ tiêu), tiêu chí thể lực chuyên môn (9 chỉ tiêu), đảm bảo tính khoa học từ các nghiên cứu trước đây, cũng như từ đánh giá của các chuyên gia, huấn luyện viên môn bóng đá. Đồng thời, nghiên cứu cũng đánh giá thực trạng về hình thái (trong giới hạn bình thường), chức năng (còn thấp theo lứa tuổi) và tố chất thể lực chuyên môn (cần được cải thiện hơn) cho VĐV nam bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Long An.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thành Đề & Nguyễn Thanh Tuấn. (2016). *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên 17-18 tuổi đội tuyển bóng đá tỉnh Tây Ninh*. Tạp chí Khoa học Đại học Sư phạm TPHCM, 4, 82, tr. 172-178.
2. Dellal, A. & Wong, W. D. (2013). *Repeated sprint and change of direction abilities in soccer players: Effect of age group*. Journal of Strength and Conditioning Research, 27, 2504-2508.
3. Nguyễn Phương Lâm. (2015). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng đá nam U17 Bình Thuận theo kế hoạch huấn luyện*. Luận văn Thạc sĩ trường Đại học TDTT TPHCM.
4. Stein, J. G., Gabbett, T. J., Townshend, A. D., & Dawson, B. T. (2015). *Physical qualities and activity profiles of sub-elite and recreational Australian football players*. Journal of Science and Medicine in Sport, 18, 6, 742-747.
5. Phạm Xuân Thành. (2007). *Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 16 (giai đoạn chuyên môn hóa sâu)*. Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện KH TDTT, Hà Nội.

6. Phùng Văn Thảo. (2016). *Nghiên cứu sự phát triển hình thái, chức năng và thể lực của vận động viên nam bóng đá đội tuyển trẻ Đak Lak sau một năm tập luyện 2015-2016*. Luận văn Thạc sĩ - Đại học TDTT TPHCM.
7. Nguyễn Thiệt Tinh. (1997). *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, NXB TDTT, Hà Nội.
8. Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn, Nguyễn Hoàng Hữu Phúc & Trịnh Đình Dương. (2015). *Giáo trình bóng đá Futsal*. TPHCM: NXB Đại học Quốc Gia.
9. 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.
10. Hồ Anh Tuấn. (2016). *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về hình thái, thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá An Giang lứa tuổi 16-17 sau một năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ trường Đại học TDTT TPHCM.
11. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn & Nguyễn Minh Ngọc. (2004). *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi (2 tập)*. Hà Nội: NXB TDTT.

Nguồn bài báo: Đề tài Thạc sĩ trường Đại học TDTT TPHCM, đã báo cáo thành công năm 2019, chủ nhiệm đề tài là Võ Tấn Kiệt.

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN HỌC MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Nguyễn Văn Hòa¹, ThS. Đoàn Thu Ánh Diễm¹,
TS. Nguyễn Minh Khoa¹, ThS. Lê Tuyết Đào²

¹ Trường Đại học Cần Thơ

² Trường Cao Đẳng Cộng đồng Cà Mau

TÓM TẮT

Với mục đích là lựa chọn một số bài tập để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ. Bằng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, đề tài lựa chọn được 10/36 bài tập thể lực, từ đó tiến hành thực nghiệm trên 116 nữ sinh viên, trong thời gian 01 học kỳ, 30 tiết; đồng thời, so sánh song song với nhóm đối chứng là 110 nữ sinh viên học theo chương trình thể dục nhịp điệu bình thường cùng thời điểm. Kết quả, các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm phát triển cao hơn so với nhóm đối chứng; Đánh giá kiểm định theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT thì nhóm thực nghiệm tỷ lệ đạt cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả này đã chứng minh được hiệu quả lựa chọn 10 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ.

Từ khóa: bài tập phát triển thể lực; nữ sinh viên; môn thể dục nhịp điệu, Trường Đại học Cần Thơ.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua Bộ giáo dục Đào tạo đã rất quan tâm đến GDTC trong các trường Đại học và Cao đẳng. Chương trình GDTC cho sinh viên Đại học, Cao đẳng thường xuyên được cải tiến nhằm nâng cao chất lượng, đáp ứng yêu cầu phát triển thể chất trong nhiệm vụ giáo dục toàn diện cho sinh viên. Đó cũng thể hiện tính khoa học và thực tiễn phong phú, nhằm nâng cao mục tiêu của giáo dục thể chất, đáp ứng nhiệm vụ của cách mạng, bồi dưỡng nguồn lao động có phẩm chất: “*Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức*”.

Với mong muốn đóng góp một phần công sức vào sự nghiệp đổi mới toàn diện nền giáo dục đại học, đổi mới về công tác GDTC, nhóm nghiên cứu đã mạnh dạn chọn nội dung nghiên cứu, Với đề tài là: “*Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ*” là rất cần thiết.

Phương pháp nghiên cứu: trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: được lựa chọn ngẫu nhiên với nhóm thực nghiệm là 116 nữ sinh viên, và nhóm đối chứng là 110 nữ sinh viên học theo chương trình thể dục nhịp điệu bình thường cùng thời điểm

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ

Để đánh giá thực trạng thể lực ban đầu của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, chúng tôi tiến hành kiểm tra cả hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thông qua 6 test nội dung kiểm tra đánh giá thể lực học sinh, sinh viên được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. Kết quả được tổng hợp ở bảng 1

Bảng 1: Kết quả đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ

Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=116)		Nhóm ĐC (n=110)		Độ tin cậy	
	\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$	t	P
Lực bóp tay thuận (kG)	28.72	2.76	28.74	2.81	0.17	>0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.41	1.42	15.49	1.43	0.95	>0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	157.62	14.22	157.32	14.11	1.13	>0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	6.31	0.61	6.29	0.61	0.36	>0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.72	1.22	12.82	1.21	1.28	>0,05
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	800.22	71.18	800.31	69.33	0.15	>0,05

Qua bảng 1 cho thấy, thực trạng thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC là không có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì tất cả các test có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

Căn cứ vào Điều 16 (xếp loại) theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Chúng tôi đánh giá xếp loại thực trạng thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả xếp loại thực trạng thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC

Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=116 sv)			Nhóm đối chứng (n=110 sv)		
	\bar{X}	Số SV đạt	Tỷ lệ %	\bar{X}	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Lực bóp tay thuận (kG)	28.72	109	93.97	28.74	103	93.64
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.41	100	86.21	15.49	99	90.00
Bật xa tại chỗ (cm)	157.62	99	85.34	157.32	95	86.36
Chạy 30 mét XPC (s)	6.31	101	87.07	6.29	91	82.73
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.72	104	89.66	12.82	97	88.18
Chạy tùy sức 5 phút (m)	800.22	56	48.28	800.31	98	89.09
Xếp loại	Tốt	2	1.72	Tốt	2	1.82
	Đạt	57	49.14	Đạt	53	48.18
	K. đạt	57	49.14	K. đạt	55	50.00

Qua bảng 2 cho thấy, kết quả xếp loại thực trạng thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC gần tương đương nhau. Cụ thể như sau:

- Nhóm TN: số lượng nữ sinh viên xếp loại thể lực tốt là 02 sinh viên, chiếm tỷ lệ 1.72%; xếp loại thể lực đạt là 57 sinh viên, chiếm tỷ lệ 49.14% và xếp loại thể lực chưa đạt là 57 sinh viên, chiếm tỷ lệ 49.14%.

- Nhóm ĐC: số lượng nữ sinh viên xếp loại thể lực tốt là 02 sinh viên, chiếm tỷ lệ 1.82%; xếp loại thể lực đạt là 53 sinh viên, chiếm tỷ lệ 48.18% và xếp loại thể lực chưa đạt là 55 sinh viên, chiếm tỷ lệ 50.00%.

Tóm lại, kết quả xếp loại thực trạng thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC gần tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể. Tuy nhiên, so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo thì thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ còn ở mức thấp. Vì vậy, việc lựa chọn một số bài tập để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ” là rất cần thiết.

2.2 Đánh giá hiệu quả lựa chọn một số bài tập để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ

2.2.1 Lựa chọn một số bài tập để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ

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

Bước 1. Hệ thống hóa các bài tập, chúng tôi tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước;

Quá trình này, chúng tôi đã nghiên cứu tiến hành tổng hợp được 36 bài tập để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thông qua các đề tài khoa học, tạp chí,...

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

Quy ước chỉ lựa chọn những trò chơi vận động có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ trên 85% số người tán thành và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) >0.05.

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 nữ 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. Kết quả đã lựa chọn được 10/36 bài tập, được trình bày ở bảng 3

Bảng 3: Bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Cần Thơ

Bài tập	Mức ưu tiên	Lượng vận động	Yêu cầu
* Nhóm bài tập phát triển sức nhanh			
1. Nâng cao đùi tại chỗ 10 (s) có tín hiệu	1	5 lần, nghỉ 1'/lần	Tốc độ tối đa
2. Chạy tốc độ cao 30m	2	2-3 lần, nghỉ 1'/lần	Tốc độ tối đa
3. Nhảy dây với tốc độ tối đa	3	30s x 2-3 tổ, nghỉ 1'/tổ	Tốc độ tối đa
* Nhóm bài tập phát triển sức mạnh			
4. Nhảy bục 30-40cm liên tục 1phút/lần	1	3 lần, nghỉ 3'/lần	Tốc độ tối đa
5. Bật cóc 30m	3	3 lần, nghỉ 3'/lần	Tốc độ tối đa
* Nhóm bài tập phát triển sức bền			
6. Chạy biến tốc (50 mét nhanh, 50 mét chậm), cự ly 400m nữ - 600m nam	1	2 lần, nghỉ 4'/lần	85-90% tốc độ tối đa
7. Chạy việt dã 1000m	2	2 lần, nghỉ 7'/lần	80-85% tốc độ tối đa
* Nhóm bài tập phát triển khéo léo			
8. Chạy zích zắc luồn cọc 20m (lướt lên và lướt về luồn cọc)	1	5 lần, nghỉ 5'/lần	85-90% tốc độ tối đa
9. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức"	2	5 lần, nghỉ 5'/lần	90-95% tốc độ tối đa
10. Trò chơi "Nhảy bao bố"	3	5 lần, nghỉ 5'/lần	90-95% tốc độ tối đa

2.2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ

2.2.2.1 Kế hoạch thực nghiệm:

Xây dựng kế hoạch thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, được thực hiện ở học kỳ 1, năm học 2020-2021; tổng số tuần là 15 tuần gồm 45 tiết, mỗi tuần 2 tiết với tổng thời gian là 100 phút (mỗi tiết 50 phút), thời gian dành cho ứng dụng bài tập là 20-30 phút cuối mỗi buổi tập, với số bài tập là 3-4 bài tập/buổi.

+ *Nhóm thực nghiệm:* là 116 nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu, có ứng dụng bài tập để nâng cao thể lực;

+ *Nhóm đối chứng:* gồm là 110 nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu theo chương trình nội khóa của nhà trường.

Địa điểm: Tại Trường Đại học Cần Thơ

2.2.2.2 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm:

Để đánh giá hiệu quả sau khi thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, chúng tôi tiến hành kiểm tra cả hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thông qua 6 test nội dung kiểm tra đánh giá thể lực học sinh, sinh viên được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDDĐT ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. Kết quả được tổng hợp ở bảng 4

Bảng 4: Kết quả kiểm tra thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ sau khi thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	X̄ Nhóm TN (n=116)			X̄ Nhóm ĐC (n=110)			Độ tin cậy Sau TN	
	Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W	t	P
Lực bóp tay thuận (kG)	28.72	29.11	1.35	28.74	28.8	0.21	2.57	<0,05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.41	15.99	3.69	15.49	15.59	0.64	4.46	<0,05
Bật xa tại chỗ (cm)	157.62	162.29	2.92	157.32	161.03	2.33	4.74	<0,05
Chạy 30 mét XPC (giây)	6.31	6.12	3.06	6.29	6.27	0.32	2.71	<0,05
Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.72	12.36	2.87	12.82	12.69	1.02	4.33	<0,05
Chạy tùy sức 5 phút (mét)	800.22	845.41	5.49	800.31	815.41	1.87	50.51	<0,05

Bảng 4, ta thấy rằng: Nhịp tăng trưởng của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm từ 1.35 – 5.49%, cao hơn so với nhóm đối chứng (nhịp tăng trưởng chỉ đạt 0.21 – 2.33%). Sau thực nghiệm 6/6 nội dung thể lực của nhóm nữ thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng và sự cách biệt này có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 1,96$); $P < 0.05$

Đánh giá xếp loại theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Chúng tôi đánh giá xếp loại thể lực sau khi thực nghiệm của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả xếp loại thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm

Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=116 sv)			Nhóm đối chứng (n=110 sv)		
	X̄	Số SV đạt	Tỷ lệ %	X̄	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Lực bóp tay thuận (kG)	29.11	110	94.83	28.8	110	100.00
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.99	112	96.55	15.59	109	99.09
Bật xa tại chỗ (cm)	162.29	109	93.97	161.03	100	90.91
Chạy 30 mét XPC (s)	6.12	114	98.28	6.27	104	94.55
Chạy con thoi 4x10m(s)	12.36	116	100.00	12.69	98	89.09
Chạy tùy sức 5 phút (m)	845.41	116	100.00	815.41	100	90.91
Xếp loại	Tốt	15	12.93	Tốt	4	3.64
	Đạt	72	62.07	Đạt	57	51.82
	K. đạt	29	25.00	K. đạt	49	44.55

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả xếp loại thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm có số nữ sinh viên xếp loại đạt cao hơn so với nhóm đối chứng. Cụ thể như sau:

- Nhóm TN: số lượng nữ sinh viên xếp loại thể lực tốt là 15 sinh viên, chiếm tỷ lệ 12.93%; xếp loại thể lực đạt là 72 sinh viên, chiếm tỷ lệ 62.07% và xếp loại thể lực chưa đạt là 29 sinh viên, chiếm tỷ lệ 25%.

- Nhóm ĐC: số lượng nữ sinh viên xếp loại thể lực tốt là 04 sinh viên, chiếm tỷ lệ 3.64%; xếp loại thể lực đạt là 57 sinh viên, chiếm tỷ lệ 51.82% và xếp loại thể lực chưa đạt là 49 sinh viên, chiếm tỷ lệ 44.55%.

Tóm lại, Kết quả trên cho thấy: Hiệu quả thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực đã mang lại sự thành công bước đầu, sự phát triển thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

1. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ, ở 2 nhóm TN và ĐC gần tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể. Tuy nhiên, so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo thì thể lực của nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ còn ở mức thấp.

2. Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập để nâng cao thể lực cho nữ sinh viên học môn thể dục nhịp điệu tại Trường Đại học Cần Thơ.

3. Qua thực nghiệm cho thấy: Nhịp tăng trưởng của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm từ 1.35 – 5.49%, cao hơn so với nhóm đối chứng (nhịp tăng trưởng chỉ đạt 0.21 – 2.33%). Sau thực nghiệm 6/6 nội dung thể lực của nhóm nữ thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng và sự cách biệt này có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 1,96$); $P < 0.05$. Đánh giá xếp loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT thì thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm xếp loại đạt cao hơn so với nhóm đối chứng. Điều này đã chứng minh được hiệu quả của bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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, Hà Nội.
2. Nguyễn Minh Cường (2011), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động vào chương trình giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Phú Yên tỉnh Phú Yên*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
3. Đinh Văn Lẫm, Đào Bá Trì (2008), *Giáo trình trò chơi vận động*, nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Song Linh (2014), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho sinh viên năm nhất khoa Kế toán - Tài chính ngân hàng Trường Đại học Tây Đô*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
5. Phạm Hữu Thành (2018), *Lựa chọn và ứng dụng một số trò chơi vận động trong quá trình giảng dạy các học phần giáo dục thể chất nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Hoa Sen*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

6. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2011), *Đo lường thể thao*, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TĐTT*, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
8. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
9. Nguyễn Nhật Tường (2014), *Nghiên cứu ứng dụng một số trò chơi vận động vào chương trình giáo dục thể chất để phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh.
10. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TĐTT*, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP CẢI THIỆN THỂ CHẤT CHO NHÓM ĐỐI TƯỢNG BỊ HẠN CHẾ KHẢ NĂNG VẬN ĐỘNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

TS. Trần Lê Nhật Quang, ThS. Trần Thị Vi Vân

Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Giáo dục thể chất là môn bắt buộc với tất cả các sinh viên. Tuy nhiên, năng lực vận động và thể lực nền tảng của các em không giống nhau. Chương trình giáo dục thể chất của Đại học Đà Nẵng đã xây dựng chương trình dành cho các lớp cho các đối tượng sinh viên là những đối tượng đặc biệt song nội dung hiện nay vẫn chưa cụ thể và đi sâu vào từng đối tượng. Nhằm giúp các giảng viên có thêm cơ sở để xây dựng đa dạng các bài tập phù hợp với sinh viên học các lớp Giáo dục thể chất (GDTC) sức khỏe yếu; bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, tôi đã phân tích, đánh giá thực trạng và lựa chọn được các nội dung phù hợp với sinh viên thuộc đối tượng hạn chế khả năng vận động tham gia các lớp Giáo dục thể chất sức khỏe yếu của Đại học Đà Nẵng (ĐHĐN).

Từ khóa: Lớp Giáo dục thể chất sức khỏe yếu, nâng cao, giảng dạy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là hình giáo dục được đào tạo một cách bài bản có hệ thống. Trong đó các môn học chủ yếu là dạy học sinh, sinh viên vận động thông qua các động tác có nhịp điệu. Nhằm khai thác các tổ chất vận động tiềm ẩn bên trong con người. Qua đó để xác định được những khả năng thích nghi thể lực của con người, cải thiện sức khỏe tinh thần. Giáo dục thể chất được phân thành hai mặt riêng biệt đó chính là dạy học động tác. Tương tự các bài tập thể dục, thể dục nhịp điệu... Và giáo dục về kiến thức, các tổ chất vận động trong cơ thể con người.

Giáo dục thể chất là môn bắt buộc với tất cả các sinh viên. Tuy nhiên, năng lực vận động và thể lực nền tảng của các em không giống nhau. Chương trình giáo dục thể chất của Đại học Đà Nẵng đã xây dựng chương trình dành cho các lớp cho các đối tượng sinh viên là những đối tượng đặc biệt song nội dung hiện nay vẫn chưa cụ thể và đi sâu vào từng đối tượng.

Đối tượng sức khỏe yếu ở đây là những sinh viên có mặc dù đủ khả năng tham gia học tập ở các trường Đại học, Cao đẳng về mặt trí thức nhưng về khả năng vận động rất yếu kém, đó là những sinh viên bị các khuyết tật, dị tật bẩm sinh, các sinh viên bị gãy tay, chân, đau ốm và tai nạn bất thường và những sinh viên có khả năng vận động nhưng lại không thể tham gia thể thao vì có chỉ định của bác sĩ về bệnh tình của mình.

Tuy nhiên, trong quá trình giảng dạy và qua khảo sát, chúng tôi nhận thấy rằng nội dung và việc tổ chức giảng dạy các lớp GDTC sức khỏe yếu thực sự chưa mang lại hiệu quả trong việc nâng cao sức khỏe cho các em. Với mong muốn đóng góp những thông tin cần thiết cho những người làm công tác chuyên môn, để có những điều chỉnh và giải pháp kịp thời nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn giáo dục thể

chất trong nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Nghiên cứu lựa chọn các bài tập cải thiện thể chất cho nhóm đối tượng bị hạn chế khả năng vận động tại trường Đại học Đà Nẵng**”

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 sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng dạy và học môn GDTC của các sinh viên sức khỏe yếu tại Đại học Đà Nẵng

Để đánh giá thực trạng dạy và học ở các lớp GDTC sức khỏe yếu, đề tài tiến hành tìm hiểu về thực trạng các hoạt động liên quan dành cho các đối tượng yếu sức khỏe:

2.1.1 Thực trạng về chương trình lớp giáo dục thể chất sức khỏe yếu

Đây là lớp dành cho sinh viên bị dị tật bẩm sinh, khuyết tật, khả năng vận động kém và những sinh viên có chỉ định của bác sĩ về tình trạng sức khỏe không đảm bảo cho việc hoạt động thể dục thể thao bình thường; Sinh viên bị tai nạn, ốm đau bất thường được chuyển sang lớp sức khỏe yếu trong cùng học kỳ; Nội dung chương trình, đề cương chi tiết các lớp Giáo dục thể chất sức khỏe yếu do Bộ môn biên soạn phù hợp với tình trạng sức khỏe của sinh viên và được Hội đồng khoa học Khoa thông qua.

Bảng 1: Chương trình dành cho lớp GDTC sức khỏe yếu

TT	Tên học phần	Mã học phần	Phân phối chương trình	
			Nội dung	Số tiết
1	Giáo dục thể chất 1	YSK1 - Điền kinh	Lý thuyết chung	04
			Điền kinh	24
			Kiểm tra giữa kỳ	02
			Σ	30
2	Giáo dục thể chất 2	YSK2 - Thể dục	Lý thuyết	02
			Thể dục phát triển chung	26
			Kiểm tra giữa kỳ	02
			Σ	30
3	Giáo dục thể chất 3	YSK3 - Bóng bàn YSK3 - Cầu lông	Lý thuyết	02
			Thực hành	26
			Kiểm tra giữa kỳ	02
			Σ	30
4	Giáo dục thể chất 4	YSK4 - Bóng bàn YSK4 - Cầu lông	Lý thuyết	02
			Thực hành	26
			Kiểm tra giữa kỳ	02
			Σ	30
Tổng cộng 04 học phần				120

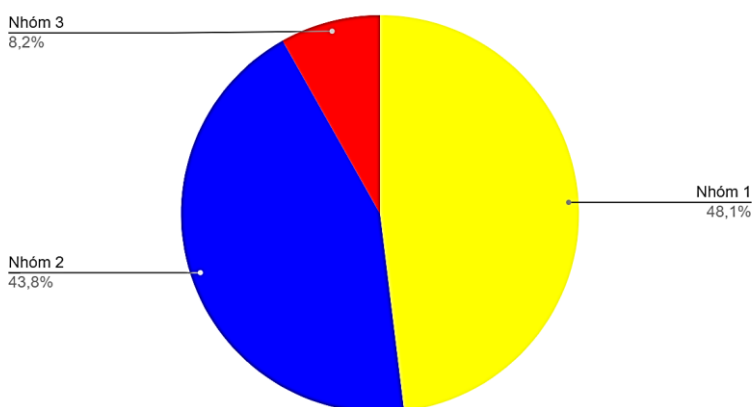
Thông qua bảng 1 nhìn chung ĐHĐN đã thông qua về chương trình lớp giáo dục thể chất sức khỏe yếu dành cho các bạn thiếu khả năng vận động nhưng chúng tôi nhận thấy những môn thể thao vận động này chỉ phù hợp với 1 số sinh viên có khả năng vận động còn những đối tượng sinh viên thiếu khả năng vận động (gãy tay, gãy chân, chất độc màu da cam co rút cơ thể....) đều không thỏa đáng. Điều này cần làm rõ và xác định phương hướng lựa chọn các nội dung khác phù hợp với sinh viên các lớp GDTC sức khỏe yếu của ĐH Đà Nẵng.

2.1.2 Thực trạng về số lượng sinh viên tham gia lớp giáo dục thể chất sức khỏe yếu

Bảng 2: Thực trạng về số lượng sinh viên tham gia lớp GDTC sức khỏe yếu hiện nay (2020-2021)

Trường	Đối tượng sinh viên sức khỏe yếu			Σ
	Nhóm 1	Nhóm 2	Nhóm 3	
	Có khả năng vận động nhưng theo sự chỉ định của bác sĩ	Hạn chế khả năng vận động (Gãy tay, chân, đau ốm, tai nạn bất thường...)	Không có khả năng vận động (khuyết tật, dị tật bẩm sinh)	
ĐH Bách Khoa	15	15	4	34
ĐH Kinh Tế	17	14	2	33
ĐH Ngoại Ngữ	18	12	1	32
ĐH Sư Phạm Kỹ Thuật	12	15	4	31
ĐH Sư Phạm	18	15	5	38
ĐH CNTT Việt Hàn	20	17	3	40
Khoa Y Dược	12	14	0	26
Σ	112	102	19	234

Biểu đồ % phân loại các nhóm đối tượng YSK



Hình 1: Biểu đồ phân loại các nhóm đối tượng tham gia lớp yếu sức khỏe tại Đại học Đà Nẵng

Theo thống kê từ phòng đào tạo của khoa GDTC ĐHĐN và chúng tôi tổng hợp lại tại Bảng 2 và Hình 1: cho chúng ta thấy đối tượng sinh viên có khả năng vận động nhưng theo chỉ định của bác sĩ về tình trạng sức khỏe không đảm bảo cho việc hoạt động thể dục thể thao chiếm 48.1% đối tượng này có thể tham khảo chương trình GDTC đã ban hành cho lớp sức khỏe yếu. Đối tượng hạn chế khả năng vận động chiếm phần nhỏ hơn 43.8% và nhóm còn lại không khả năng vận động chiếm 8.1% đây là phần chúng tôi cần nghiên cứu là vì số lượng sinh viên này không thể vận động và theo được các lớp do chương trình GDTC đã ban hành cho các lớp sức khỏe yếu của ĐH Đà Nẵng. Từ đây chúng tôi sẽ nghiên cứu bài tập dành cho nhóm đối tượng 2 và 3 tức nhóm hạn chế khả năng vận động và không có khả năng vận động.

2.1.3 Thực trạng về cán bộ giảng viên phụ trách các lớp GDTC sức khỏe yếu

Bảng 3: Thực trạng về đội ngũ giảng viên phụ trách giảng dạy các lớp GDTC yếu sức khỏe

TT	Nội dung	Số người	Tỷ lệ %
1	Số lượng	12/42	28,57
2	Trình độ trên ĐH	10/12	83,33
3	Thâm niên công tác (<10 năm)	8/12	66,67
4	Thâm niên giảng dạy các lớp GDTC SKY (< 5 năm)	8/12	66,67

Qua bảng 3 ta thấy, hầu hết các Giảng viên đều có thâm niên công tác và có nhiều năm giảng dạy với các lớp GDTC yếu sức khỏe. Tuy nhiên, số lượng giảng viên phụ trách các lớp GDTC sức khỏe yếu tương đối ít so với tổng số các giảng viên của Khoa. Như vậy, trung bình mỗi giảng viên sẽ phụ trách 18 – 26 sinh viên ở lớp GDTC sức khỏe yếu. Do đây là những lớp đặc thù, trong quá trình học, Giảng viên phải thường xuyên và sâu sát đối với sinh viên, cho nên để đảm bảo chất lượng lớp học, cần phải tăng số lượng Giảng viên phụ trách.

2.2 Lựa chọn những nội dung phù hợp với sinh viên học các lớp Giáo dục thể chất ở đối tượng nhóm 2: “Hạn chế khả năng vận động” của Đại học Đà Nẵng

Để lựa chọn được các loại hình vận động phù hợp chúng tôi dựa vào các cơ sở lựa chọn như sau:

- Dựa vào đặc điểm các bài tập phù hợp với khả năng vận động của đối tượng.
- Dựa vào đặc điểm tâm, sinh lý của lứa tuổi sinh viên, tình trạng bệnh lý để đưa ra những bài tập thích hợp.
- Dựa vào trình độ thể chất và mức hoàn thiện các tổ chức vận động của các em để lựa chọn những bài tập đảm bảo phát triển hài hòa.
- Dựa vào điều kiện cơ sở vật chất hiện có tại các đơn vị thành viên trực thuộc ĐHĐN.
- Dựa vào nguyên tắc vận động của bài tập.

Dựa vào các cơ sở nói trên, qua nghiên cứu tài liệu cùng với các thông tin về các nhu cầu của sinh viên các lớp yếu sức khỏe, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 đối tượng bao gồm các chuyên gia nghiên cứu về y sinh, các bác sĩ, các giảng viên lâu năm, các huấn luyện viên tại trường thể thao chuyên ngành... chúng tôi thống kê và lựa chọn được các nội dung như sau:

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn các nội dung bài tập phù hợp với đối tượng hạn chế khả năng vận động (n= 30)

TT	Nội dung	Ý kiến			
		Phù hợp	Tỷ lệ %	Không phù hợp	Tỷ lệ %
1	Cờ vua, cờ tướng	11	36.67	19	63.33
2	Thế dục tay không ở các tư thế cơ bản	18	60.00	12	40.00
3	Yoga và các bài tập thở Yoga	27	90.00	3	10.00
4	Các bài tập căng duỗi cơ, phát triển năng lực mềm dẻo.	20	66.67	10	33.33
5	Bi sắt	14	46.67	16	53.33
6	Đi bộ	15	50	15	50
7	Bài tập với các dụng cụ hỗ trợ	26	86.67	4	13.33
8	Các bài tập mô phỏng động tác trong các môn thể thao khác nhau	10	33.33	20	66.67

Từ kết quả trình bày ở bảng 4 chúng tôi nhận thấy các chuyên gia chú ý nhiều đến các nội dung như Yoga, bài thế dục tay không ở các tư thế cơ bản, các bài tập căng duỗi cơ, các bài tập với dụng cụ hỗ trợ được sự đồng ý từ trên 60%. Như vậy từ các kết quả nêu trên, các nội dung được lựa chọn phù hợp để giảng dạy cho sinh viên trong các lớp Giáo dục thể chất yếu sức khỏe là:

1. Yoga: Yoga là một phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe được nhiều chuyên gia và các nhà nghiên cứu về vận động tin tưởng. Trong yoga các động tác được thực hiện chậm rãi đồng thời kết hợp triệt để với hơi thở, làm cho nhịp tim của người tập không bị tăng cao, năng lượng không bị tiêu hao quá nhiều nhưng vẫn đảm bảo vận động.

2. Bài thế dục tay không: Bao gồm những động tác đơn giản được thực hiện linh động ở các tư thế cơ bản, có tính linh hoạt cao, phù hợp với các bạn sinh viên khả năng vận động kém ở nhóm 2.

3. Các bài tập căng duỗi cơ phát triển các năng lực mềm dẻo cho người tập: Mềm dẻo là 1 trong 5 tố chất thể lực cần thiết. Các đối tượng có sức khỏe yếu đa phần là ít vận động do điều kiện sức khỏe không đảm bảo, tuy nhiên do thói quen sinh hoạt các nhóm cơ và dây chằng ít có cơ hội được căng giãn dễ dẫn đến những hiện tượng xơ cứng gây ra các bệnh lý kéo theo. Các bài tập căng giãn cơ với mục đích là duy trì khả năng vận động linh hoạt tại các vị trí ngoài chấn thương hay hạn chế vận động, giúp cơ thể thư giãn và nhẹ nhàng hơn.

4. Các bài tập với dụng cụ hỗ trợ: Các bài tập này là những động tác đơn giản kết hợp sử dụng các dụng cụ như ghế, gối, block, dây treo... để hỗ trợ, chống đỡ cho người tập đạt được các yêu cầu của vận động. Các bài tập này được chúng tôi chọn lọc từ vận động trị liệu, hồi phục...trong hệ thống các bài tập vật lý trị liệu và yoga therapy.

* Trong thực tế, tùy thuộc vào từng đối tượng cụ thể mà giảng viên nêu ra những yêu cầu khác nhau trong quá trình tập luyện. Quá trình này cần phải có sự trao đổi, đánh giá thường xuyên giữa giảng viên và sinh viên để tìm ra được phương pháp tối ưu phù hợp với sức khỏe và nguyện vọng của cá nhân sinh viên. Từ đó chúng tôi đã

lên kế hoạch giảng dạy, các bài tập này được chúng tôi sắp xếp trong 4 học phần giáo dục thể chất sức khỏe yếu

Bảng 5: Tổng hợp các nội dung theo từng học phần

Học phần	Nội dung	Yêu cầu
Học phần 1	Các bài tập với dụng cụ hỗ trợ	Biết cách sử dụng sự trợ giúp của các dụng cụ hỗ trợ trong vận động ở những tư thế cơ bản.
Học phần 2	Bài thể dục tay không	Thực hiện được các bài tập cơ bản phù hợp với tình trạng của bản mà không cần đến sự hỗ trợ của dụng cụ
Học phần 3	Yoga (1) Các bài tập căng duỗi cơ (1)	Thực hiện được các động tác và tư thế phù hợp với tình trạng của bản thân kết hợp được với hơi thở.
Học phần 4	Yoga (2) Các bài tập căng duỗi cơ (2)	Biết các thực hiện được các bài tập phù hợp với tình trạng cá nhân

Đây là tiền đề, cơ sở định hướng để chúng tôi thiết kế hệ thống các nhóm bài tập cho đối tượng GDTC sức khỏe yếu. Điều này góp phần vào việc hoàn thiện chương trình GDTC sức khỏe yếu cho sinh viên, để sinh viên các nhóm này có thể cải thiện sức khỏe của mình, đảm bảo được các nhiệm vụ học tập và có sức khỏe để tham gia học tập, lao động sản xuất.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu nhóm tác giả rút ra một số kết luận sau:

1. Đã đánh giá được thực trạng dạy và học môn GDTC của các sinh viên sức khỏe yếu tại Đại học Đà Nẵng và chúng tôi nhận thấy việc xác định được lựa chọn được các nội dung phù hợp với từng đối tượng sinh viên học các lớp Giáo dục thể chất sức khỏe yếu là rất cần thiết, cấp bách.

2. Đã lựa chọn 4 nội dung phù hợp với sinh viên học các lớp Giáo dục thể chất đối tượng hạn chế khả năng vận động của Đại học Đà Nẵng đó chính là Yoga, bài thể dục tay không, các bài tập căng duỗi cơ, các bài tập có sự hỗ trợ của dụng cụ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. B.K.S. Iyengar (2004), Người dịch: Lê Thành, *Yoga Nguồn sống bất tận*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Giáo trình Thể dục I & II – Đại học TĐTT Đà Nẵng, Chủ biên: Đặng Quốc Nam, Nxb TĐTT, Hà Nội (2014).
3. <https://tailieu.vn/tag/giai-phau-sinh-ly-he-tim-mach.html>
4. Phương Trang, *Giáo án giảng dạy Yoga trị liệu*, NXB Thanh Niên (2019).
5. Quyết định số 6800/QĐ-ĐHĐN ngày 09 tháng 12 năm 2016 về việc ban hành quy định tổ chức giảng dạy, học tập môn GDTC trong Đại học Đà Nẵng của Giám đốc Đại học Đà Nẵng.
6. Swami Vishnu Devananda (2014), *Yoga toàn thư*, Nxb Thời đại.
7. Thomas F.Bergmann – David H.Peterson, *Nấn chỉnh và tác động cột sống – Phương pháp kỹ thuật*, Y học, Lưu hành nội bộ.
8. Thông tin về Khoa GDTC – ĐHĐN <http://fpe.udn.vn/>

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM FUTSAL U10 QUẬN 6, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Hoàng Huy¹, Phan Việt Thái², Nguyễn Hiền Triết³

¹ Trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa TP. HCM

² Trường Đại học Cần Thơ

³ Trường Đại học Sân khấu điện ảnh TP.HCM

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu là cơ sở xác định các test đánh giá thể lực và kỹ thuật, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal U10 quận 6 TPHCM. Thông qua kết quả nghiên cứu nhằm cung cấp thêm thông tin, góp phần vào quá trình tập luyện để nâng cao trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV Futsal U10 quận 6 TPHCM trong những năm tiếp theo. Đồng thời làm tài liệu tham khảo cho các huấn luyện viên tham khảo, đánh giá hiệu quả của các bài tập thể lực – kỹ thuật được đưa vào chương trình huấn luyện và đào tạo vận động viên futsal tại các trung tâm bóng đá quận, huyện thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Thể lực, Kỹ thuật, nam vận động viên futsal U10, quận 6 thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT

The research results are the basis for determining the physical and technical assessment tests, building the standards for the physical and technical evaluation for male Futsal U10 athletes in District 6, Ho Chi Minh City. Through the research results to provide more information, contribute to the training process to improve the physical and technical level of male Futsal U10 athletes in District 6 Ho Chi Minh City in the following years. At the same time as a reference for coaches to refer to and evaluate the effectiveness of physical and technical exercises included in the training program and training of futsal athletes at district football centers, district of Ho Chi Minh City.

Keywords: Fitness, technical development, male U10 futsal, district 6 Ho Chi Minh City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển Futsal Việt Nam tạo nên một cơn địa chấn khi lọt vào vòng chung kết FIFA Futsal World Cup 2016. Đó là một dấu hiệu cho thấy Futsal ở nước ta đang ngày một phát triển, các câu lạc bộ Futsal đang phát triển về chuyên môn lẫn thành tích. Hiện nay ở các câu lạc bộ cũng như ở các đội năng khiếu của quận luôn chú trọng vào việc đào tạo các thể hệ cầu thủ trẻ.

Muốn đào tạo được VĐV trẻ tốt thì ít nhất VĐV đó phải được đào tạo ngay từ nhỏ theo chương trình tuyển chọn, huấn luyện một cách khoa học và bài bản. Xuất phát từ những nhu cầu thực tiễn và những kiến thức được tích lũy trong quá trình học tập và công tác huấn luyện. Chúng tôi chọn hướng nghiên cứu: **“Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam futsal U10 quận 6 thành phố hồ chí minh”**. Trong quá trình thực hiện, nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của VĐV nam Futsal U10 quận 6 TPHCM

Thông qua tham khảo và phân tích kết quả nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước như A. Tomat (1983), Lê Bửu (1983), Phạm Ngọc Viễn (1987), Wang Zhihong (1989), Nguyễn Thế Truyền, Trần Quốc Tuấn (1998), ... chúng tôi lựa chọn gồm 15 test thể lực và 13 test kỹ thuật. Tổng hợp hai lần phỏng vấn, có 53 lượt ý kiến trả lời, trong đó có 30 phiếu của HLV chiếm tỉ lệ 57%, 15 phiếu của các giáo viên GDTC chiếm tỉ lệ 28%, 08 phiếu của chuyên gia và nhà chuyên môn chiếm tỉ lệ 15%. Từ kết quả thống kê qua 2 lần phỏng vấn chúng tôi có được như ở bảng 2.1

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của VĐV nam Futsal U10 quận 6 TPHCM

TT	Test đánh giá	Lần 1 (n ₁ =28)			Lần 2 (n ₂ =25)			X ²
		Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %		Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %		
			Đồng ý (a)	Không đồng ý (b)		Đồng ý (c)	Không đồng ý (d)	
Test thể lực								
1	Chạy 1000m (giây)	27	96,43	3,57	23	92	8	0,48
2	Chạy 15 m xuất phát cao (giây)	19	67,86	32,14	18	72	28	0,11
3	Chạy 30m XPC (giây)	26	92,86	7,14	23	92	8	0,01
4	Chạy 60m XPC (giây)	11	39,29	60,71	15	60	40	2,27
5	Bật cao tại chỗ (cm)	21	75	25	19	76	24	0,01
6	Bật xa tại chỗ (cm)	26	92,86	7,14	24	96	4	0,25
7	Đeo gập thân (cm)	1	3,57	96,43	0	0	100	0,81
8	Chạy con thoi 4x10m (giây)	24	85,71	14,29	22	88	12	0,06
9	Chạy 5 lần x 30m lặp lại (giây)	27	96,43	3,57	24	96	4	0,01
10	Chạy ziczac (giây)	22	78,57	21,43	20	80	20	0,02
11	Chạy luồn cọc 25m (giây).	21	75	17	24	96	4	2,85
12	Chạy tốc độ theo hình chữ T (giây).	19	67,86	32,14	20	80	20	1,01
13	Chạy 12phút (m).	21	75	25	16	64	36	0,76
14	Chạy xoay trở 5 cọc 5m (giây).	13	46,43	53,57	13	52	48	0,16
15	Bật xa 5 bước không đà (cm).	14	50	50	10	40	60	0,54
Test kỹ thuật								
1	Tâng bóng bằng 2 chân (lần).	26	92,86	7,14	24	96	4	0,25

2	Tâng bóng bằng các bộ phận cơ thể (lần).	16	57,14	42,86	18	72	28	1,28
3	Dẫn bóng tốc độ cao 30m (giây).	24	85,71	14,29	22	88	12	0,06
4	Dẫn bóng luôn cọc 30m (giây).	11	39,29	60,71	15	60	40	2,27
5	Dẫn bóng luôn cọc 30m, sút cầu môn (giây).	22	78,57	21,43	14	56	44	3,07
6	Chuyên bóng xa (m)	23	82,14	17,86	24	96	4	2,61
7	Chuyên bóng chuẩn từ cự ly 20m (quả)	25	89,29	10,71	24	96	4	0,88
8	Đá bóng xa với hành lang 5m (m).	22	78,57	21,43	17	68	32	0,76
9	Đá bóng xa với hành lang 7m (m).	11	39,29	60,71	15	60	40	2,27
10	Sút bóng vào ô qui định của cầu môn từ cự ly 10m (lần).	25	89,29	10,71	23	92	8	0,12
11	Sút bóng bằng lòng trong vào cầu môn từ cự ly 10m (lần).	18	64,29	35,71	19	76	24	0,87
12	Sút bóng bằng má ngoài vào cầu môn từ cự ly 10m (lần).	22	78,57	21,43	20	80	20	0,02
13	Sút bóng chính diện vào cầu môn từ cự ly 10m (lần).	19	67,86	32,14	18	72	28	0,11

Kết quả nghiên cứu được thể hiện ở bảng 2.1 cho thấy qua hai lần phỏng vấn trị số X^2 tính < X^2 bảng (= 3,84) nên sự khác biệt không độc lập ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Vậy kết quả có sự đồng nhất về ý kiến trả lời. Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2.1 chúng tôi tổng hợp được một số test có sự tán đồng từ 80% trở lên (đồng ý) gồm 10 test để nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV Futsal U10 quận 6 TPHCM (in đậm trong bảng).

2.2 Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của VĐV nam Futsal U10 quận 6 TPHCM sau một năm tập luyện

Trong nghiên cứu này chúng tôi đánh giá thực trạng thể chất của 20 VĐV nam Futsal U10 quận 6 TPHCM sau 1 năm tập luyện (7/19 đến 9/20, 20 VĐV được tuyển chọn từ các trường tiểu học trong quận 6, chưa qua tập luyện futsal).

Bảng 2.2: Sự tăng trưởng về thể lực và kỹ thuật của VĐV nam Futsal U10 quận 6 TPHCM sau một năm tập luyện

STT	Test	\bar{X}_1	\bar{X}_2	d	W%	T	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	138,2	142,7	4,5	3,19	3,828	<0,05
2	Chạy 4x10m (giây)	14,54	14,20	-0,34	2,48	2,954	<0,05
3	Chạy 30m (giây)	4,35	4,13	-0,22	5,19	8,693	<0,05
4	Chạy 5x30m (giây)	28,13	27,01	-1,11	4,07	5,785	<0,05
5	Chạy 1000m (giây)	500,82	487,00	-13,82	2,85	6,924	<0,05
6	Tâng bóng (lần)	22,35	28,70	6,35	23,52	7,639	<0,05
7	Chuyền bóng xa (m)	19,50	21,25	1,75	8,41	5,705	<0,05
8	Dẫn bóng tốc độ 30m (giây)	8,64	8,18	-0,46	5,50	5,288	<0,05
9	Sút bóng 10 quả cự ly 10m (quả)	7,70	8,25	0,55	6,33	2,342	<0,05
10	Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20m (quả)	6,60	7,15	0,55	7,32	4,067	<0,05

($t_{05} = 2,093$)

Như vậy, sau 1 năm tập luyện thể lực và kỹ thuật của VĐV nam Futsal U10 Quận 6 TPHCM đều phát triển và có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$). Nhịp độ tăng trưởng cao nhất là test Tâng bóng (lần) có nhịp tăng trưởng cao nhất 23,52%, còn test sút bóng 10 quả cự ly 10m (quả) có nhịp tăng trưởng thấp nhất 2,34%.

2.3 Xây dựng thang điểm đánh giá thể lực và kỹ thuật VĐV nam Futsal U10 quận 6 TPHCM

Bảng 2.3: Thang điểm đánh giá thể lực của VĐV nam Futsal U10 quận 6 TPHCM

THỜI ĐIỂM	TEST	ĐIỂM									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BAN ĐẦU	1	126,98-123,25	130,72-126,99	134,45-130,73	138,19-134,46	141,93-138,2	145,66-141,94	149,40-145,67	153,14-149,41	156,87-153,15	$\leq 156,88$
	2	15,37-15,63	15,09-15,36	14,82-15,08	14,55-14,81	14,28-14,54	14,01-14,27	13,74-14,00	13,47-13,73	13,20-13,46	$\geq 13,19$
	3	4,7-4,8	4,58-4,69	4,47-4,57	4,36-4,46	4,24-4,35	4,13-4,23	4,01-4,12	3,9-4	3,78-3,89	$\geq 3,77$
	4	29,59-30,07	29,11-29,58	28,62-29,1	28,14-28,61	27,65-28,13	27,17-27,64	26,68-27,16	26,2-26,67	25,71-26,19	$\geq 25,7$
	5	557,43-576,29	538,56-557,42	519,7-538,55	500,83-519,69	481,96-500,82	463,1-481,95	444,23-463,09	425,36-444,22	406,5-425,35	$\geq 406,49$
SAU 1 NĂM	1	130,60-126,58	134,63-130,61	138,66-134,64	142,69-138,67	146,72-142,7	150,75-146,73	154,78-150,76	158,81-154,79	162,54-158,82	$\leq 162,85$
	2	15,51-15,94	15,08-15,5	14,65-15,07	14,21-14,64	13,78-14,2	13,34-13,77	12,91-13,33	12,47-12,9	12,04-12,46	$\geq 12,03$
	3	4,45-4,55	4,35-4,44	4,24-4,34	4,14-4,23	4,03-4,13	3,92-4,02	3,82-3,91	3,71-3,81	3,61-3,7	$\geq 3,6$
	4	28,82-29,4	28,22-28,81	27,62-28,21	27,02-27,61	26,43-27,01	25,83-26,42	25,23-25,82	24,64-25,22	24,04-24,63	$\geq 24,03$
	5	546,47-566,28	526,65-546,46	506,83-526,64	487,01-506,82	467,19-487	447,37-467,18	427,55-447,36	407,73-427,54	387,91-407,72	$\geq 387,9$

Ghi chú:

Test 1: Bật xa tại chỗ (cm); Test 2: Chạy 4x10m (giây);

Test 3: Chạy 30m (giây); Test 4: Chạy 5x30m (giây); Test 5: Chạy 1000m (giây).

Bảng 2.3: Thang điểm đánh giá kỹ thuật của VĐV nam Futsal U10 quận 6 TPHCM

THỜI ĐIỂM	TEST	ĐIỂM									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BAN ĐẦU	1	19,18-18,13	20,23-19,19	21,29-20,24	22,34-21,3	23,39-22,35	24,45-23,4	25,5-24,46	26,56-25,51	27,61-26,57	≥27,62
	2	17,18-16,42	17,95-17,19	18,72-17,96	19,49-18,73	20,26-19,5	21,03-20,27	21,8-21,04	22,57-21,81	23,34-22,58	≥23,35
	3	9,32-9,53	9,1-9,31	8,87-9,09	8,65-8,86	8,43-8,64	8,21-8,42	7,98-8,2	7,76-7,97	7,54-7,75	≤7,53
	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SAU 1 NĂM	1	21,09-18,56	23,62-21,1	26,16-23,63	28,69-26,17	31,22-28,7	33,76-31,23	36,29-33,77	38,83-36,3	41,36-38,84	≤41,37
	2	18,05-17	19,12-18,06	20,18-19,13	21,24-20,19	22,3-21,25	23,36-22,31	24,43-23,37	25,49-24,44	26,55-25,5	≤26,56
	3	8,77-8,95	8,57-8,76	8,38-8,56	8,19-8,37	7,99-8,18	7,8-7,98	7,61-7,79	7,41-7,6	7,22-7,4	≥7,21
	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ghi chú:

Test 1: Tầng bóng (lần); Test 2: Chuyển bóng xa (m); Test 3: Dẫn bóng tốc độ 30m (giây);
 Test 4: Sút bóng 10 quả cự ly 10m (quả); Test 5: Chuyển bóng chuẩn từ cự ly 20m (quả).

Qua bảng 2.3.1 và 2.3.2 cho thấy cách đánh giá được hầu hết các nhà nghiên cứu sử dụng để tuyển chọn, đánh giá trình độ tập luyện, trình độ thể lực, trình độ kỹ thuật... cho VĐV của các môn thể thao khác nhau. Ưu thế của cách thức này là các test kiểm tra sẽ được đánh giá một cách chính xác thông qua một đơn vị đo lường duy nhất là điểm. Với cách này giúp các HLV, nhà chuyên môn dễ dàng tuyển chọn, đánh giá từng chỉ tiêu riêng lẻ của VĐV. Qua đó các HLV đánh giá chính xác hơn các năng lực đơn lẻ của VĐV bằng cách tính điểm ở các chỉ tiêu quan sát, VĐV nào có điểm lớn hơn thì VĐV đó có năng lực tốt hơn. Mặt khác xác định được điểm mạnh, yếu từng năng lực của VĐV và sẽ giúp HLV điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp với từng VĐV ở từng thời điểm cụ thể.

3. KẾT LUẬN

- Qua các bước nghiên cứu, chúng tôi đã xác định được 05 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật cho VĐV nam Futsal U10 Quận 6, TPHCM.

- Sau một năm tập luyện các test thể lực và kỹ thuật VĐV nam Futsal U10 Quận 6, TPHCM đều tăng tiến. Trong đó, test Chạy 30m (giây) có nhịp tăng trưởng cao nhất W= 5,19%, và test Chạy 4x10m có nhịp tăng trưởng thấp nhất W= 2,48%. Trình độ kỹ thuật của VĐV nam Futsal U10 Quận 6 TPHCM đều phát triển. Trong đó, test Tầng bóng có nhịp tăng trưởng cao nhất 23,52%, và test Dẫn bóng tốc độ cao 30m (giây) có nhịp tăng trưởng thấp nhất 5,50%.

- Qua nghiên cứu chúng tôi đã xây dựng được bảng điểm của từng test, phân loại tổng hợp đánh giá sự phát triển thể lực, kỹ thuật của VĐV nam Futsal U10 Quận 6, TPHCM ban đầu và sau một năm tập luyện có nhiều mức độ khác nhau làm cơ sở, tài liệu cho các HLV tham khảo trong huấn luyện và đào tạo nam VĐV futsal U10.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), “*Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*”, (Phạm Ngọc Trân) dịch, NXBTĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu – Nguyễn Thế Truyền (1991), “*Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*”, NXB TĐTT TP Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí (2001), “*Một số vấn đề về đào tạo vận động viên bóng đá trẻ*”, Thông tin khoa học TĐTT, số 5/2001.
4. Dương Nghiệp Chí – Nguyễn Danh Thái (2002), “*Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*”, NXB TĐTT.
5. Dương Nghiệp Chí – Trần Quốc Tuấn, Viện Khoa học TĐTT, “*Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng đá trẻ nam từ 11 – 18 tuổi*”, NXB TĐTT Hà Nội, 2004.
6. <http://futsal.com/history-of-futsal/>
7. <https://supervices.com/newsfeed/lifestyle/sport/benefits-of-practicing-futsal-in-adolescence/>
8. Burns, T. (2003). Holistic Futsal: a total mind-body-spirit approach, 83.
9. 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 TĐTT.
10. Richard Alagich (1998), “*Huấn luyện bóng đá hiện đại*”, NXB TĐTT.

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG VỀ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG SINH LÝ VÀ TỔ CHẤT THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN JUDO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

TS. Phạm Hùng Mạnh¹, ThS. Phạm Thanh Tú², ThS. Chu Vương Thìn¹

¹ Trường Đại học Tây Nguyên

² Trung tâm Huấn luyện TDTT thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Qua kết quả thực trạng một số chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của nam VĐV Judo trẻ QG cho thấy ở các chỉ số liên quan đến cân nặng, Fat%, các chỉ số sức mạnh và độ dẻo thì có sự phân bố không đồng đều về mặt giá trị, điều này cho thấy năng lực sức mạnh (sức mạnh tối đa, sức mạnh bền, sức mạnh tốc độ, chuyên môn), độ dẻo hông là rất khác nhau giữa các VĐV, nguyên nhân có thể do sự khác biệt nhau về hạng cân (khi mà chỉ số CV% Cân nặng và thành phần mỡ cơ thể của nam VĐV Judo trẻ QG cũng không đồng đều, với lần lượt chỉ số này là 14.7 và 61.85).

Từ khóa: Hình thái, chức năng, sinh lý, thể lực, judo, sức mạnh tốc độ, phản xạ, chuyên môn, chương trình huấn luyện.

SUMMARY

Through the actual results of a number of morphological, functional and physical indicators of the young national judo male athlete, it was found that in the indicators related to weight, Fat%, strength and flexibility indicators, there was a difference. The distribution is not equal in terms of values, which indicates that power capacity (maximal strength, endurance strength, speed power, expertise), hip flexibility is very different among athletes, causes may be. This may be due to the difference in weight classes (when the CV% weight and body fat composition of the young QG male Judo athlete are also uneven, with this index of 14.7 and 61.85, respectively).

Keywords: Form, function, physiology, physical strength, judo, speed strength, reflexes, expertise, training program.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình huấn luyện thể thao hiện nay, vấn đề đánh giá trình độ tập luyện của VĐV các cấp theo lứa tuổi, giới tính và môn thể thao chuyên sâu khác nhau có ý nghĩa rất lớn đối với thực tiễn và lý luận, đặc biệt trong tuyển chọn và đào tạo VĐV. Việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV được tiến hành bằng các phương pháp khách quan, sẽ giúp cho HLV có thể nắm bắt được những thông tin cần thiết để điều chỉnh quá trình huấn luyện. Thông qua việc đánh giá trình độ tập luyện một cách khoa học và hệ thống đối với các môn thể thao, cho phép nâng cao hiệu quả của công tác huấn luyện và đào tạo VĐV đội tuyển Quốc gia. TDTL thực chất đó chính là quá trình đào tạo cho con người thích nghi với hoạt động cơ bắp nhờ hoàn thiện sự điều khiển và phối hợp sự vận động giữa các hệ cơ quan trên cơ sở những biến đổi sâu sắc về cấu tạo, chức năng sinh lý và sinh hoá trong cơ thể.

Các môn thể thao khác nhau thì mức độ quan trọng của từng mặt năng lực thể thao trong TĐTL có khác nhau, mỗi môn thể thao đều có những yêu cầu cao có tính chất riêng đối với cơ quan hoặc hệ cơ quan trong cơ thể. Vì vậy, mỗi môn thể thao đều có tác dụng hoàn thiện chủ yếu một hay một số chức năng hoặc cơ quan nhất định. Vì vậy, việc đánh giá TĐTL của VĐV có ý nghĩa quan trọng trong việc điều khiển và điều chỉnh quá trình huấn luyện một cách khoa học, phát huy tính tích cực, tự giác tập luyện của VĐV. Đồng thời, khắc phục tính chủ quan trong công tác huấn luyện. Đánh giá trình độ tập luyện của VĐV ở bất cứ môn thể thao nào đều phải được xem xét một cách toàn diện thông qua các chỉ số cả hình thái, chức năng, kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý của cơ thể VĐV theo một quy trình và trong một hệ thống khoa học, chặt chẽ. Trong những yếu tố cấu thành thành TĐTL ấy thì hình thái, chức năng sinh lý, tổ chất thể lực là một bộ phận quan trọng, vì chỉ có thông qua sự biến đổi hình thái, chức năng sinh lý, yếu tố thể lực kết hợp với kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý mới đánh giá được TĐTL của VĐV.

Trước những phát triển vượt bậc của môn Judo Việt Nam, chúng ta cũng cần có những cơ sở khoa học chuẩn để có thể dựa vào đó đánh giá và phát triển Judo một cách khách quan theo hướng khoa học và hiện đại. Cho đến nay, ở Việt Nam có rất nhiều công trình nghiên cứu đánh giá về TĐTL cho VĐV Judo nhưng các đề tài chủ yếu tham khảo các test truyền thống của các tác giả trong nước. Vì vậy, với mong muốn kết hợp các công trình trong nước và quốc tế, sử dụng những thiết bị khoa học hiện đại, và hệ thống dữ liệu có thể so sánh đánh giá, góp phần nghiên cứu đánh giá TĐTL của VĐV Judo đội tuyển trẻ Quốc gia đang tập luyện tại Trung tâm HLTT Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.

2. PHƯƠNG PHÁP, ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU

2.1 Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài dự kiến sử dụng các phương pháp thu nhận và xử lý thông tin sau đây: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp ứng dụng toán thống kê,


2.2 Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Sự biến đổi hình thái, chức năng sinh lý, thể lực của nam VĐV Judo trẻ quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.

Khách thể nghiên cứu: Nam vận động viên đội tuyển trẻ Judo quốc gia, tập huấn tại Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.

3. NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG VỀ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG SINH LÝ VÀ TỔ CHẤT THỂ LỰC CỦA NAM VĐV JUDO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Qua 23 chỉ tiêu lựa chọn được ở nhiệm vụ 1, dựa trên các nguyên tắc huấn luyện riêng biệt của đội tuyển, chúng tôi tiến hành ứng dụng kiểm tra thu thập số liệu 2 lần. Trước thời điểm các lần kiểm tra 2 ngày, các VĐV được giảm tải cường độ tập luyện để đảm bảo trạng thái thể lực tốt nhất, với số liệu chính xác nhất.

 Kết quả nghiên cứu thực trạng hình thái, chức năng, thể lực của nam VĐV Judo trẻ QG:

Bảng 3.2: Thực trạng hình thái, chức năng sinh lý, thể lực của nam VĐV Judo trẻQG

	Chỉ số	Min	Max	\bar{X}	σ	σ^2	CV%
Hình thái	Cân nặng (kg)	59.2	88.3	70.74	10.4	108.2	14.7
	Chiều cao đứng (cm)	159.1	184.6	172.2	8.96	80.28	5.2
	Fat %	5.7	23.8	10.76	6.66	44.36	61.85
Chức năng	Công năng tim (HW)	4.4	8.0	5.85	1.32	1.74	22.51
	Dung tích sống (lít)	2.83	4.59	3.81	0.68	0.46	17.88
Đẻo	Ngồi vởi (cm)	14.2	23	18.85	2.72	7.4	14.43
Sức mạnh tối đa	Gánh tạ (3RM) (kg)	110	170	145	22.68	514.38	15.64
	Nằm đẩy (3RM) (kg)	62	102	85.25	11.66	135.96	13.68
	Lực bóp tay (kg)	52	68	57.25	6.02	36.24	10.51
	Nằm kéo (3RM) (kg)	59	89	75	8.62	74.3	11.49
Sức mạnh bền	Gập bụng (lần)	17	52	33.38	12.24	149.82	36.66
Sức mạnh tốc độ	Bật nhảy CMJ (cm)	29.2	42.6	36	4.95	24.5	13.75
Tốc độ, Linh hoạt và Phản xạ	10m (giây)	1.65	1.85	1.76	0.08	0.01	4.47
	Chạy con thoi (giây)	9.56	11.04	10.15	0.52	0.27	5.17
	T-test (giây)	10.27	10.96	10.6	0.32	0.1	2.99
	Batak (lần)	72	103	89.88	9.76	95.25	10.86
Sức bền	Shuttle run (ml/kg/ph)	36.8	53.8	48.99	5.35	28.63	10.92
	Số lần vật (lần)	25	28	26.38	1.06	1.12	4.02
Chuyên môn	HR ngay sau vận động (nhịp/ph)	169	189	176.63	8.33	69.38	4.72
	HR 1 phút (nhịp/ph)	140	162	150.38	8.47	71.74	5.63
	Hệ số chuyên môn SJFT	11.44	13.72	12.42	0.74	0.54	5.93
	Ippon Soei Nage 30s (lần)	18	25	21.38	2.26	5.11	10.59
	Ouchi Gari 30s (lần)	16	23	19.38	2.39	5.71	12.32

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 3.2 cho thấy thực trạng về hình thái, chức năng sinh lý, thể lực của nam VĐV Judo trẻ quốc gia:

- **Về hình thái:**

+ Cân nặng (kg): Kết quả chỉ số Cân nặng của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 70.74 ± 10.4 (kg), giá trị Min = 59.2 (kg), Max = 88.3 (kg), hệ số biến thiên CV = 14.7% > 10% cho thấy chỉ số cân nặng của nam VĐV Judo trẻQG là không đồng đều.

+ Chiều cao đứng (cm): Kết quả chỉ số Chiều cao đứng của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 172.2 ± 8.96 (cm), giá trị Min = 159.1 (cm), Max = 184.6 (cm), hệ số biến thiên CV = 5.2 % < 10% cho thấy chỉ số chiều cao của nam VĐV Judo trẻQG là đồng đều.

+ Fat (%): Kết quả chỉ số Fat % của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 10.76 ± 6.66 (%), giá trị Min = 5.7 (%), Max = 23.8 (%), hệ số biến thiên CV = 61.85 % > 10% cho thấy chỉ số Fat (%) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

- **Về chức năng:**

+ Công năng tim (HW): Kết quả chỉ số Công năng tim của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 5.85 ± 1.32 (HW), giá trị Min = 4.4 (HW), Max = 8.0 (HW), hệ số biến thiên CV = 22.51 % > 10% cho thấy chỉ số Công năng tim của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Dung tích sống (lít): Kết quả chỉ số Dung tích sống của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 3.81 ± 0.68 (lít), giá trị Min = 2.83 (lít), Max = 4.59 (lít), hệ số biến thiên CV = 17.88 % > 10% cho thấy chỉ số Dung tích sống của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

- **Về thể lực:**

+ Ngồi vởi (cm): Kết quả chỉ số Ngồi vởi (cm) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 18.85 ± 2.72 (cm), giá trị Min = 14.2 (cm), Max = 23.0 (cm), hệ số biến thiên CV = 14.43 % > 10 % cho thấy chỉ số Ngồi vởi (cm) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Gánh tạ (3RM) (kg): Kết quả chỉ số Gánh tạ (3RM) (kg) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 145 ± 22.68 (kg), giá trị Min = 110 (kg), Max = 170 (kg), hệ số biến thiên CV = 15.64 % > 10% cho thấy chỉ số Gánh tạ (3RM) (kg) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Nằm đẩy (3RM) (kg): Kết quả chỉ số Nằm đẩy (3RM) (kg) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 85.25 ± 11.66 (kg), giá trị Min = 62 (kg), Max = 102 (kg), hệ số biến thiên CV = 13.68 % > 10% cho thấy chỉ số Nằm đẩy (3RM) (kg) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Lực bóp tay (kg): Kết quả chỉ số Lực bóp tay (kg) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 57.25 ± 6.02 (kg), giá trị Min = 52 (kg), Max = 68 (kg), hệ số biến thiên CV = 10.51 % > 10% cho thấy chỉ số Lực bóp tay (kg) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Nằm kéo (3RM) (kg): Kết quả chỉ số Nằm kéo (3RM) (kg) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 75 ± 8.62 (kg), giá trị Min = 59 (kg), Max = 89 (kg), hệ số biến thiên CV = 11.49 % > 10% cho thấy chỉ số Nằm kéo (3RM) (kg) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Gập bụng (lần): Kết quả chỉ số Gập bụng (lần) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 33.38 ± 12.24 (lần), giá trị Min = 17 (lần), Max = 52 (lần), hệ số biến thiên CV = 36.66 % > 10% cho thấy chỉ số Gập bụng (lần) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Bật nhảy CMJ (cm): Kết quả chỉ số Bật nhảy CMJ (cm) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 36 ± 4.95 (cm), giá trị Min = 29.2 (cm), Max = 42.6 (cm), hệ số biến thiên CV = 13.75 % > 10% cho thấy chỉ số Bật nhảy CMJ (cm) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ 10m (giây): Kết quả chỉ số 10m (giây) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 1.76 ± 0.08 (giây), giá trị Min = 1.65 (giây), Max = 1.85 (giây), hệ số biến thiên CV = 4.47 % < 10% cho thấy chỉ số 10m (giây) của nam VĐV Judo trẻ QG là tương đối đồng đều.

+ Chạy con thoi (giây): Kết quả chỉ số Chạy con thoi (giây) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 10.15 ± 0.52 (giây), giá trị Min = 9.56 (giây), Max = 11.04 (giây), hệ số biến thiên CV = 5.17 % < 10% cho thấy chỉ số Chạy con thoi (giây) của nam VĐV Judo trẻ QG là đồng đều.

+ T-test (giây): Kết quả chỉ số T-test (giây) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 10.6 ± 0.32 (giây), giá trị Min = 10.27 (giây), Max = 10.96 (giây), hệ số biến thiên CV = 2,99 % < 10% cho thấy chỉ số T-test (giây) của nam VĐV Judo trẻ QG là đồng đều.

+ Batak (lần): Kết quả chỉ số Batak (lần) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 89.88 ± 9.76 (lần), giá trị Min = 72 (lần), Max = 103 (lần), hệ số biến thiên CV = 10.86 % > 10% cho thấy chỉ số Batak (lần) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Shuttle run (ml/kg/ph): Kết quả chỉ số Shuttle run (ml/kg/ph) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 48.99 ± 5.35 (ml/kg/ph), giá trị Min = 36.8 (ml/kg/ph), Max = 53.8 (ml/kg/ph), hệ số biến thiên CV = 10.92 % > 10% cho thấy chỉ số Shuttle run (ml/kg/ph) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Số lần vật (lần): Kết quả chỉ số Số lần vật (lần) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 26.38 ± 1.06 (lần), giá trị Min = 25 (lần), Max = 28 (lần), hệ số biến thiên CV = 4.02 % < 10% cho thấy chỉ số Số lần vật (lần) của nam VĐV Judo trẻ QG là tương đối đồng đều.

+ HR ngay sau VĐ (nhịp/ph): Kết quả chỉ số HR ngay sau VĐ (nhịp/ph) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 176.63 ± 8.33 (nhịp/ph), giá trị Min = 169 (nhịp/ph), Max = 189 (nhịp/ph), hệ số biến thiên CV = 4.72 % < 10% cho thấy chỉ số HR ngay sau VĐ (nhịp/ph) của nam VĐV Judo trẻ QG là tương đối đồng đều.

+ HR 1 phút (nhịp/ph): Kết quả chỉ số HR 1 phút (nhịp/ph) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là $150.38 \pm 8,47$ (nhịp/ph), giá trị Min = 140 (nhịp/ph), Max = 162 (nhịp/ph), hệ số biến thiên CV = 5.63 % < 10% cho thấy chỉ số HR 1 phút (nhịp/ph) của nam VĐV Judo trẻ QG là tương đối đồng đều.

+ Hệ số chuyên môn SJFT: Kết quả chỉ số Hệ số chuyên môn SJFT của nam VĐV Judo trẻ Quốc gia có giá trị trung bình là 12.42 ± 0.74 , giá trị Min = 11.44, Max = 13.72; hệ số biến thiên CV = 5.93 % < 10% cho thấy chỉ số Hệ số chuyên môn SJFT của nam VĐV Judo trẻ QG là tương đối đồng đều.

+ Ippon Soei Nage 30s (lần): Kết quả chỉ số Ippon Soei Nage 30s (lần) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 21.38 ± 2.26 (lần), giá trị Min = 18 (lần), Max = 25 (lần), hệ số biến thiên CV = 10.59 % > 10% cho thấy chỉ số Ippon Soei Nage 30s (lần) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

+ Ouchi Gari 30s (lần): Kết quả chỉ số Ouchi Gari 30s (lần) của nam VĐV Judo trẻ quốc gia có giá trị trung bình là 19.38 ± 2.39 (lần), giá trị Min = 16 (lần), Max = 23 (lần), hệ số biến thiên CV = 12.32 % > 10% cho thấy chỉ số Ouchi Gari 30s (lần) của nam VĐV Judo trẻ QG là không đồng đều.

Kết luận

Như vậy theo kết quả nghiên cứu trình độ thể lực của VĐV Judo nam trẻ Quốc gia Việt Nam thông qua test SJFT cho thấy: các VĐV Judo nam Quốc gia có trình độ thể lực các chỉ số SJFT đa số ở mức rất tốt. Các dữ liệu trên chỉ mang tính so sánh tham khảo ước lượng về trình độ năng lực sức bền ưa khí, các dữ liệu đã công bố như trên vẫn còn hạn chế về độ tuổi của đối tượng nghiên cứu, cũng như trình độ tập luyện.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả thực trạng một số chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của nam VĐV Judo trẻ QG cho thấy ở các chỉ số liên quan đến cân nặng, Fat%, các chỉ số sức mạnh và độ dẻo thì có sự phân bố không đồng đều về mặt giá trị, điều này cho thấy năng lực sức mạnh (sức mạnh tối đa, sức mạnh bền, sức mạnh tốc độ, chuyên môn), độ dẻo hông là rất khác nhau giữa các VĐV, nguyên nhân có thể do sự khác biệt nhau về hạng cân (khi mà chỉ số CV% Cân nặng và thành phần mỡ cơ thể của nam VĐV Judo trẻ QG cũng không đồng đều, với lần lượt chỉ số này là 14.7 và 61.85).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. A.D.Novicop - L. P. Mátveep (1990), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất* (Biên dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lâm), tập 2, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bùi Trọng Toại (2015), *Giáo trình huấn luyện sức mạnh*. Nhà xuất bản đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
3. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Biên dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đinh Tân Thảo (2014), *Nghiên cứu sự biến đổi về hình thái, chức năng và thể lực của VĐV Judo đội tuyển trẻ quốc gia sau 1 năm tập luyện tại Trung tâm huấn luyện Thể thao quốc gia thành phố Hồ Chí Minh*.
5. Hồ Thị Ánh Nguyệt (2016), *Đánh giá sự phát triển về hình thái, chức năng, thể lực cho VĐV Judo trẻ TP.HCM sau 1 năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ.

Tài liệu Website

1. <http://www.topendsports.com/testing/beepcalc.htm>
2. The Contribution of Judo to Education by Jigoro Kano". *Judoinfo.com*

NGHIÊN CỨU YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG KẾT QUẢ MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO HỆ THỐNG TÍN CHỈ TẠI HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

ThS. Trần Huy Thảo
Học viện Tài chính

TÓM TẮT

Bộ môn GDTC đã tiến hành đổi mới nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy với các giải pháp đồng bộ như tăng cường cơ sở vật chất phục vụ công tác dạy và học, đổi mới phương pháp giảng dạy, nâng cao trình độ chuyên môn của đội ngũ giảng viên. Trong đó vấn đề xây dựng, bổ sung cập nhật hay cải tiến chương trình là công việc được quan tâm và ưu tiên hàng đầu, đồng thời kết hợp với các phương pháp nghiên cứu hiện đại, cơ sở lý luận mới. Do vậy trong quá trình Giáo dục thể chất cần thiết phải chú trọng đến sự phát triển thể lực của sinh viên và đặc biệt là kết quả học tập thể hiện ở điểm kiểm tra và thi kết thúc môn học.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, sinh viên, Thực trạng, Học viện Tài chính

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chất lượng môn học nói chung và môn GDTC nói riêng đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện tốt mục tiêu đào tạo nguồn nhân lực cho đất nước. Chính vì vậy, nâng cao chất lượng các môn học trong đó có giáo dục thể chất trong các nhà trường, các bậc học luôn được coi trọng. Tuy nhiên, để nâng cao hơn nữa chất lượng môn học GDTC thì cần phải đánh giá một cách nghiêm túc, chính xác thực trạng trình độ thể lực và kết quả học tập môn học này cùng với các yếu tố ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả quá trình dạy học, từ đó nghiên cứu lựa chọn các giải pháp nâng cao chất lượng môn học GDTC cho sinh viên góp phần nâng cao chất lượng đào tạo chung của Học viện.

Để làm tốt được công tác giáo dục thể chất, một trong những vấn đề quan trọng là phải đánh giá được sự phát triển, đặc điểm và xu hướng cũng như nhu cầu của sinh viên trong công tác này, từ thực tế việc kiểm tra, thi kết thúc qua từng học phần của sinh viên trong những năm qua.

Để giải quyết các mục tiêu đã đặt ra trong quá trình nghiên cứu, nhóm tác giả đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.

Vì vậy yếu tố đầu tiên đảm bảo cho công tác GDTC đó là các cấp các ngành phải tạo điều kiện cần thiết, thuận lợi về cơ sở vật chất và kinh phí để thực hiện việc dạy và học thể dục bắt buộc ở tất cả các trường học. Cần có sự định hướng, quy hoạch và phát triển cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ cho công tác GDTC cũng như nhu cầu tập luyện TDTT của sinh viên.

2.1 Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC ở Học viện Tài chính

Với số lượng hơn 4000 sinh viên (trung bình mỗi lớp 50-60 sinh viên) học trong một học kỳ nếu sử dụng hết công suất của sân thì cũng chỉ đáp ứng được 45-55% yêu cầu. Vì vậy cho thấy sự cần thiết phải tăng cường xây dựng thêm sân bãi để giảm mật độ giảng dạy, đảm bảo cho sinh viên học tập có kết quả tốt trong một buổi học cũng như dành thời gian, sân bãi phục vụ các hoạt động phong trào ngoại khóa và tổ chức các giải thi đấu thể thao của cán bộ, giáo viên và sinh viên.

Bảng 1: Thực trạng sân bãi dụng cụ TDTT ở Học viện Tài chính

TT	Sân bãi dụng cụ	SL	Hiệu quả sử dụng		
			Tốt	Trung bình	Kém
1	Sân tập	01		01	
2	Đường chạy cự ly ngắn (50m)	01		01	
3	Đồng hồ bấm giây	12	05	05	02
4	Sân Bóng chuyền	03	01	01	01
5	Sân bóng rổ	02	02		
6	Sân Cầu lông	04	02	02	
7	Bàn Bóng bàn	02		01	01
8	Sân bóng đá mini	01		01	
9	Bể bơi	01		01	
10	Xà lạch	04		04	
11	Xà kép	03	01	02	

Qua bảng 1 cho thấy cơ sở vật chất khá phong phú và đa dạng, tuy nhiên số lượng rất hạn chế chưa đáp ứng được nhu cầu tham gia tập luyện của sinh viên. Cả trường có 01 sân tập, 01 đường chạy ngắn, 01 sân bóng đá mini, 03 sân Bóng chuyền, 04 sân cầu lông. Sân tập gần với khu vực giảng đường của sinh viên. Chính vì vậy cũng gây trở ngại rất lớn đối với chất lượng công tác GDTC trong Học viện.

2.2 Thực trạng về giảng viên Bộ môn GDTC Học viện Tài chính.

Trong thời kỳ mở cửa hội nhập của nền kinh tế đất nước, công tác giáo dục đào tạo đòi hỏi phải có những bước chuyển biến rõ rệt nhằm đáp ứng nhu cầu cấp thiết của xã hội. Vì vậy việc đòi hỏi nâng cao chất lượng công tác GDTC cũng thu hút được sự quan tâm của rất nhiều nhà tổ chức, nhà nghiên cứu, nhà giáo dục trên khắp cả nước.

Trình độ của cán bộ giáo viên tham gia giảng dạy có tính chất quyết định cho việc giảng dạy nội khóa cho sinh viên theo nội dung, chương trình quy định của Bộ GD - ĐT. Tổ chức chỉ đạo phong trào thể thao quần chúng trong toàn trường, bồi dưỡng nâng cao thành tích thể thao của các vận động viên tham gia giải thể thao của ngành và của thành phố.

Bảng 2: Thực trạng về giảng viên Bộ môn GDTC Học viện Tài chính

Năm học	Tổng số giảng viên	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ chuyên môn			Tỷ lệ sinh viên / GV
		Nam	Nữ	Trên 10 năm	Dưới 10 năm	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học	
2020-2021	12	9	3	11	1	0	9	3	16360 sinh viên
Tỷ lệ %		75	25	91,7	8,3		75	25	1363 sinh viên/1GV

Qua bảng trên cho thấy: Thay đổi đột phá về trình độ giảng viên trong giai đoạn này có tới 9 giảng viên có trình độ thạc sĩ là điều kiện, tiền đề tốt để phát triển công tác nghiên cứu khoa học.

Năm 2021, không có giảng viên có trình độ tiến sĩ, nhưng tất cả giảng viên đều đạt và vượt định mức khối lượng giờ nghiên cứu phải thực hiện trong năm.

2.3 Thực trạng về chương trình giảng dạy GDTC của Học viện Tài chính

Bảng 3: Thống kê nội dung chương trình môn học GDTC ở hv Tài chính

TT	Học phần	Môn học	Nội dung			Tổng
			Lý thuyết	Thực hành	Hệ thống môn học	
1	I	Kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	2	28	3	33
2	II	Kỹ thuật môn bóng rổ	2	28	3	33
3	III	Kỹ thuật môn bóng chuyền	2	28	3	33
4	IV	Môn tự chọn (kỹ thuật bơi ếch)	2	28	3	33
		Tổng	8	112	12	132

Căn cứ vào chương trình khung đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định bắt buộc đối với các trường Đại học, Học viện về chương trình GDTC. Học viện Tài chính đã xây dựng chương trình môn học GDTC nội dung cụ thể trình bày ở bảng 3.

2.4 Các yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng môn học GDTC

Để có cơ sở cho việc tiến hành lựa chọn các giải pháp nâng cao chất lượng môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện Tài chính, nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng trực tiếp tới chất lượng môn học giáo dục thể chất của sinh viên. Nhóm tác giả tiến hành phỏng vấn sinh viên, đội ngũ lãnh đạo, đội ngũ giảng viên giảng dạy môn giáo dục thể chất các trường Đại học, Học viện khu vực Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn sinh viên nhận thức các yếu tố làm hạn chế kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện Tài chính

TT	Nội dung tập	Mức độ đánh giá (n=704)			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Vai trò lên lớp của giảng viên	600	85.2	104	14.8
2	Do điều kiện sân bãi	457	64.9	247	35.1
3	Do thiếu thốn dụng cụ tập luyện	432	47.2	372	52.8
4	Không có đủ trang bị: giày, quần áo thể thao	70	9.9	634	90.1
5	Không có tài liệu, sách, giáo trình môn học	262	37.2	442	62.8
6	Học viện bố trí thời gian học không hợp lý	71	10.1	633	90.9
7	Số lượng sinh viên một lớp quá đông trong giờ học	579	82.2	125	17.8
8	Phương pháp giảng dạy trên lớp của giảng viên	398	56.5	306	43.5

Qua bảng 4 ta thấy: Qua khảo sát cho thấy các yếu tố làm hạn chế kết quả học tập môn học GDTC chiếm khoảng 64.9% là do điều kiện sân bãi, 82.2 % cho rằng số lượng sinh viên một lớp quá đông trong giờ học, 56.5 % phương pháp giảng dạy trên lớp của giảng viên và do thiếu thốn dụng cụ tập luyện 47.2%. Trong đó ảnh hưởng không có đủ trang bị: giày, quần áo thể thao, Học viện bố trí thời gian học không hợp lý chỉ chiếm hơn 9.0%. Tóm lại việc ảnh hưởng đến hạn chế kết quả học tập chủ yếu do thiếu điều kiện sân bãi và dụng cụ học tập và số lượng sinh viên một lớp quá đông trong giờ học.

Bảng 5: Khảo sát giảng viên TDDT các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập môn GDTC nội khóa, ngoại khóa Học viện Tài chính.

TT	Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá (n = 12)					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Vai trò môn GDTC trong Học viện	2	16.6	10	83.4	0	0
2	Nhận thức của lãnh đạo về chương trình GDTC nội, ngoại khóa	3	25	8	66.7	1	8.3
3	Trình độ lên lớp của giảng viên	1	8.3	10	83.4	1	8.3
4	Phương pháp giảng dạy của giảng viên	10	83.4	1	8.3	1	8.3
5	Điều kiện sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ học tập	11	91.7	1	8.3	0	0
6	Nhận thức của sinh viên về môn học GDTC thể thao tự chọn, ngoại khóa	1	8.3	3	25	8	66.7
7	Quan hệ giữa thầy – trò trong học tập	3	25	9	75	0	0
8	Kết quả đánh giá, kiểm tra sau môn học	4	33.3	7	50.4	1	8.3
9	Bố trí thời gian giảng dạy môn GDTC	0	0	11	91.7	1	8.3
10	Số lượng sinh viên quá đông trong một lớp học	10	83.4	2	16.6	0	0
11	Môn học phù hợp với sự ham thích của sinh viên	1	8.3	11	91.7	0	0

12	Tổ chức câu lạc bộ thể thao ở tại Học viện	2	16.6	10	83.4	0	0
13	Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa tổ chức đa dạng	2	16.6	10	83.4	0	0
14	Tổ chức các giải thi đấu trong và ngoài trường	2	16.6	10	83.4	0	0

Qua bảng điều tra khảo sát các yếu tố làm ảnh hưởng đến kết quả học tập môn GDTC chính khóa, ngoại khóa ở bảng 6 đối với GV TDĐT Học viện cho ta thấy đa số điều đánh giá mức độ quan trọng, rất quan trọng ở các tiêu chí (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14) đều đánh giá ảnh hưởng rất quan trọng, quan trọng, thấp nhất 75% quan hệ giữa thầy - trò trong học tập, cao nhất 91.7% điều kiện sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ học tập. Còn đối với chọn tỉ lệ không quang trọng ở tiêu chí 6 về nhận thức của sinh viên về môn học GDTC thể thao tự chọn, ngoại khóa 66.7%.

Từ kết quả khảo sát cho thấy: Nhận thức về các yếu tố ảnh hưởng làm hạn chế kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện Tài chính đã phản ánh thực tế khi khảo sát CBQL, giảng viên và sinh viên khi cho rằng những yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập môn GDTC nội khóa, ngoại khóa rất quan trọng chiếm 66.7 % đến 91.7% về điều kiện dụng cụ, sân bãi, CSVC TDĐT.

Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy môn giáo dục thể chất còn thiếu thốn, lạc hậu chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn. Phương pháp giảng dạy chưa đa dạng phong phú, chưa chú ý vận dụng nhiều tới phương pháp trò chơi và thi đấu trong giảng dạy. Nhận thức của sinh viên về vị trí, vai trò của môn học chưa đúng dẫn tới thiếu tinh thần thái độ học tập nghiêm túc đối với môn học. Qua phân tích các yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng môn học cho thấy cần phải nhanh chóng có các giải pháp khắc phục những hạn chế các yếu tố mà nhóm tác giả đã nghiên cứu, từ đó vận dụng vào thực tiễn mới có thể nâng cao chất lượng học tập môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện Tài chính.

Bảng 6: Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Học viện Tài chính

Khóa	Tổng số	Kết quả phân loại							
		Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
CQ 56	3898	1377	35,3	1708	43,85	668	17,13	145	3,72
CQ 58	4517	1443	31,9	1173	26,0	1414	31,3	487	10,8

Qua bảng 6 cho thấy: Kết quả học tập của sinh viên Học viện Tài chính như sau. Tỉ lệ sinh viên xếp loại giỏi chiếm từ 31,95% đến 35,3%, tỉ lệ khá chiếm 25,97% đến 43,85%, tỉ lệ đạt kết quả học tập trung bình chiếm 17,13% đến 31,3% còn số lượng sinh viên không đạt chiếm tỉ lệ 3,72% đến 10,78%.

2.5 Thực trạng thể lực của sinh viên Học viện Tài chính

Để đánh giá mức độ phát triển thể lực của sinh viên, chúng tôi tiến hành khảo sát tình trạng thể lực sinh viên nam và nữ học ở các lớp khác nhau, trong quá trình khảo sát chúng tôi tiến hành sử dụng các test theo nội dung yêu cầu của tiêu chuẩn rèn

luyện thân thể theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Nội dung các test bao gồm:

- Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Nằm ngửa gập bụng 30 giây tính số lần đạt được
- Chạy thoi 4x10m tính thời gian

Qua thống kê, xử lý số liệu thu được kết quả khảo sát tình hình thể lực sinh viên cụ thể như sau:

Bảng 7: Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Nam	n=257		n=255			
	Chạy 30m XPC (s)	4.85	0.496	4.88	0.50	0.697	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.65	0.98	11.69	0.86	0.494	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	18	1	18	1		
	Bật xa tại chỗ (cm)	219.5	9.1	219.9	9.3	0.492	<0,05
2	Nữ	n=268		n=270			
	Chạy 30m XPC (s)	6.00	0.60	6.04	0.62	0.769	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12.34	1.06	12.39	1.04	0.555	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	15	1	15	1		
	Bật xa tại chỗ (cm)	155.22	10.45	155.27	10.35	0.896	<0,05

Qua bảng 7 về thực trạng thể lực của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước khi tiến hành chương trình giáo dục thể chất không có sự khác biệt đáng kể ($P < 0,05$). Điều đó chứng tỏ thành tích các chỉ số giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều không có sự khác biệt. Như vậy trình độ thể chất của sinh viên giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng trước khi triển khai giải pháp là tương đương nhau.

Bảng 8: Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Nam	n=257		n=255			
	Chạy 30m XPC (s)	4.65	0.68	4.05	0.65	10.17	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.47	1.56	11.09	2.20	2.38	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	21.3	2.5	22	2	3.5	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	225.96	20.31	230.59	19.28	2.70	<0,05
2	Nữ	n=268		n=270			
	Chạy 30m XPC (s)	5.62	0.62	5.36	0.70	4.3	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12,12	0.56	11.70	0.66	7.5	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	17.3	2.5	17.8	3	2.10	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	167.17	20	174.03	20.15	4,03	<0,05

Qua bảng 8 về kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng nhóm tác giả thấy được sau khi ứng dụng các giải pháp nội dung kiểm tra thể lực của sinh viên tham gia nghiên cứu đều cao hơn so với trước khi thực nghiệm, các chỉ số tăng lên đáng kể đã đánh giá được hiệu quả mà các giải pháp nhóm tác giả đã đưa ra để đem vào ứng dụng, các chỉ số về chức năng và tổ chất thể lực của sinh viên nam và nữ nhóm thực nghiệm đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Nói cách khác trình độ chức năng cơ thể và tổ chất thể lực của tất cả sinh viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Bảng 9: So sánh nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Đối chứng			Thực nghiệm		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Nam	n=257			n=255		
	Chạy 30m XPC (s)	4.85	4.65	4.2	4.88	4.05	18.6
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.65	11.47	1.6	11.69	11.09	7.3
	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	18	21.3	16.8	18	22	20
	Bật xa tại chỗ (cm)	219.5	225.96	2.9	219.9	230.59	4.7
2	Nữ	n=268			n=270		
	Chạy 30m XPC (s)	6.00	5.62	6.5	6.04	5.36	11.9
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12.34	12,12	1.8	12.39	11.70	5.7
	Nằm ngửa gập bụng 30 s (lần)	15	17.3	14.2	15	17.8	17.0
	Bật xa tại chỗ (cm)	155.22	167.17	7.4	155.27	174.03	11.4

Qua bảng 9 về so sánh nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm nhóm tác giả thấy: nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng mặc dù nhóm đối chứng cũng có tăng, các chỉ số chức năng cơ thể và các chỉ số đánh giá tổ chất thể lực đều có sự tăng trưởng dương tính. Điều đó có nghĩa là cả 2 nhóm thông qua học tập tập luyện chính khoá và ngoại khoá đều đem lại kết quả thúc đẩy sự phát triển thể chất. Song nếu xem xét về mức độ tăng trưởng của 2 nhóm thì nhóm thực nghiệm đều có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng (độ chênh lệch từ 0,75% đến 7,51%). Kết quả trên cũng chứng tỏ do nhóm thực nghiệm áp dụng các giải pháp do nhóm tác giả xây dựng ứng dụng nên đã phát huy hiệu quả nâng cao trình độ thể chất cho sinh viên tốt hơn nhóm đối chứng tập luyện theo cách học tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Trình độ phát triển thể chất của sinh viên còn thấp, từ đó ảnh hưởng kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình đào tạo. Nhóm tác giả xác định mối tương quan giữa trình độ phát triển thể chất của sinh viên với kết quả học tập thực hành các môn thể thao trong chương trình đào tạo là mối tương quan chặt. Do đó, để nâng cao hiệu quả học tập thực hành các môn giáo dục thể chất nhất thiết phải nâng cao trình độ thể chất cho sinh viên.

Nhóm tác giả đã tiến hành phân tích thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập môn GDTC nội khóa, ngoại khóa Học viện Tài chính cho thấy các yếu tố này chưa đảm bảo yêu cầu cho việc tổ chức giảng dạy đạt kết quả tốt, do vậy chất lượng môn học giáo dục thể chất chưa cao. Nghiên cứu cho thấy đội ngũ giáo viên

giảng dạy thiếu về số lượng vừa thiếu giáo viên trình độ chuyên môn là tiến sỹ. Chương trình môn học được thực hiện đầy đủ theo chương trình của Bộ Giáo dục quy định, song các môn tự chọn còn nghèo nàn, chủ yếu tập trung vào một số môn như Bóng chuyền, Bóng rổ, Bơi... và lặp lại thường xuyên ở các năm học do vậy chưa phát huy được tính hứng thú cho sinh viên trong quá trình học tập.

Thực trạng các yếu tố chủ yếu trong dạy- học ảnh hưởng sự phát triển thể chất của sinh viên Học viện cho thấy: Nhận thức và động cơ tập luyện TDTT của sinh viên còn thấp, nội dung chương trình các môn TDTT có tỷ lệ thời lượng tập luyện tương đối ít, lượng vận động trong các giờ học còn thấp, chưa thực sự chú trọng công tác ngoại khóa cho sinh viên, ứng dụng phương pháp dạy học còn hạn chế, phương tiện dạy học còn thiếu và chất lượng chưa cao, chưa chú trọng công tác bình giảng...

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *QĐ 53: Quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
2. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT, về việc ban hành qui định tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015, *Quy định về chương trình GDTC thuộc các chương trình đào tạo*.
6. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2012), thông tư 57/2012/TT-BGDĐT ngày 27/12/2012, *Về Sửa đổi, bổ sung một số điều của Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ ban hành kèm theo Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT ngày 15/8/2007*.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp Học viện của Bộ môn GDTC thuộc Học viện Tài chính với tên “*Nghiên cứu yếu tố ảnh hưởng kết quả môn học Giáo dục thể chất theo hệ thống tín chỉ tại Học viện Tài chính*”.

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG – NHA TRANG SAU MỘT CHU KỲ TẬP LUYỆN

ThS. Đỗ Việt Cường

Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang

TÓM TẮT

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

Nhận thấy được thể lực là cơ sở vững chắc để phát triển môn bóng đá, nghiên cứu tiến hành đánh giá sự phát triển thể lực của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang để tuyển chọn và điều chỉnh quá trình huấn luyện hợp lý đạt kết quả tốt hơn.

Từ khóa: Bóng đá, thể lực, nam sinh viên Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

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

Trường Cao đẳng sư phạm Trung ương - Nha Trang là trung tâm về đào tạo các giáo viên Trung học cơ sở, Tiểu học, Mầm non của khu vực miền Trung. Những năm qua, với sự quan tâm của Ban giám hiệu, phong trào TDTT trong nhà trường đặc biệt là môn Bóng đá đã có những bước phát triển mạnh mẽ, những năm gần đây đội Bóng đá nam của trường luôn xếp thứ hạng cao trong khu vực Nam Trung bộ và Tây nguyên. Mặc dù là một trong những đội bóng mạnh nhất nhì khu vực, song qua các giải đấu đã cho thấy đội Bóng đá nam của trường thi đấu chưa được khởi sắc, chưa đảm bảo được các yếu tố cần thiết cho đặc thù của môn Bóng đá, đặc biệt là về các tố chất thể lực. Từ đó cho thấy sự tập luyện Bóng đá của đội tuyển trường còn nhiều tồn tại và hạn chế, sinh viên chưa thực sự có một môi trường tập luyện khoa học. [1]

Nhằm nắm bắt tình hình phát triển thể lực của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang và cũng để có cơ sở ban đầu làm nền tảng cho công tác đào tạo và huấn luyện đội tuyển trong nhà trường, nghiên cứu tiến hành **“Đánh giá sự phát triển thể lực của đội tuyển bóng đá nam Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang sau một chu kỳ tập luyện”**.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu.

- **Đối tượng nghiên cứu:** Sự phát triển thể lực của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang.

- **Khách thể nghiên cứu:** 22 nam sinh viên tham gia đội tuyển bóng đá Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang.

- **Thời gian nghiên cứu:** Từ ngày 10/10/2021 đến 10/01/2022

- **Địa điểm nghiên cứu:** Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn các Test đánh giá thể lực:

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

- Thường xuyên sử dụng: 2 điểm.

- Ít sử dụng: 1 điểm.

- Không sử dụng: 0 điểm.

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

* **Thể lực chung:**

- Bật xa tại chỗ (cm) – (97.44%)

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

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

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

- Chạy 5 phút tùy sức (m) – (96.15%)

* **Thể lực chuyên môn:**

- Ném biên dọc hành lang rộng 3m (m) – (91.03%)

- Chuyển bóng xa trong hành lang 5m (m) – (96.15%)

- Dẫn bóng tốc độ 15m (s) – (91.03%)

- Chạy 5 x 30m (s) – (92.31%)
- Dẫn bóng luân 10 cọc (s) – (93.59%)
- Test Cooper (m)

Để đảm bảo tính khách quan và cũng nhằm tránh sai sót của bản thân (theo chủ quan) khi chọn các test, ở mỗi phiếu phỏng vấn có thêm phần trống cho giảng viên, HLV, chuyên gia, bổ sung các test được cho là cần thiết khi đánh giá thể lực cho nam sinh viên tham gia đội tuyển bóng đá sinh viên Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang. Kết quả không có phiếu nào bổ sung thêm ý kiến. Ngoài ra, nghiên cứu cũng tiến hành kiểm định độ tin cậy của các test được lựa chọn, kết quả được thể hiện qua bảng sau:

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

TT	Tên test	r (n=10)	P
1	Chạy 30m XPC (s)	0.90	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	0.91	
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	0.82	
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	0.81	
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	0.95	
6	Ném biên dọc hành lang rộng 3m (m)	0.98	
7	Chuyền bóng xa trong hành lang 5m (m)	0.96	
8	Dẫn bóng tốc độ 15m (s)	0.97	
9	Chạy 5 x 30m (s)	0.85	
10	Dẫn bóng luân 10 cọc (s)	0.94	
11	Test Cooper (m)	0.96	

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

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

Qua kết quả kiểm tra thể lực chung và thể lực chuyên môn ban đầu của nam sinh viên tham gia đội tuyển bóng đá sinh viên Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang cho thấy thể lực của các em tương đối đồng đều. Nghiên cứu tiến hành so sánh với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh sinh viên, có 2/5 test thể lực chung của nam sinh viên tham gia đội tuyển bóng đá Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương - Nha Trang nằm ở mức đạt là test Bật xa tại chỗ và Nằm ngửa gập bụng, 3/5 test đạt mức độ tốt đó là test Chạy 30m XPC, Chạy con thoi 4 lần 10m, và Chạy 5 phút tùy sức. Đa phần thể lực ban đầu của các em học sinh nằm ở mức độ đạt và tốt là do trong quá trình tuyển chọn các em vào câu lạc bộ là chọn lọc khách quan các em từ những học sinh có kỹ thuật và thể lực tốt qua giải đấu cấp trường.

Bảng 3.2: So sánh thực trạng thể lực chung của nam học sinh tham gia đội tuyển Bóng đá của Trường với trình độ thể lực của học sinh Việt Nam (theo QĐ 53/2008) (n = 22)

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

2.3 Đánh giá sự phát triển thể lực sau 1 chu kỳ tập luyện:

2.3.1 Thể lực chung

Bảng 3.3: Kết quả các test thể lực chung ban đầu và sau 1 chu kỳ tập luyện (n = 22)

TT	Sự phát triển thể lực chung sau 1 chu kỳ tập luyện								
	Test		\bar{X}	δ	Cv%	ϵ	W%	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	Ban đầu	4.84	0.21	4.31	0.019	6.15	12.16	<0.05
		Sau 1 chu kỳ	4.53	0.11	2.53	0.011			
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Ban đầu	198.95	12.27	6.17	0.027	9.35	9.62	
		Sau 1 chu kỳ	220.86	15.04	6.81	0.030			
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Ban đầu	15.00	1.48	9.87	0.044	8.21	7.93	
		Sau 1 chu kỳ	17.00	1.60	9.43	0.042			
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Ban đầu	11.78	0.40	3.40	0.015	5.35	10.10	
		Sau 1 chu kỳ	11.07	0.27	2.40	0.011			
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Ban đầu	1096.41	71.61	6.53	0.029	5.21	6.84	
		Sau 1 chu kỳ	1160.27	57.95	4.99	0.022			

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

2.3.2 Thể lực chuyên môn

Bảng 3.4: Kết quả các test thể lực chuyên môn ban đầu và sau 1 chu kỳ tập luyện (n = 22)

TT	Test	Ban đầu		Sau 1 chu kỳ		W%	t	P
		\bar{X}	\mathcal{D}	\bar{X}	\mathcal{D}			
1	Ném biên dọc hành lang rộng 3m (m)	14.42	1.77	15.77	1.75	8.92	7.7	< 0.05
2	Chuyền bóng xa trong hành lang 5m (m)	50.54	4.55	53.19	4.86	5.12	6.84	< 0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 15m (s)	4.17	0.06	4.10	0.08	1.66	7.23	< 0.05
4	Chạy 5 x 30m (s)	22.48	0.15	22.39	0.21	0.39	3.73	< 0.05
5	Dẫn bóng luân 10 cọc (s)	14.19	0.25	14.05	0.29	0.97	4.49	< 0.05
6	Test Cooper (m)	2645.58	55.42	2683.8	66.55	1.44	5.75	< 0.05

Kết quả bảng 3.10 cho thấy: Sau 1 chu kỳ tập luyện với 6 test đánh giá thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy có sự khác biệt về mặt toán học thống kê cụ thể:

🚩 Về sức mạnh

Sức mạnh rất quan trọng đối với vận động viên bóng đá nói chung và trở thành thước đo trình độ thể lực của VĐV bóng đá. Sức mạnh bột phát là một hình thức điển hình nhất của sức mạnh tốc độ, nó chính là khả năng của VĐV trong thời gian ngắn nhất, có thể phát huy hết sức mạnh có thể của bản thân mình (ví dụ như tăng tốc lúc xuất phát, dùng lực mạnh đá bóng, đá bóng, nhảy cao đánh đầu, ném biên...).

Ném biên dọc hành lang rộng 3m (m): Thành tích sau một chu kỳ tập luyện là 15.77 (m), tốt hơn so với kết quả kiểm tra ban đầu là 14.42 (m), nhịp tăng trưởng $W = 8.92\%$, kết quả kiểm tra trung bình có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} = 7.7 > t_{0.05} = 1.906$.

Chuyền bóng xa trong hành lang 5m (m): Thành tích sau một chu kỳ tập luyện là 53.19 (m), tốt hơn so với kết quả kiểm tra ban đầu là 50.54 (cm), nhịp tăng trưởng $W = 5.12\%$, kết quả kiểm tra trung bình có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} = 6.84 > t_{0.05} = 1.906$.

🚩 Về sức nhanh

Trong thi đấu, vận động viên luôn luôn căn cứ vào tình hình cụ thể hoặc do yêu cầu của chiến thuật mà tiến hành di động. Do tính chất của trận thi đấu bóng đá tranh cướp bóng quyết liệt, biến hóa rất phức tạp, hướng di động đa dạng... VĐV phải nhanh chóng và liên tục thích nghi trước những tình huống. Từ đó mà kịp thời điều chỉnh sự tăng nhanh hay chậm của động tác. Sự điều chỉnh này chủ yếu là do năng lực chuyển đổi từ trạng thái ức chế và hưng phấn của vỏ đại não trung khu thần kinh. Tính linh hoạt của quá trình thần kinh càng cao, động tác càng nhanh hơn.

Dẫn bóng tốc độ 15m (s): Thành tích sau một chu kỳ tập luyện là 4.10 (s), tốt hơn so với kết quả kiểm tra ban đầu là 4.17 (s), nhịp tăng trưởng $W = 1.66\%$, kết quả kiểm tra trung bình có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} = 7.23 > t_{0.05} = 1.906$.

Về sức bền – Sức bền tốc độ

Bóng đá là một môn thể thao vận động liên tục không ngừng và không dứt quãng, lượng vận động rất lớn, có yêu cầu rất cao về trình độ sức bền. Sức bền ưa khí là sức bền chung chỉ khả năng chịu đựng của vận động viên trong thời gian dài. Trong công tác huấn luyện bóng đá trẻ, các giai đoạn đầu kế hoạch huấn luyện thường sử dụng các bài tập phát triển sức bền ưa khí, bởi vì sức bền ưa khí là cơ sở, nền tảng của thể lực vận động viên. Giai đoạn huấn luyện nâng cao thành tích bóng đá sức bền yếm khí chiếm tỉ trọng cao trong kế hoạch huấn luyện.

Chạy 5 x 30m (s): Thành tích sau một chu kỳ tập luyện là 22.39 (s), tốt hơn so với kết quả kiểm tra ban đầu là 22.48 (s), nhịp tăng trưởng $W = 0.39\%$, kết quả kiểm tra trung bình có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} = 3.73 > t_{0.05} = 1.906$.

Test Cooper (m): Thành tích sau một chu kỳ tập luyện là 2683.88 (m), tốt hơn so với kết quả kiểm tra ban đầu là 2645.58 (m), nhịp tăng trưởng $W = 1.44\%$, kết quả kiểm tra trung bình có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} = 5.75 > t_{0.05} = 1.906$.

Về linh hoạt, khéo léo

Tính linh hoạt khéo léo của vận động viên bóng đá là sự biểu hiện tổng hợp các kỹ năng vận động viên và các tổ chất trong quá trình vận động. Nó yêu cầu vận động viên trong thời gian rất ngắn phải có khả năng phán đoán thật tốt và phải hoàn thành động tác chính xác, nhịp nhàng, xử lý các bộ phận của cơ thể, giải quyết mối quan hệ hợp lý giữa các mặt: bản thân với đối thủ, bản thân với quả bóng trên các mặt không gian, thời gian, tiết tấu, nhịp điệu... Xu hướng phát triển của môn bóng đá hiện đại là ngày càng tranh giành quyết liệt, biến hóa khôn lường, yêu cầu vận động viên phải hoàn thành động tác mang tính chất phản ứng nhanh với mọi tình huống, trong những điều kiện cực kỳ khó khăn, thời gian lại rất ngắn. Do đó yêu cầu tính linh hoạt, khéo léo của vận động viên ngày một cao.

Dẫn bóng luân 10 cọc (s): Thành tích sau một chu kỳ tập luyện là 14.05 (s), tốt hơn so với kết quả kiểm tra ban đầu là 14.19 (s), nhịp tăng trưởng $W = 0.97\%$, kết quả kiểm tra trung bình có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì có $t_{\text{tính}} = 4.49 > t_{0.05} = 1.906$.

Tóm lại: Kết quả kiểm tra sau một chu kỳ tập luyện cho thấy thể lực chuyên môn của đội bóng đá nam Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang có những tiến bộ rõ nét, tất cả các test kiểm tra sau 1 chu kỳ tập luyện đều tăng trưởng. 11/11 chỉ tiêu có nhịp độ tăng trưởng có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ và $t_{\text{tính}} > t_{0.05} = 1.96$. Kết quả này chứng tỏ dưới tác động tác động tích cực của tập luyện cho thấy việc cải thiện thành tích cho VĐV đội bóng đá nam Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang là phù hợp với quy luật phát triển trong thể thao.

3. KẾT LUẬN

3.1 Nghiên cứu đã xác định 11 test đánh giá thể lực của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Cao Đẳng Sư Phạm Trung Ương – Nha Trang đảm bảo độ tin cậy và có cơ sở khoa học.

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

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

3.3 Đánh giá sau 1 chu kỳ tập luyện, thể lực của các sinh viên bao gồm thể lực chung và thể lực chuyên môn đều có sự tăng trưởng, đáp ứng được yêu cầu tập luyện của môn thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo: Quyết định số 53/2001/QĐ –BGDDT ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008, “Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên”.
2. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, TDTT TP. HCM.
3. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2006), *Đo lường thể thao*, giáo trình giảng dạy dùng cho học viên cao học trường Đại học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh.
4. Dương Văn Hiền, “*Nghiên cứu đánh giá tổ chất thể lực và kỹ thuật của VĐV CLB bóng đá TPHCM sau một năm tập luyện*”, luận văn thạc sĩ giáo dục học năm 2008.
5. Trần Ngọc Hùng (2001), “*Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn đào tạo bóng đá nam sinh viên trường Đại học An Giang*”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.
6. Hồ Thành Nhân, (2014), “*Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam lứa tuổi 12 trường THCS Phú Thọ quận 11*” Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
7. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2005). *Đo lường TDTT - NXB TDTT 1991*.
8. Lưu Xuân Mới (2000), “*Lý luận dạy học Đại học*” - Nxb Giáo dục – Hà Nội.
9. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (10/2006), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, NXBTDTT*.
10. 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*”, *Sách chuyên đề dùng cho các trường đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV, NXB TDTT, Hà Nội*.

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT TP.HCM

ThS. Trần Mạnh Hùng, ThS. Trần Phong Vinh,
ThS. Nguyễn Thanh Bình, CN. Hàng Long Nhựt
Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP. Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bài viết đã xây dựng được các chỉ tiêu đánh giá về thể lực và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM. Đánh giá được sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau năm tập luyện.

Từ khóa: Thể lực, kỹ thuật, bóng đá, Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM là một trường đại học đa ngành tại Việt Nam, với thế mạnh về đào tạo kỹ thuật, được đánh giá là một trong những trường đại học đầu ngành về đào tạo khối ngành kỹ thuật tại miền Nam. Bên cạnh đó, phong trào thể dục thể thao nói chung và môn bóng đá nói riêng ở Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM được đánh giá là một trong những trường đại học có phong trào phát triển mạnh mẽ trong suốt những năm vừa qua. Đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM luôn được đánh giá là một trong những đội bóng mạnh so với các trường đại học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh, tuy nhiên thành tích không đạt được thứ hạng cao trong các giải bóng đá được tổ chức cho sinh viên gần đây, liên tục những năm gần đây đều dừng chân ở vòng tứ kết giải bóng đá sinh viên TP.HCM.

Để từng bước nâng cao dần và khôi phục lại thành công cho đội tuyển bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Công tác huấn luyện cần được đầu tư theo chiều sâu và các điều kiện đảm bảo, vì bóng đá là môn tập thể đòi hỏi kháng trực tiếp, VĐV luôn cần đầy đủ các yếu tố: kỹ thuật, thể lực, chiến thuật, tâm lý... đó là những yếu tố then chốt trong bóng đá. Phát triển toàn diện cho VĐV thực tiễn đòi hỏi ngày càng phải chuẩn hóa thông qua hệ thống chỉ tiêu, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV trong quy trình đào tạo.

Từ thực tiễn việc huấn luyện cho đội bóng đá trường tôi nhận thấy, việc nghiên cứu, ứng dụng khoa học kỹ thuật TĐTT để nâng cao chất lượng VĐV đội tuyển bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh là cần thiết, nên tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM”**

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp nhân trắc; Phương pháp kiểm tra sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

2.1.1 Xác định các chỉ tiêu đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

Để xác định được hệ thống test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM, đề tài tiến hành như sau:

➤ **Bước 1:** Thu thập, thống kê và hệ thống hóa các test đã được sử dụng (trong và ngoài nước) để đánh giá về thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá.

➤ **Bước 2:** Trên cơ sở các test đã lựa chọn, chúng tôi dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến của các chuyên gia, các HLV nhằm lựa chọn các test đánh giá sao cho phù hợp nhất.

➤ **Bước 3:** Kiểm định Wilcoxon

Kết quả qua các bước lựa chọn, đảm bảo tính logic, tính khoa học, nghiên cứu đã chọn lọc được 18 test, trong đó: 10 test thể lực, 08 test kỹ thuật dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ Thuật TP.HCM. Cụ thể các test sau:

➤ **Về thể lực**

- Bật cao tại chỗ không đà (cm)
- Bật xa tại chỗ không đà (cm)
- Chạy 100m XPC (s).
- Chạy 30m XPC (s).
- Chạy 5 x 30m (s).
- T – Test (s)
- Test Cooper (m).
- Test 505 (s).
- Dẻo gập thân (cm).
- Nằm sấp chống đẩy 30s (lần).

➤ **Về kỹ thuật**

- Sút bóng cố định chân thuận vào cầu môn cự ly 16m50 (quả).
- Sút bóng cố định chân nghịch vào cầu môn cự ly 16m50 (quả).
- Ném biên dọc hành lang rộng 3m (m).
- Chuyển bóng chuẩn chân thuận vào cầu môn 2m (quả).
- Chuyển bóng chuẩn chân nghịch vào cầu môn 2m (quả).
- Bật cao đánh đầu dọc hành lang rộng 3m (m).
- Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s).
- Tang bóng 12 bộ phận (chạm).

2.1.2 Đánh giá thực trạng về thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

❖ Thực trạng về thể lực.

Bảng 1: Kết quả thực trạng về thể lực của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

STT	Test	\bar{X}	Cv1%
1	Bật cao tại chỗ (cm)	54.74 ± 5.42	9.9
2	Bật xa tại chỗ (cm)	244.04 ± 10.18	4.17
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	30.44 ± 3.9	12.81
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.22 ± 0.21	4.98
5	Chạy 100m xuất phát cao (s)	13.06 ± 0.32	2.45
6	Chạy 5 x 30m (s)	21.34 ± 0.31	1.45
7	T – Test (s)	10.25 ± 0.2	1.95
8	Test Cooper 12' (m)	2480.00 ± 147.87	5.24
9	Test 505 (s)	2.56 ± 0.27	10.55
10	Đeo gấp thân (cm)	11.00 ± 2.13	19.36

Qua kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy, trong 10 test thể lực của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM thì 7 test có hệ số biến sai Cv(%) < 10%, 3 test còn lại là: nằm sấp chống đẩy 30s, Test 505 và đeo gấp thân có hệ số biến sai Cv(%) > 10%, điều này cho thấy thực trạng về thể lực của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM là khá đồng đều.

❖ Thực trạng về kỹ thuật.

Bảng 2: Kết quả thực trạng về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

STT	Test		\bar{X}	Cv1%
1	Ném biên (m)		20.44 ± 2.01	9.83
2	Đánh đầu xa (m)		10.44 ± 1.95	18.68
3	Dẫn bóng luôn cọc 10m (s)		7.89 ± 0.16	2.03
4	Tâng bóng 12 bộ phận (chạm)		26.30 ± 3.1	11.79
5 - 6	Chuyển bóng cách 20m vào cầu môn 2x2m (quả)	Thuận	6.30 ± 1.54	24.44
		Nghịch	5.19 ± 0.88	16.96
7 - 8	Sút bóng bằng mu chính diện chân thuận từ 16m50 (quả)	Thuận	6.81 ± 1.11	16.3
		Nghịch	5.74 ± 1.13	19.69

Ở lần kiểm tra thứ nhất cho thấy, trong 8 test kiểm tra về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM thì 6 test có hệ số biến sai Cv(%) > 10%, chỉ 2 test là ném biên và dẫn bóng luôn cọc 10m có hệ số biến sai Cv(%) < 10%. Điều này cho thấy kỹ thuật của các VĐV là không đồng đều.

2.2 Đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau một năm tập luyện.

2.2.1 Sự phát triển về thể lực của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau một năm tập luyện

Theo các chuyên gia bóng đá, thì yếu tố kỹ thuật là một thành tố quan trọng trong cấu trúc thành tích bóng đá. Sau một năm tập luyện, cho thấy kết quả kiểm tra của các VĐV đều có sự tăng trưởng, tất cả các kết quả kiểm tra ở lần 2 đều có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.056$ và $P < 0.001$. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3 dưới đây:

Bảng 3: Kết quả nhịp tăng trưởng về thể lực của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

TT	Test	Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		\bar{X}	Cv1%	\bar{X}	Cv2%			
1	Bật cao tại chỗ (cm)	54.74 ± 5.42	9.9	56.93 ± 5.17	9.08	3.92	11.85	<0.001
2	Bật xa tại chỗ (cm)	244.04 ± 10.18	4.17	251.56 ± 9.87	3.92	3.03	15.09	<0.001
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	30.44 ± 3.9	12.81	33.30 ± 3.39	10.18	8.97	12.66	<0.001
4	Chạy 30m XPC (s)	4.22 ± 0.21	4.98	4.05 ± 0.21	5.19	4.11	29.44	<0.001
5	Chạy 100m XPC (s)	13.06 ± 0.32	2.45	12.80 ± 0.31	2.42	2.01	67.55	<0.001
6	Chạy 5 x 30m (s)	21.34 ± 0.31	1.45	20.63 ± 0.26	1.26	3.38	36.89	<0.001
7	T - Test (s)	10.25 ± 0.2	1.95	10.14 ± 0.2	1.97	1.08	28.58	<0.001
8	Test Cooper (m)	2840.00 ± 148.87	5.24	2968.89 ± 142.3	4.79	4.44	18.84	<0.001
9	Test 505 (s)	2.56 ± 0.27	10.55	2.45 ± 0.26	10.61	4.39	28.58	<0.001
10	Đeo gập thân (cm)	11.00 ± 2.13	19.36	12.41 ± 2.21	17.81	12.05	7.88	<0.001

Những kết quả thu được sau một năm tập luyện của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM cho thấy trình độ thể lực có sự tăng trưởng khá cao. Ở 2 test đeo gập thân và nằm sấp chống đẩy 30s là tăng nhiều nhất, với chỉ số nhịp tăng trưởng lần lượt là $W\% = 12.05\%$ và $W\% = 8.97\%$. Ngoài ra, thành tích của các test còn lại cũng tăng hoặc tăng ít. Điều đó cho thấy trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM đã được nâng lên đáng kể sau một năm tập luyện

2.2.1 Sự phát triển về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau một năm tập luyện.

Theo các chuyên gia bóng đá, thì yếu tố kỹ thuật là một thành tố quan trọng trong cấu trúc thành tích bóng đá. Sau một năm tập luyện cho thấy kết quả kiểm tra của các VĐV đều có sự tăng trưởng, đa số các kết quả kiểm tra ở lần 2 đều có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.056$ và $P < 0.001$. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4 dưới đây:

Bảng 4: Kết quả nhịp tăng trưởng về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau một năm tập luyện

STT	Test	Lần 1		Lần 2		W%	t	P	
		\bar{X}	Cv1%	\bar{X}	Cv2%				
1	Ném biên (m)	20.44 ± 2.01	9.83	21.70 ± 1.75	8.06	5.98	14.55	<0.001	
2	Đánh đầu xa (m)	10.44 ± 1.95	18.68	12.37 ± 1.84	14.87	16.92	26.39	<0.001	
3	Dẫn bóng luân cọc 10m (s)	7.89 ± 0.16	2.03	7.70 ± 0.16	2.08	2.44	93.53	<0.001	
4	Tâng bóng 12 bộ phận (chạm)	26.30 ± 3.1	11.79	38.30 ± 3.12	8.15	37.15	59.96	<0.001	
5-6	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn 2x2m (quả)	Thuận	6.30 ± 1.54	24.44	7.19 ± 1.18	16.41	13.19	6.61	<0.001
		Nghịch	5.19 ± 0.88	16.96	5.70 ± 0.72	12.63	9.37	5.3	<0.001
7-8	Sút bóng bằng mu chính diện chân thuận từ 16m50 (quả)	Thuận	6.81 ± 1.11	16.3	7.67 ± 1	13.04	11.88	7.36	<0.001
		Nghịch	5.74 ± 1.13	19.69	6.30 ± 0.91	14.44	9.30	5.71	<0.001

Ở lần kiểm tra thứ hai cho thấy, trình độ về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM có sự tăng trưởng rõ rệt. Test có nhịp tăng trưởng tăng cao như: tâng bóng 12 bộ phận với W% =37.15%; chuyền bóng chuẩn chân thuận W% =13.19% và sút bóng cố định chân thuận với W% =11.88%. Các test còn lại cũng có nhịp tăng trưởng tăng ở mức khá. Điều này cho thấy trình độ về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau một năm tập luyện đã được nâng lên một cách đáng kể.

2.3 Xây dựng thang điểm đánh giá về thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau một năm tập luyện

2.3.1 Lập thang điểm đánh giá

Tổng số test được lập gồm 18 test trên 2 phương diện là thể lực và kỹ thuật. Trong đó, có 2 test chuyền bóng và sút bóng được thực hiện bằng 2 chân. Mục đích của việc lập tiêu chuẩn và thang điểm là để đánh giá tác động của tập luyện ảnh hưởng

như thế nào đến sự phát triển của VĐV. Thành tích kiểm tra của VĐV ở nhiều nội dung và được xác định theo các đơn vị tính khác nhau

Bảng 5: Bảng điểm các chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật ban đầu của VĐV bóng đá Trường Đại học SPKT TP.HCM

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
THỂ LỰC											
1	Bật cao tại chỗ (cm).	68.29	65.58	62.87	60.16	57.45	54.74	52.03	49.32	46.61	43.90
2	Bật xa tại chỗ (cm)	269.49	264.40	259.31	254.22	249.13	244.04	238.95	233.86	228.77	223.68
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	40.19	38.24	36.29	34.34	32.39	30.44	28.49	26.54	24.59	22.64
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.70	3.80	3.91	4.01	4.12	4.22	4.33	4.43	4.54	4.64
5	Chạy 100m xuất phát cao (s)	12.26	12.42	12.58	12.74	12.90	13.06	13.22	13.38	13.54	13.70
6	Chạy 5 x 30m (s)	20.57	20.72	20.88	21.03	21.19	21.34	21.50	21.65	21.81	21.96
7	T – Test (s)	9.75	9.85	9.95	10.05	10.15	10.25	10.35	10.45	10.55	10.65
8	Test Cooper 12' (m)	3212.2	3137.7	3063.3	2988.9	2914.4	2840.0	2765.6	2691.1	2616.7	2542.3
9	Test 505 (s)	1.89	2.02	2.16	2.29	2.43	2.56	2.70	2.83	2.97	3.10
10	Đeo gấp thân (cm)	16.33	15.26	14.20	13.13	12.07	11.00	9.94	8.87	7.81	6.74
KỸ THUẬT											
1	Ném biên (m)	25.47	24.46	23.46	22.45	21.45	20.44	19.44	18.43	17.43	16.42
2	Đánh đầu xa (m)	15.32	14.34	13.37	12.39	11.42	10.44	9.47	8.49	7.52	6.54
3	Dẫn bóng luân cọc 10m (s)	7.49	7.57	7.65	7.73	7.81	7.89	7.97	8.05	8.13	8.21
4	Tâng bóng 12 bộ phận (chậm)	34.05	32.50	30.95	29.40	27.85	26.30	24.75	23.20	21.65	20.10
5	Chuyền bóng chuẩn chân thuận (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	Chuyền bóng chuẩn chân nghịch (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7	Sút bóng cố định chân thuận (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Sút bóng cố định chân nghịch (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Bảng 6: Bảng điểm các chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật của VĐV bóng đá Trường Đại học SPKT TP.HCM sau một năm tập luyện

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
THỂ LỰC											
1	Bật cao tại chỗ (cm)	69.86	67.27	64.69	62.10	59.52	56.93	54.35	51.76	49.18	46.59
2	Bật xa tại chỗ (cm)	276.24	271.30	266.37	261.43	256.50	251.56	246.63	241.69	236.76	231.82
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	41.78	40.08	38.39	36.69	35.00	33.30	31.61	29.91	28.22	26.52
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.53	3.63	3.74	3.84	3.95	4.05	4.16	4.26	4.37	4.47
5	Chạy 100m xuất phát cao (s)	12.03	12.18	12.34	12.49	12.65	12.80	12.96	13.11	13.27	13.42
6	Chạy 5 x 30m (s)	19.98	20.11	20.24	20.37	20.50	20.63	20.76	20.89	21.02	21.15
7	T – Test (s)	9.64	9.74	9.84	9.94	10.04	10.14	10.24	10.34	10.44	10.54
8	Test Cooper 12' (m)	3324.6	3253.5	3182.3	3111.2	3040.0	2968.9	2897.7	2826.6	2755.4	2684.3
9	Test 505 (s)	1.80	1.93	2.06	2.19	2.32	2.45	2.58	2.71	2.84	2.97
10	Đeo gấp thân (cm)	17.94	16.83	15.73	14.62	13.52	12.41	11.31	10.20	9.10	7.99
KỸ THUẬT											
1	Ném biên (m)	26.08	25.20	24.33	23.45	22.58	21.70	20.83	19.95	19.08	18.20
2	Đánh đầu xa (m)	16.97	16.05	15.13	14.21	13.29	12.37	11.45	10.53	9.61	8.69
3	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)	7.30	7.38	7.46	7.54	7.62	7.70	7.78	7.86	7.94	8.02
4	Tâng bóng 12 bộ phận (chạm)	46.10	44.54	42.98	41.42	39.86	38.30	36.74	35.18	33.62	32.06
5	Chuyền bóng chuẩn chân thuận (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	Chuyền bóng chuẩn chân nghịch (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7	Sút bóng cố định chân thuận (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Sút bóng cố định chân nghịch (quả)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2.3.2 Phân loại đánh giá

Với thang điểm này, chúng ta có thể dễ dàng tính điểm cho từng cầu thủ ở bất kỳ chỉ tiêu nào hay tổng hợp các chỉ tiêu, yếu tố. Tuy nhiên, để dễ dàng lượng hóa các chỉ tiêu trong đánh giá và xếp loại tổng hợp cho các VĐV, chúng tôi quy ước phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu làm 5 mức theo quy ước sau:

Xếp loại tốt	từ 9 - 10 điểm.
Xếp loại khá	từ 7 - < 9 điểm.
Xếp loại trung bình	từ 5 - < 7 điểm.
Xếp loại yếu	từ 3 - < 5 điểm.
Xếp loại rất yếu	từ 0 - < 3 điểm.

Từ những quy ước trên, thông qua các mức thang điểm sẽ là cơ sở lập bảng phân loại từng yếu tố và tổng hợp các yếu tố về thể lực và kỹ thuật của các vận động viên. Tổng số test được lập và xếp loại gồm 18 test (trong đó có 2 test chuyền bóng và sút bóng được thực hiện bằng 2 chân) tương ứng với tổng điểm tối đa là 180 điểm.

Việc phân loại theo từng phần cũng được xếp loại theo 5 qui ước trên, bảng điểm phân loại được trình bày qua bảng 7 sau:

Bảng 7: Bảng điểm phân loại từng chỉ tiêu và tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá thể lực và kỹ thuật

TT	Chỉ tiêu	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Thể lực (10)	100 - 90	89 – 70	69 – 50	49 – 30	< 30
2	Kỹ thuật (8)	80 - 72	71 – 56	55 – 40	39 – 24	< 24
Tổng cộng		180 - 162	160 – 126	124 – 90	88 - 54	< 63

2.3.3 Vào điểm và xếp loại đánh giá về thể lực và kỹ thuật của nam VĐV Bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau 1 năm tập luyện

Kết quả vào điểm tổng hợp và phân loại được trình bày qua bảng 8 và 9 như sau:

Bảng 8: Bảng vào điểm tổng hợp và xếp loại các chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật ban đầu của VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

TT	Họ và tên	Thể lực	Kỹ thuật	Tổng điểm	Xếp loại	Xếp hạng
1	Nguyễn Văn Ái	49	38	87	Yếu	24
2	Phạm Minh Long	54	40	94	Trung Bình	21
3	Lai Thành Huy	46	47	93	Trung Bình	22
4	Lê Nhật Trường	49	50	99	Trung Bình	15
5	Lê Minh Tuấn	49	50	99	Trung Bình	15
6	Triệu Hồng Chính	53	49	102	Trung Bình	11
7	Bùi Thanh Thuận	54	49	103	Trung Bình	9
8	Dương Nhật Huy	52	40	92	Trung Bình	23
9	Tính Việt Hưng	56	50	106	Trung Bình	4
10	Nguyễn Gia Vỹ	60	40	100	Trung Bình	13
11	Đoàn Anh Thanh Huy	47	38	85	Yếu	26
12	Nguyễn Đăng Quân	42	43	85	Yếu	26
13	Lê Đình Khang	54	47	101	Trung Bình	12
14	Nguyễn Tấn Lập	50	53	103	Trung Bình	9
15	Điền Hùng	54	52	106	Trung Bình	4
16	Phan Lê Anh Văn	66	53	119	Trung Bình	3
17	Lê Đức Tân	64	42	106	Trung Bình	4
18	Nguyễn Hữu Nghĩa	57	40	97	Trung Bình	19
19	Dương Thành Luân	56	49	105	Trung Bình	7
20	Huỳnh Thanh Níl	44	51	95	Trung Bình	20
21	Lâm Hùng Minh	58	40	98	Trung Bình	17
22	Trần Nhật Sang	68	58	126	Khá	1
23	Dương Ngọc Hoà	59	45	104	Trung Bình	8
24	Trương Ngọc Quỳnh	59	41	100	Trung Bình	13
25	Lê Thái Thịnh	47	40	87	Yếu	24
26	Dương Đông Nguyên	52	46	98	Trung Bình	17
27	Nguyễn Văn Tấn Đạt	74	49	123	Trung Bình	2

Qua bảng 8 cho thấy: không có vận động viên nào đạt xếp loại ở mức “tốt”. Có 1/27 VĐV xếp loại “khá”, 22/27 VĐV xếp loại “trung bình”, 4/27 VĐV xếp loại “yếu”. Qua đó, cho thấy trình độ tập luyện trong cả đội vẫn chưa đồng đều ở một số test. Các HLV cần chú trọng hơn nữa công tác huấn luyện cá biệt, thích hợp hơn đối với những VĐV yếu nhằm giảm thiểu sự chênh lệch trình độ tập luyện giữa các VĐV.

Bảng 9: Bảng vào điểm và xếp loại tổng hợp các chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật của VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau một năm tập luyện

TT	Họ và tên	Thể lực	Kỹ thuật	Tổng điểm	Xếp loại	Xếp hạng
1	Nguyễn Văn Ái	49	41	90	Trung Bình	25
2	Phạm Minh Long	55	44	99	Trung Bình	18
3	Lai Thành Huy	48	48	96	Trung Bình	23
4	Lê Nhật Trường	46	53	99	Trung Bình	18
5	Lê Minh Tuấn	50	51	101	Trung Bình	16
6	Triệu Hồng Chính	52	51	103	Trung Bình	11
7	Bùi Thanh Thuần	52	51	103	Trung Bình	11
8	Dương Nhật Huy	55	43	98	Trung Bình	20
9	Tính Việt Hưng	55	52	107	Trung Bình	6
10	Nguyễn Gia Vỹ	60	42	102	Trung Bình	15
11	Đoàn Anh Thanh Huy	49	43	92	Trung Bình	24
12	Nguyễn Đăng Quân	43	44	87	Yếu	26
13	Lê Đình Khang	53	50	103	Trung Bình	11
14	Nguyễn Tấn Lập	50	56	106	Trung Bình	8
15	Điền Hùng	56	54	110	Trung Bình	4
16	Phan Lê Anh Văn	71	59	130	Khá	1
17	Lê Đức Tân	62	45	107	Trung Bình	6
18	Nguyễn Hữu Nghĩa	57	44	101	Trung Bình	16
19	Dương Thành Luân	56	53	109	Trung Bình	5
20	Huỳnh Thanh Níl	42	55	97	Trung Bình	22
21	Lâm Hùng Minh	59	46	105	Trung Bình	9
22	Trần Nhật Sang	70	57	127	Khá	3
23	Dương Ngọc Hoà	55	48	103	Trung Bình	11
24	Trương Ngọc Quỳnh	59	46	105	Trung Bình	9
25	Lê Thái Thịnh	49	41	90	Trung Bình	25
26	Dương Đông Nguyên	51	48	98	Trung Bình	20
27	Nguyễn Văn Tấn Đạt	76	53	129	Khá	2

Nhận xét qua bảng 9 cho thấy: không có vận động viên nào đạt xếp loại ở mức “tốt”. Có 3/27 VĐV xếp loại “khá”, 23/27 VĐV xếp loại trung bình, 1/27 VĐV xếp loại “yếu”. Qua đó, ta thấy trình độ tập luyện trong cả đội qua 1 năm tuy vẫn chưa đồng đều, song đã có những cải thiện đáng kể ở một số test. Nhìn chung bảng điểm nêu trong đề tài được lượng hóa, HLV và VĐV có thể nhìn thấy đánh giá của từng cá nhân từ chi tiết đến tổng quát. Từ đó có hướng xây dựng kế hoạch huấn luyện đề tập luyện ngày càng hoàn thiện hơn.

3. KẾT LUẬN

1. Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia để lấy ý kiến đánh giá về việc xây dựng, lựa chọn các test một cách khoa học, đã xác định được 10 test thể lực và 8 test kỹ thuật để đánh giá sự phát triển của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM. Kết quả đánh giá thực trạng các thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM đa phần các test thể hiện tính chất đồng đều $C_v < 10\%$, tuy nhiên ở nội dung kỹ thuật, 4 test với 6 nội dung có tính đồng đều chưa cao.

2. Đánh giá được sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM sau một năm tập luyện. Thể lực có sự tăng trưởng khá cao ở 2 test dẻo gập thân và nằm sấp chống đẩy 30s là tăng nhiều nhất, lần lượt là $W\% = 12.05\%$ và $W\% = 8.97\%$. Kỹ thuật, test có nhịp tăng trưởng tăng cao như: tăng bóng 12 bộ phận với $W\% = 37.15\%$; chuyển bóng chuẩn chân thuận $W\% = 13.19\%$ và sút bóng cố định chân thuận với $W\% = 11.88\%$. Các test còn lại của nam VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM có tăng hoặc tăng ít là phù hợp với quy luật phát triển.

3. Đề tài đã phân loại từng chỉ tiêu theo 5 mức và xây dựng được thang điểm tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá thể lực và kỹ thuật của VĐV bóng đá Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM với kết quả: không có vận động viên nào đạt xếp loại ở mức “tốt”. Có 3/27 VĐV xếp loại “khá”, 23/27 VĐV xếp loại trung bình, 1/27 VĐV xếp loại “yếu”. Qua đó, ta thấy trình độ của các VĐV qua một năm tập luyện có sự phát triển nhưng chưa đồng đều, song đã có những cải thiện đáng kể ở một số test.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức An (2000), Phương pháp toán thống kê trong TDTT, Nhà xuất bản TDTT-Hà Nội.
2. Aulic I.v (1999), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, Phạm Ngọc Trân dịch, Nhà xuất bản TDTT - Hà Nội.
3. Lê Bửu - Nguyễn Thế Truyền (1986), Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao. Nhà xuất bản TDTT.
4. Nguyễn Ngọc Cừ, Nguyễn Kim Minh, Lê Quý Phương (1997), Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao I, II, III, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
5. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường Thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
6. D.F Denin và A.N Bunac (1957), Nghiên cứu áp dụng các phương pháp đo nhân trắc trong bóng đá.
7. D.Harre (1996). Học thuyết huấn luyện, Nhà xuất bản TDTT. Hà Nội.
8. Ma Tuyết Điền (2003). Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện, Biên dịch: Đặng Bình, Nhà xuất bản TDTT - Hà Nội.

ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN TỐ CHẤT THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Ngọc Minh
Đại học Quốc gia Hà Nội

TÓM TẮT

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn việc sử dụng trò chơi vận động vào phát triển thể lực cho sinh viên và tình hình hoạt động câu lạc bộ bóng rổ nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN), đề tài nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động thích hợp cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ Đại học Quốc gia Hà Nội. Bước đầu ứng dụng trò chơi vận động vào trong thực tiễn và có hiệu quả tốt.

Từ khóa: Câu lạc bộ, thực trạng, trò chơi vận động, thể lực, thể dục thể thao, sinh viên

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các phương tiện giáo dục tố chất thể lực, trò chơi vận động là một phương tiện giáo dục tố chất thể lực chung đơn giản và đem hiệu quả cao. Tuy nhiên, qua khảo sát thực tế công tác giáo dục thể chất trong nhà trường cho thấy rằng, một bộ phận giảng viên nhận thức chưa đầy đủ về lợi ích của trò chơi vận động, lược bỏ các bài tập hỗ trợ và đặc biệt là trò chơi vận động. Đa số các giảng viên chỉ chú trọng đến nội dung chính của buổi tập mà bỏ qua các trò chơi vận động chỉ vì điều kiện khách quan khó tổ chức tập luyện, mặc dù họ biết rằng tập luyện trò chơi vận động là hình thức đa dạng, lôi cuốn được sinh viên hăng hái tham gia lại có tác dụng góp phần phát triển các tố chất thể lực chung và đem đến hứng thú, vui chơi giải trí là rất cần thiết cho sinh viên (SV) góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất (GDTC) và học tập văn hóa. Vì vậy, vấn đề đặt ra cần đa dạng hóa các loại hình bài tập đặc biệt là các trò chơi vận động để sinh viên có thể tập luyện. Việc sử dụng trò chơi vận động vào chương trình giảng dạy nói chung và cho nam SV câu lạc bộ (CLB) bóng rổ Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) nói riêng là nhu cầu bức thiết. Từ đó, mang lại sức khỏe và tinh thần tập thể vững mạnh, mang lại niềm vui trong quá trình học tập và luyện tập thể dục thể thao tại các CLB bóng rổ nam SV ĐHQGHN.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn 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.

Khách thể nghiên cứu: 30 nam SV CLB bóng rổ ĐHQGHN

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng việc sử dụng trò chơi vận động trong giáo dục thể chất cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ Đại học Quốc gia Hà Nội

Để đánh giá thực trạng, đề tài tiến hành tìm hiểu việc sử dụng trò chơi vận động trong các giờ học của nam SV CLB bóng rổ ĐHQGHN, đề tài đã tiến hành phỏng vấn

27 cán bộ, giảng viên đang quản lý, giảng dạy GDTC trong ĐHQGHN. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng về việc sử dụng trò chơi vận động trong GDTC cho sinh viên CLB bóng rổ ĐHQGHN (n = 27)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả					
		Thường xuyên	Tỷ lệ %	Có sử dụng	Tỷ lệ %	ít sử dụng	Tỷ lệ %
1	➢ Những trò chơi vận động rèn luyện kỹ năng ném, đẩy, co kéo và sức mạnh tay	8	29.63	17	62.96	2	7.41
	➢ Những trò chơi vận động định hướng phân xạ khéo léo	20	74.08	6	22.22	1	3.70
	➢ Những trò chơi vận động phát triển sức mạnh chân	16	59.26	9	33.33	2	7.41
	➢ Những trò chơi vận động phát triển kỹ năng khả năng phối hợp linh hoạt	8	29.63	17	62.96	2	7.41
2	Thời gian sử dụng trò chơi mỗi buổi tập:						
	➢ Từ 10 - 15 phút	0	0	6	22.22	0	0
	➢ Từ 5 - 10 phút	20	74.08	0	0	0	0
	➢ Dưới 5 phút	0	0	1	3.70	0	0
3	Số lần sử dụng trò chơi vận động trong tuần:						
	➢ 3 lần.	0	0	0	0	0	0
	➢ 2 lần.	0	0	14	51.85	0	0
	➢ 1 lần.	13	48.15	0	0	0	0
4	Số lượng trò chơi sử dụng trong GDTC cho sinh viên:						
	➢ Nhiều	0	0	0	0	0	0
	➢ Bình thường	0	0	9	33.33	0	0
	➢ Ít	0	0	18	66.67	0	0
5	Những khó khăn khi sử dụng trò chơi:						
	➢ Sân bãi, cơ sở vật chất	2	77.78	0	0	0	0
	➢ Dụng cụ, công cụ thể thao	0	0	5	22.22	0	0
	➢ Tổ chức	0	0	0	0	1	3.70

Kết quả tại bảng 1 cho thấy: Việc sử dụng trò chơi để phát triển thể lực chung cho nam SV CLB bóng rổ ĐHQGHN thể hiện ở các nhóm trò chơi được sử dụng tương đối đầy đủ và đồng đều. Đa phần cho là số lượng trò chơi sử dụng trong quá trình giảng dạy là ít 20 người chiếm 74.08%. Thời gian chơi trò chơi trong mỗi buổi lên lớp phần lớn các giáo viên sử dụng là 5 - 10 phút, một số giảng viên sử dụng 10 - 15 phút và cá biệt có trường hợp sử dụng dưới 5 phút. Số lần sử dụng trò chơi trong một tuần còn quá ít, chỉ 14 người trả lời có sử dụng 2 lần một tuần chiếm tỷ lệ 51.85%. Còn phần lớn thường xuyên sử dụng 1 lần/tuần (chiếm 48.15%) và không có giáo viên nào sử dụng 3 lần một tuần.

Trong quá trình phỏng vấn về thực trạng sử dụng trò chơi ở CLB bóng rổ nam sinh viên ĐHQGHN cũng cho thấy một số vấn đề ảnh hưởng đến chất lượng hoạt động trò chơi cho học sinh là có đến 77.78% số người trả lời chật hẹp về sân bãi, 22.22% trả lời dụng cụ triển khai trò chơi còn thiếu thốn và số ít giảng viên chiếm 3.70% còn hạn chế về trình độ. Do vậy ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng hoạt động của các trò chơi.

Trên cơ sở phân tích thực trạng và tìm hiểu nhu cầu của sinh viên cũng như thực trạng việc sử dụng các trò chơi vận động là cơ sở để nghiên cứu tiến hành lựa chọn và đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ ĐHQGHN.

2.2 Lựa chọn và xác định hiệu quả ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

2.2.1 Cơ sở lựa chọn trò chơi vận động ứng dụng trong giảng dạy nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ ĐHQGHN

Để lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV CLB bóng rổ ĐHQGHN, đề tài đã tiến hành thực hiện các nguyên tắc cũng như các đặc điểm trong giảng dạy cả về mặt lý luận và thực tiễn giảng dạy cho sinh viên. Kết quả thu được được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn cơ sở lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nam SV CLB bóng rổ ĐHQGHN (n=27)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Căn cứ vào nhiệm vụ giảng dạy, giáo trình huấn luyện	26	96.30
2	Căn cứ vào nguyên tắc giảng dạy, huấn luyện	25	92.59
3	Căn cứ vào đặc điểm, đối tượng giảng dạy, huấn luyện	24	88.89
4	Căn cứ vào việc sử dụng phương pháp giảng dạy	24	88.89
5	Căn cứ vào đặc điểm quá trình phát triển thể lực	27	100

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Việc dựa vào những cơ sở trên để xây dựng các trò chơi vận động được sử dụng trong giảng dạy cho SV CLB bóng rổ ĐHQGHN là điều cần thiết và có cơ sở khoa học, thông qua phiếu phỏng vấn ta thấy được số ý kiến tán thành chiếm tỷ lệ khá cao trên 88.89% trở lên.

Từ những căn cứ trên để nghiên cứu xác định lựa chọn các trò chơi vận động có yêu cầu như sau:

- Các trò chơi vận động lựa chọn phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ đặt ra trong chương trình giảng dạy.

- Các trò chơi vận động có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp tới sự phát triển thể lực của sinh viên.

- Các trò chơi vận động phải phù hợp với đặc điểm trình độ thể lực của đối tượng tập luyện.

- Các trò chơi vận động phải khắc phục được những yếu tố ảnh hưởng tới việc tiếp thu kỹ thuật động tác tâm sinh lý của người tập.

- Các trò chơi vận động phải hợp lý, vừa sức và nâng dần độ khó đặc biệt chú ý đến khâu an toàn trong tập luyện.

Sau khi xác định các yêu cầu lựa chọn các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho SV. Đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên và các chuyên gia, quản lý. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn xác định yêu cầu lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV CLB bóng rổ ĐHQGHN (n=27)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Các trò chơi lựa chọn phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ đặt ra trong chương trình giảng dạy, huấn luyện	27	100
2	Các trò chơi có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp tới sự phát triển thể lực của sinh viên	26	96.30
3	Các trò chơi phải phù hợp với đặc điểm trình độ thể lực của đối tượng tập luyện	26	96.30
4	Các trò chơi phải khắc phục được những yếu tố ảnh hưởng tới việc tiếp thu kỹ thuật động tác tâm sinh lý của người tập	27	100
5	Các trò chơi phải hợp lý, vừa sức và nâng dần độ khó đặc biệt chú ý đến khâu an toàn trong tập luyện	27	100

Dựa vào cơ sở lý luận và đặc điểm đã được trình bày ở trên nhằm mục đích lựa chọn các trò chơi vận động đạt hiệu quả đối với việc phát triển thể lực chung cho nam SV CLB bóng rổ ĐHQGHN. Đề tài đã căn cứ vào điều kiện cụ thể của đối tượng và tình hình thực tế của CLB bóng rổ ĐHQGHN. Bên cạnh việc đọc các tài liệu tham khảo và đề tài công trình khoa học trong và ngoài ĐHQGHN, qua việc quan sát sự phạm các giờ giảng dạy GDTC. Đề tài đã tổng hợp được một số trò chơi có nội dung phù hợp với mục đề ra để tiến hành phỏng vấn và tham khảo ý kiến đánh giá về mức độ quan trọng đối với các trò chơi được áp dụng nhằm phát triển thể lực chung cho SV. Số trò chơi được nghiên cứu đưa ra phỏng vấn gồm có 21 trò chơi. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV CLB bóng rổ ĐHQGHN (n=27)

TT	Tên trò chơi	Kết quả phỏng vấn						Tỷ lệ tán thành %
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %	
1	Bịt mắt bắt dê	21	77.78	6	22.22	0	0	100
2	Cắm cờ chiến thắng	25	92.60	1	3.70	1	3.70	96.3
3	Cua đá bóng	6	22.22	13	48.15	8	29.63	70.37
4	Câu ếch	6	22.22	15	55.56	6	22.22	77.78
5	Công an bắt gián điệp	10	37.04	11	40.74	6	22.22	77.78
6	Chạy thoi tiếp sức	24	88.89	1	3.70	2	7.41	92.59
7	Chia nhóm	6	22.22	13	48.15	8	29.63	70.37
8	Chiến sĩ trinh sát	23	85.19	4	14.81	0	0	100
9	Chuyền bóng	20	74.07	5	18.52	2	7.41	92.59
10	Đánh chuyền	13	48.15	5	18.52	9	33.33	66.67
11	Thả đĩa baba	10	37.04	3	11.11	14	51.85	48.15
12	Đàn vịt nào nhanh	25	95.59	2	7.41	0	0	100
13	Đội nào cò nhanh	25	95.59	2	7.41	0	0	100
14	Ếch nhảy	23	85.19	3	11.11	1	3.70	96.3
15	Lăn bóng tiếp sức	24	88.89	3	11.11	0	0	100
16	Mèo đuổi chuột	22	81.48	3	11.11	2	7.41	92.59
17	Người thừa thứ 3	17	62.96	5	18.52	8	29.62	81.48
18	Rồng rắn lên mây	9	33.33	5	18.52	13	48.15	51.85
19	Trao tín gậy	24	88.89	3	11.11	0	0	100
20	Thả đĩa baba	10	37.04	3	11.11	14	51.85	48.15
21	Vác đạn tải thương	11	40.74	2	7.41	14	51.85	48.15

Thông qua bảng 4, đề tài đã lựa chọn ra được 12 trò chơi có số người tán thành cao chiếm tỷ lệ 81.48% đến 100%, nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ ĐHQGHN đó là các trò chơi được in đậm và có thứ tự là 1, 2, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19.

Sau khi lựa chọn ra được 12 trò chơi vận động nghiên cứu tiến hành biên soạn giáo án giảng dạy. Quá trình thực hiện trò chơi được nghiên cứu sắp xếp vào phần phát triển thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ.

2.2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ Đại học Quốc gia Hà Nội

Tổ chức thực nghiệm

Với mục đích xác định hiệu quả của trò chơi vận động trong việc nâng cao thể lực chung cho sinh viên, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trên 30 nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ ĐHQGHN. Đối tượng nghiên cứu được chia làm hai nhóm:

- Nhóm 1: Là nhóm đối chứng gồm có 15 sinh viên
- Nhóm 2: Là nhóm thực nghiệm gồm có 15 sinh viên

Trong quá trình thực nghiệm, cả hai nhóm đều học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của Trung tâm với các điều kiện cơ sở vật chất sẵn có dụng cụ như nhau, thời gian như nhau. Trong đó, nhóm đối chứng sinh viên được áp dụng các bài tập thể lực như cũ mà Trung tâm thường áp dụng từ trước tới nay. Còn nhóm thực nghiệm được sử dụng các trò chơi vận động (như đã nêu ở trên). Việc sử dụng các trò chơi vận động trong quá trình thực nghiệm tùy thuộc vào nội dung chính của từng giáo án mà nghiên cứu đã biên soạn.

Đề tài sử dụng 4/6 test kiểm tra theo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT để đánh giá trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu bao gồm: Test 1: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Test 2: Bật xa tại chỗ (cm); Test 3: Chạy 30m XPC (s); Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m).

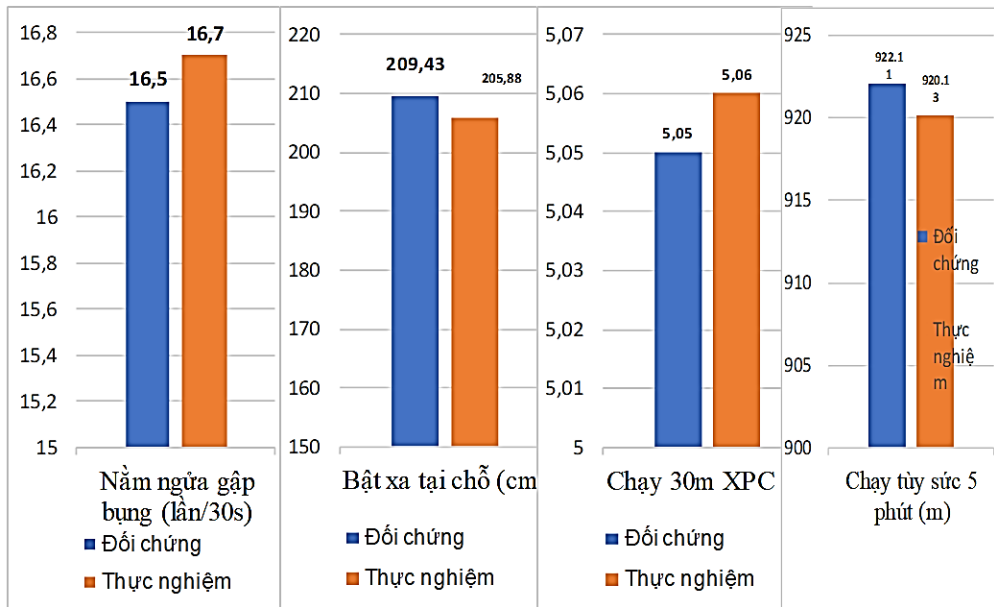
Trong quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua các Test nêu trên ở các thời điểm: Trước thực nghiệm và sau khi kết thúc thực nghiệm. Kết quả được nghiên cứu trình bày ở những phần dưới đây.

Đánh giá hiệu quả các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ ĐHQGHN

Trước khi tiến hành thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 4 test như đã nêu ở phần trên. Kết quả kiểm tra thu được như trình bày ở bảng 5 và biểu đồ 1.

Bảng 5: Kết quả kiểm đánh giá trình độ thể lực chung của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.5	2.42	16.7	3.12	1.96	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	209.43	7.91	205.88	6.88	1.36	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.05	0,24	5.06	0.28	0.14	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	922.11	56.72	920.13	56.70	0.14	>0.05



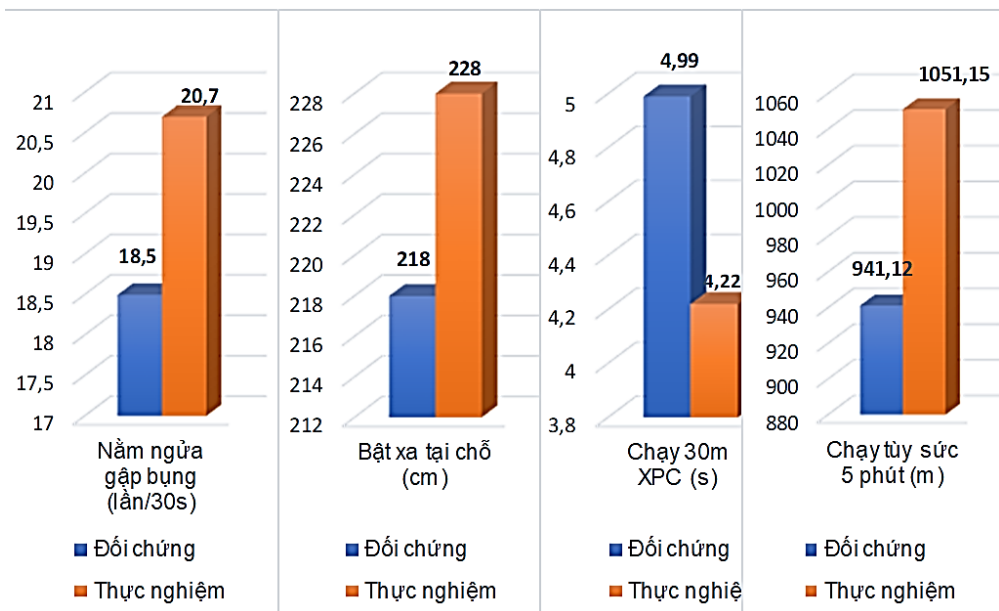
Biểu đồ 1: Trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra các tố chất thể lực ban đầu theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo bảng 3.9 cho thấy sự khác biệt về các tố chất thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} (t_{\text{bảng}} = 2,042)$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực chung của sinh viên ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm 3 tháng, nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của sinh viên CLB bóng rổ ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày như ở bảng 6 và biểu đồ 2.

Bảng 6: Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Đối chứng		Thực nghiệm		Độ tin cậy	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.5	2.42	20.7	3.12	7.56	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	218	21.81	228	9.83	3.65	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.99	0.12	4.22	0.12	2.34	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	941.12	57.73	1051.15	57.75	7.39	<0.05



Biểu đồ 2: Sau thực nghiệm

Như vậy nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự chênh lệch rất lớn, thành tích của các nội dung đánh giá thể lực đều có sự khác biệt và tốt, trình độ thể lực của sinh viên cũng được cải thiện rõ rệt.

Nhận xét: Từ kết quả thu được trong quá trình thực nghiệm cho thấy việc nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ ĐHQGHN đã đem lại hiệu quả cao.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu về lý luận và khảo sát thực trạng việc sử dụng trò chơi vận động của các sinh viên câu lạc bộ bóng rổ ĐHQGHN, đề tài đã lựa chọn được 12 trò chơi vận động hợp lý, phù hợp trong giảng dạy, huấn luyện cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng rổ ĐHQGHN. Sau thời gian tiến hành nghiên cứu và đưa vào ứng dụng trò chơi vận động được lựa chọn có hiệu quả tốt, từ đó góp phần nâng chất lượng giảng dạy, huấn luyện và trình độ thể lực chung.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Chính trị (2011), Nghị quyết số 08-NQ/TW về “tăng cường sự lãnh đạo của Đảng tạo bước phát triển mạnh mẽ về Thể dục thể thao đến năm 2020”
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 01/11/2008 Ban hành Quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng giáo dục đại học.
3. Dương Trọng Bình (2014) “Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động phát triển tố chất thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật trường Đại học Vinh”. Luận văn thạc sĩ giáo dục học chuyên ngành GDTC.

4. Nguyễn Văn Chi (2014), “*Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động phát triển tố chất thể lực chung cho nam sinh viên câu lạc bộ võ thuật trường Đại học Vinh*”. Luận văn thạc sĩ giáo dục học chuyên ngành GDTC TDTT Hà Nội.
5. Đinh Văn Lãm – Đào Bá Tri (2008), *Giáo trình Trò chơi vận động*, Nxb TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Toàn – Lê Anh Thơ (1997), *136 Trò chơi vận động dân gian*, Nxb TDTT Hà Nội
7. Phạm Xuân Thành (2014), *Giáo trình Trò chơi*, Nxb TDTT Hà Nội.
8. Phạm Vĩnh Thông (1999), *Trò chơi vận động và vui chơi giải trí*, Nxb ĐHQGHN.
9. Nguyễn Văn Trạch (2012), *Lý luận và phương pháp thể thao trường học*, Nxb TDTT Hà Nội.
10. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ VỀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING VỀ MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ThS. Hồ Văn Cường, TS. Phạm Thanh Giang,
ThS. Bùi Thiện Mến, ThS. Nguyễn Thị Kiều Oanh
Trường Đại học Tài chính – Marketing

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu, bài viết đã tiến hành đánh giá nhận thức của sinh viên về môn học Giáo dục thể chất (GDTC) được thể hiện qua động cơ học tập, mức độ hứng thú, các biểu hiện hành vi của sinh viên. Bên cạnh đó nghiên cứu cũng đưa ra được một số nguyên nhân chính ảnh hưởng đến nhận thức của người học khi tham gia tập luyện môn GDTC của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing.

Từ khóa: Nhận thức; Giáo dục thể chất; Đại học Tài chính - Marketing.

ABSTRACT

By research methods, the article has assessed students' perception of Physical Education subject, which is expressed through learning motivation, interest level, behavioral expressions of students. Besides, the study also pointed out some main reasons that affect learners' perception when participating in the practice of physical education of students at the University of Finance - Marketing

Keywords: Solutions, Physical Education, University of Finance – Marketing

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống giáo dục nước ta, giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận rất quan trọng, góp phần thực hiện mục tiêu “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước. Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao (TDTT) giữ một vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện của nền giáo dục, đóng góp tích cực trong công cuộc xây dựng và phát triển nước ta ngày nay.

Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy vấn đề về GDTC trong các trường Đại học, Cao đẳng nói chung còn tồn tại rất nhiều bất cập. Việc môn học GDTC chưa được sự quan tâm đúng mức từ phía gia đình, nhà trường và xã hội. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển thể chất của các em. Tại trường Đại học Tài chính – Marketing trong những năm vừa qua nhà trường đã đầu tư rất lớn về cơ sở vật chất, cũng như có nhiều chính sách để thu hút đội ngũ giảng viên có trình độ năng lực chuyên môn tốt. Vì vậy công tác GDTC của trường đã được cải thiện rõ rệt nhưng so với xu thế phát triển chung của nhà trường thì vẫn còn khá hạn chế, đặc biệt là về trang thiết bị cơ sở vật, chương trình học vẫn chưa có nhiều sự đổi mới. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến việc phát triển thể trạng, sức khỏe của các em, gây mất cân đối hài hòa giữa phát triển trí tuệ, thể chất và phát triển toàn diện con người. Mặt khác nó còn ảnh hưởng đến tâm lý của người học, sự hứng và say mê tập luyện của các người học cũng bị ảnh hưởng. Từ những hạn chế nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu

“Đánh giá nhận thức của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing về môn học giáo dục thể chất”

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng về nhận thức của sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC tại Trường Đại học Tài chính – Marketing

2.1.1 Động cơ học tập môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing

Để biết được động cơ của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing khi tham gia học tập môn học GDTC tại trường, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 300 sinh viên năm học 2020 – 2021. Kết quả thu được ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn về động cơ học tập môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing (n=300)

TT	Nội dung phỏng vấn (Có nhiều sự lựa chọn)	Kết quả phỏng vấn	
		SL	Tỷ lệ %
1	GDTC là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo	265	88.3
2	Là môn học được giao lưu kết nối nhiều bạn bè	194	64.6
3	Vì môn học GDTC tăng cường sức khỏe	248	82.6
4	Là môn học có tính giải trí sau những giờ học căng thẳng	204	68.0
5	GDTC là môn học thực hành nên tạo nhiều sự hứng thú	98	32.6
6	Là môn học giúp cải thiện vóc dáng cơ thể	217	72.3
7	Học vì đam mê TDTT	127	42.3
8	Vì lý do khác	82	27.3

(Nguồn: Tác giả tổng hợp qua kết quả khảo sát)

Qua bảng 1 cho thấy sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing tham gia học tập môn học GDTC với nhiều lý do khác nhau. Kết quả khảo sát cho thấy hầu hết sinh viên tham gia học tập môn học GDTC là do đây là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo với 265 ý kiến sinh viên được phỏng vấn (chiếm 88.3%); Tuy nhiên cũng có đến 248 sinh viên cho rằng môn học GDTC tăng cường sức khỏe (chiếm 82.6%); Có 217 ý kiến sinh viên cho rằng GDTC là môn học giúp cải thiện vóc dáng cơ thể (chiếm 72.3%); có 204 sinh viên nghĩ rằng môn học GDTC có tính giải trí sau những giờ học căng thẳng (chiếm 68.0%) và 194 sinh viên cho rằng môn học GDTC được giao lưu kết nối nhiều bạn bè (chiếm 64.6%); số sinh viên cho rằng môn học GDTC là môn thực hành học vì sự hứng thú cũng như học vì đam mê thể dục thể thao khá thấp lần lượt chiếm (32.6%, 42.3%). Với kết quả trên chúng ta có thể nhận thấy mức độ hứng thú của môn học cũng như học vì đam mê TDTT là những vấn đề cần được cải thiện nhằm xây dựng sự hứng thú cũng như đam mê rèn luyện thể dục thể thao để

tăng cường sức khỏe thể chất, cải thiện hình thể giúp nâng cao sức khỏe cho sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing.

2.1.2 Thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing

Để biết được thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing như thế nào, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 300 sinh viên của trường năm học 2020 – 2021. Kết quả thu được ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing (n=300)

TT	Nội dung phỏng vấn (Nhiều sự lựa chọn)	Kết quả phỏng vấn	
		SL	Tỷ lệ %
1	Lên lớp đầy đủ, có mặt đúng thời gian quy định	284	94.6
2	Tích cực tập luyện trong các giờ lên lớp	252	84.0
3	Chú ý các nội dung mới khi giáo viên truyền đạt	229	76.3
4	Buồn khi kiểm tra không đạt nội dung đưa ra	243	81.0
5	Thường xuyên tự tập luyện các nội dung đã học	147	49.0

(Nguồn: Tác giả tổng hợp qua kết quả khảo sát)

Kết quả bảng 2 cho thấy về thái độ học tập môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing là hầu hết tốt, có đến 284 sinh viên luôn lên lớp đầy đủ, có mặt đúng giờ trong các giờ học GDTC (chiếm 94.6%), có 252 sinh viên luôn tích cực tập luyện trong các giờ lên lớp (chiếm 84.0%), có 243 sinh viên cho rằng buồn khi kiểm tra không đạt (chiếm 81.0%) và có 229 sinh viên luôn chú ý các nội dung mới khi giáo viên truyền đạt (chiếm 76.3%).

2.1.3 Mức độ hứng thú của sinh viên trong quá trình học môn GDTC tại trường Đại học Tài chính – Marketing

Để nhận biết được mức độ hứng thú của sinh viên khi tham gia học tập môn GDTC tại trường Đại học Tài chính – Marketing, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát 300 sinh viên của trường năm học 2020 – 2021. Kết quả thu được ở bảng 3.

Bảng 3: Mức độ hứng thú của sinh viên khi tham gia học tập môn GDTC tại trường Đại học Tài chính – Marketing (n=300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn		Tổng hợp	
		SL	Tỷ lệ %	SL	Tỷ lệ %
1	Rất hứng thú khi học môn GDTC	35	11.6	93	30.9
2	Hứng thú khi học môn GDTC	58	19.3		
3	Chưa hứng thú khi học môn GDTC	185	61.6	207	69.1
4	Không hứng thú khi học môn GDTC	22	7.3		

(Nguồn: Tác giả tổng hợp qua kết quả khảo sát)

Kết quả khảo sát bảng 3 cho thấy rằng phần lớn sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing chưa hứng thú khi tham gia học tập môn học GDTC với 185 ý kiến sinh viên (chiếm 61.6%) và không hứng thú với 22 sinh viên (chiếm 7.3%),

số lượng hứng thú và rất hứng thú chỉ có 93 sinh viên (chiếm 30.9%). Qua đó chúng ta có thể thấy rằng trong các giờ lên lớp học tập môn GDTC thì cần điều chỉnh phương pháp dạy học, nội dung giảng dạy để tạo động lực học tập tích cực cho các bạn sinh viên hơn.

2.2 Những nguyên nhân ảnh hưởng đến mặt nhận thức trong giờ học giáo dục thể chất của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing

Để biết được những nguyên nhân ảnh hưởng đến mặt nhận thức trong giờ học GDTC của SV trường Đại học Tài chính – Marketing, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu đối tượng là sinh viên tại trường. Kết quả khảo sát trình bày bảng 4

Bảng 4: Những nguyên nhân ảnh hưởng đến mặt nhận thức trong giờ học môn GDTC của sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing (n=300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		SL	Tỷ lệ %
1	Cơ sở vật chất còn khá hạn chế	284	94.6
2	Nội dung môn học chưa hấp dẫn	208	69.3
3	Do phải học các môn lý thuyết nhiều nên không có thời gian	145	48.3
4	Trong các giờ học chưa có nhiều hoạt động vui chơi	267	89.0
5	Nhà trường ít tổ chức các giải thi đấu thể thao hàng năm	189	63.0
6	Một số môn thể thao mới chưa được đưa vào giảng dạy (Yoga, thể hình...)	173	57.6
7	Việt áp đặt một số môn học bắt buộc vào giảng dạy chưa phù hợp với điều kiện nhà trường	248	82.6
8	Do thời tiết chưa thuận lợi	162	54.0

(Nguồn: Tác giả tổng hợp qua kết quả khảo sát)

Qua bảng 4 cho thấy có rất nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến mặt nhận thức của sinh viên khi tham gia học tập môn học GDTC tại trường Đại học Tài chính – Marketing trong đó nguyên nhân là điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế là một trong những nguyên nhân có số lượng sinh viên đồng thuận nhất với 284 ý kiến (chiếm 94.6%). Tiếp đến là trong các giờ học chưa có nhiều hoạt động vui chơi với 267 ý kiến (chiếm 89.0%). Một nguyên nhân nữa cũng nhận được sự đồng thuận của sinh viên khá cao đó là nhà trường áp dụng một số môn học bắt buộc với 248 ý kiến (chiếm 82.6%). Vì vậy nhà trường cần đầu tư nhiều hơn nữa về cơ sở vật chất, cần cải tiến về nội dung, chương trình, hình thức tổ chức dạy học để sinh viên tham gia học tập môn GDTC một cách tích cực hơn.

3. KẾT LUẬN

Dựa vào kết quả nghiên cứu, bài viết đưa ra những kết luận sau đây:

1. Về nhận thức của sinh viên khi tham gia học tập môn GDTC tại trường Đại học Tài chính – Marketing: Động cơ học tập khá phong phú và đa dạng nhưng chủ yếu là vì môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo; Thái độ học tập của sinh viên đối với môn học thể hiện tốt, đi học thường xuyên, đúng thời gian quy định của nhà trường. Biểu hiện về mặt hành vi là có tham gia học tập khá đầy đủ nhưng chưa có

tinh thần tự giác trong quá trình tự tập luyện tại nhà; Mức độ hứng thú của sinh viên đối với môn học chưa cao, chưa chủ động tích cực tập luyện để rèn luyện sức khỏe trong các giờ lên lớp học.

2. Nguyên nhân ảnh hưởng đến nhận thức của người học là do trang thiết bị cơ sở vật chất còn khá hạn chế, do trong các giờ học chưa tổ chức được các hoạt động vui chơi, một số môn mang tính ép buộc sinh viên phải học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
2. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008) *Giáo trình thể thao trường học*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. PGS. Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 29/11/2015, quy định chương trình học *Giáo dục thể chất tại trường Đại học*.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Phương pháp thống kê TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG THCS HOÀNG VĂN THỤ, TP. BIÊN HÒA, TỈNH ĐỒNG NAI

Trần Ngọc Tiến¹, ThS. Trần Vĩnh Hòa²,
ThS. Nguyễn Bình An³, ThS. Trần Trung Khánh³

¹ Trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai

² Trường đại học giao thông vận tải TP. Hồ Chí Minh

³ Trường đại học ngân hàng TP.HCM

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 5 tiêu chí để ứng dụng thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa gồm: Việc thực hiện về thời lượng và nội dung chương trình GDTC của trường đảm bảo theo đúng quy định của Bộ GD&ĐT; đội ngũ giáo viên GDTC có 8 người có đủ trình độ nhưng thiếu về số lượng so với số lượng học sinh; cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ tập luyện nhìn chung chỉ đáp ứng yêu cầu cơ bản, còn thiếu cả về số lượng lẫn chất lượng theo nhu cầu thực tế; Thực trạng thể lực cả nam, nữ sinh xếp loại đạt, không có test nào đạt mức tốt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Nhu cầu tập môn thể thao ngoại khóa cao nhất là môn Cầu lông chiếm tỷ lệ 55.83%, tiếp theo là Bơi lội chiếm 12.92%, Bóng chuyền chiếm 12.08%, Bóng bàn chiếm 10.83%...

Từ khóa: *Thực trạng, công tác GDTC, Nam và nữ học sinh; Trường trung học cơ sở Hoàng Văn Thụ; Thành phố Biên Hòa.*

ABSTRACT

The research results have identified 5 criteria to apply the actual situation of PE work at Hoang Van Thu Secondary School, Bien Hoa City, including: The implementation of the time and content of the school's PE program is guaranteed. in accordance with the regulations of the Ministry of Education and Training; There are 8 qualified PE teachers, but lacking in number compared to the number of students; physical facilities, equipment and training equipment generally only meet basic requirements, lacking in both quantity and quality according to actual needs; Physical status of both male and female students is classified as pass, none of the tests have reached a good level according to the standards of the Ministry of Education and Training. The highest demand for extracurricular sports is Badminton (55.83%), followed by Swimming 12.92%, Volleyball 12.08%, Table tennis 10.83%...

Keywords: *The current situation, Male and female students; the work of physical education, Hoang Van Thu junior high school; Bien Hoa City.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đảng và Nhà nước ta luôn xác định vai trò quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho thế hệ trẻ. Nó là mục tiêu cơ bản của quá trình đào tạo toàn diện, một bộ phận quan trọng của hệ thống giáo dục quốc dân. Nghị quyết Trung ương II khóa VIII của Đảng khẳng định mục tiêu của giáo dục và đào tạo (GD&ĐT) là nhằm tạo ra một lớp người: “*Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức*”. Để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao về sức khỏe

và thể chất, cho đội ngũ những người lao động mới, phục vụ sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội, đặc biệt là trong sự nghiệp công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước.

Theo quan điểm trên, trong thời gian qua được sự quan tâm của chỉ đạo của BGH nên công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai đạt được những kết quả quan trọng. Như việc đầu tư trang thiết bị phục vụ giảng dạy, đội ngũ giáo viên (GV) được tạo điều kiện đi học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ, phương pháp giảng dạy luôn được đổi mới phù hợp với nội dung chương trình của Bộ GD&ĐT quy định. Tuy nhiên, để đáp ứng được yêu cầu phát triển trong tình hình mới, tương xứng với quy mô phát triển của nhà trường, thì cần phải tiếp tục đầu tư cơ sở vật chất, sẵn bĩ dụng cụ, lực lượng GV phải đảm bảo cả về lượng và chất, để đáp ứng được nhu cầu học tập của HS. Do vậy để giúp cho ban giám hiệu trường, bộ môn GDTC có cái nhìn tổng quát và chính xác, từ đó có các cải tiến, đổi mới về mọi mặt từ xây dựng chương trình, phương pháp giảng dạy, mua sắm trang thiết bị dụng cụ tập luyện, công tác quản lý.... tổ chức các hoạt động ngoại khóa, góp phần nâng cao hơn nữa hiệu quả của công tác GDTC, phát triển thể lực cho HS của trường. Xuất phát từ những suy nghĩ trên nên tôi chọn nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai”**

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

Khách thể nghiên cứu: 25 CB, GV, CB quản lý là đối tượng phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá thực trạng công tác GDTC và 140 nam, nữ HS là đối tượng để khảo sát thực trạng thể lực.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai, nghiên cứu tiến hành đánh giá theo 02 bước sau:

- Bước 1: Lựa chọn các tiêu chí đánh giá công tác GDTC;
- Bước 2: Đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai. Cụ thể là:

2.1 Lựa chọn các tiêu chí đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai

Để lựa chọn được các tiêu chí đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai, đề tài tiến hành tham khảo, tổng hợp các tài liệu, các công trình nghiên cứu có liên quan, trao đổi trực tiếp với một số chuyên gia, giáo viên GDTC làm cơ sở xây dựng phiếu phỏng vấn, tiến hành Phỏng vấn 25 giáo viên, chuyên gia GDTC ở các trường THCS trên địa bàn Tp. Biên Hòa Đồng Nai. Phát ra 25 phiếu, thu về 24 phiếu đạt tỷ lệ 96%, đề tài quy ước chọn các tiêu chí phải đạt tỷ lệ từ 75% đồng ý chọn ở mức sử dụng. Kết quả phỏng vấn cho thấy, hầu hết các ý kiến của các giáo viên, chuyên gia đều thống nhất ý kiến sử dụng các tiêu chí trên để đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai, với tỷ lệ tất cả các tiêu chí đều đạt từ 79.17 – 95.83% >75% so với yêu cầu đề ra. Vì thế, nghiên cứu đã sử dụng tất cả 05 tiêu chí trên để

đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai là phù hợp và đảm bảo các yêu cầu đã đặt ra.

2.2 Đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai

2.2.1 Thực trạng về thực hiện chương trình giảng dạy GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai

Bộ GD&ĐT đã ban hành chương trình khung GDTC dùng trong trường phổ thông quy định chi tiết về thời gian, nội dung học tập. Trong đó, thời lượng học thể dục của các khối lớp 6;7;8 và 9 trong một năm học là như nhau. Trong một năm học Bộ GD&ĐT quy định thời lượng là 37 tuần (70 tiết), học kỳ 1 là 19 tuần (36 tiết), học kỳ 2 là 17 tuần (34 tiết). Trong tổng thời lượng 70 tiết của một năm học, ở mỗi khối có dành 20 tiết cho môn thể thao tự chọn, tùy vào điều kiện của từng trường mà tổ chức các môn thể thao tự chọn khác nhau. Các nội dung học tập cụ thể trong từng tiết được quy định cụ thể trong “*Phân phối chương trình môn thể dục - THCS (Dùng cho các cơ quan quản lý giáo dục và GV, áp dụng từ năm học 2009-2010) của Bộ GD&ĐT.*

Ngoài ra với các điều kiện hiện có trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai đã tổ chức được các môn học thể thao ngoại khóa cho HS như: Bóng rổ, bóng bàn, cầu lông,... Tuy nhiên, nội dung chương trình giảng dạy chưa được chuẩn hóa xây dựng một cách khoa học, mà chủ yếu giảng dạy các nội dung dựa trên kinh nghiệm của các GV, dẫn đến hiệu quả chưa cao.

2.2.2 Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC

Tính đến hết năm học 2020 - 2021, đội ngũ giảng viên bộ môn GDTC của trường là 08 giáo viên. Được trình bày qua bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2: Thống kê đội ngũ giáo viên GDTC của trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai

Năm học	Số lượng	Giới tính		Trình độ chuyên môn			
		Nam	Nữ	CD	ĐH	Thạc sĩ	Tiến sĩ
2018 - 2019	7	7	0	2	5	0	0
2019 - 2020	7	7	0	2	5	0	0
2020 - 2021	8	7	1	2	6	0	0

Qua bảng 2 ta thấy, trong ba năm học số lượng giáo viên GDTC có được tăng thêm 1 giáo viên nhưng cũng chưa đáp ứng nhu cầu thực tế của trường, Về trình độ có 6 giáo viên trình độ đại học chiếm tỷ lệ 75%, có 2 giáo viên trình độ cao đẳng chiếm tỷ lệ 25%, sau đại học không có ai chiếm 0%.

2.2.3 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy GDTC

Thông qua quan sát thực tế tại trường và các báo cáo sử dụng trang thiết bị dụng cụ tập luyện của bộ môn được trình bày qua bảng 2.3.

Bảng 2.3: Thống kê sân bãi, trang thiết bị dụng cụ tập luyện TDTT tại trường THCS Hoàng Văn Thụ, TP. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai

Năm học	Sân bãi, dụng cụ phục vụ công tác		Số lượng	Tình trạng sử dụng
2020 - 2021	Sân bãi	Đường chạy quanh trường	1	Khá
		Sân bóng chuyền	1	Tốt
		Nhà thi đấu	0	-
		Sân cầu lông	2	Khá
		Hồ bơi	0	-
		Sân bóng đá	0	-
	Dụng cụ	Bàn bóng bàn	2	Tốt
		Bộ xà đơn	2	Tốt
		Bộ đệm nhảy cao	2	Tốt
		Vợt, lưới, cầu, bóng bàn...	20 vợt	Khá

Qua bảng ta thấy, về số lượng sân bãi, nhà tập qua 3 năm không thay đổi về số lượng, tuy vậy số sân bãi này cũng được tu bổ thường xuyên nên chất lượng sử dụng còn khá tốt. Riêng về dụng cụ tập luyện, hàng năm tổ GDTC đều được Ban giám hiệu nhà trường quan tâm đầu tư kinh phí mua sắm trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, phục vụ nhu cầu giảng dạy, học tập của GV và HS của trường. Tuy nhiên, với số lượng HS ngày càng nhiều, nhu cầu tập luyện các môn thể thao ngày càng cao, thì việc đầu tư mua sắm trang thiết bị dụng cụ tập luyện phục vụ việc giảng dạy của GV, cũng như tập luyện của HS là chưa đáp ứng cả về số lượng và chất lượng, rất cần được đầu tư và hỗ trợ.

2.2.4 Thực trạng thể lực của học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai, đánh giá theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT

Thông qua việc ứng dụng các test đánh giá thể lực theo QĐ số 53/2008 của Bộ GD&ĐT để kiểm tra nam, nữ học sinh trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai được trình bày qua bảng 2.4, cụ thể là:

Bảng 2.4: Thực trạng kết quả kiểm tra thể lực của nam, nữ học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai

Test	Số lượng	Giới tính	X	δ	Cv%	
Lực bóp tay thuận (kg)	n = 35	Nam	19.89	0.11	0.54	0.01
		Nữ	19.30	0.67	3.47	0.03
Nằm ngửa gập bụng trong 30s	n = 35	Nam	9.8	1.33	13.52	0.03
		Nữ	9.04	0.95	10.56	0.04
Bật xa tại chỗ (cm)	n = 35	Nam	164.56	2.74	1.67	0.01
		Nữ	147.74	4.10	2.77	0.03
Chạy 30m XPC (s)	n = 35	Nam	6.21	0.2	3.18	0.01
		Nữ	7.26	0.19	2.62	0.01
Chạy con thoi 4x10m (s)	n = 35	Nam	13.04	0.16	1.2	0.01
		Nữ	13.76	0.21	1.53	0.01
Chạy tùy sức 5 phút (m)	n = 35	Nam	855.99	12.28	1.43	0.04
		Nữ	752.57	15.88	2.11	0.02

Qua bảng 2.4 ta thấy,

- **Ở Nam:** Kết quả kiểm tra có 5/6 test thể lực của nam học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai có Cv% dao động từ 0.54% – 3.18% < 10%. Điều đó cho thấy thể lực của các em là tương đối đồng đều. Khi so sánh với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thì 2/6 test chưa đạt so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT là Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng 30s (lần).

- **Ở Nữ:** Kết quả kiểm tra cho thấy, có 5/6 test thể lực của nữ học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai có Cv% dao động từ 1.53% – 3.47% < 10%. Điều đó cho thấy thể lực của các em là tương đối đồng đều. Khi so sánh với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thì 6/6 test đạt so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

2.2.5 Khảo sát nhu cầu học tập môn thể thao ngoại khóa của trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa Đồng Nai

Đề tài tiến hành phỏng vấn ngẫu nhiên bằng phiếu đối với 250 học sinh khối 7 của trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai. Kết quả thu được như sau: Số phiếu phát ra: 250 phiếu, số phiếu thu về: 246 phiếu chiếm tỷ lệ 98.4%. Trong đó, có 240 phiếu hợp lệ và 6 phiếu không hợp lệ. Kết quả phỏng vấn cho thấy, phần lớn tỷ lệ HS có ý kiến cho rằng cần thiết phải tổ chức giảng dạy môn học thể thao ngoại khóa chiếm 76.67%, đa số các em thích chọn môn cầu lông chiếm 55.83% và cho biết nên xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn cầu lông giờ ngoại khóa và cho rằng nên tập trung vào phần thực hành chiếm 42.5% và phương pháp chiếm 45.42%, việc đánh giá thể lực HS theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT là cần thiết và rất cần thiết chiếm 92.08% để học sinh có ý thức hơn tập luyện TDTT.

3. KẾT LUẬN

Từ các kết quả nghiên cứu nêu trên có thể rút ra các kết luận sau,

1. Qua hai bước thực hiện là tổng hợp tài liệu và phỏng vấn GV, chuyên gia đã chọn được 5 tiêu chí đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Thành phố Biên Hòa Đồng Nai gồm: Việc thực hiện chương trình GDTC theo quy định của Bộ GD&ĐT; Đội ngũ giáo viên GDTC; cơ sở vật chất và trang bị dụng cụ tập luyện, thực trạng thể lực của học sinh khối 7; Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa; với tỷ lệ tất cả các chỉ tiêu đều đạt trên 75% ý kiến đồng ý sử dụng.

2. Thực trạng công tác giáo dục thể chất tại trường THCS Hoàng Văn Thụ thành phố Biên Hòa tỉnh Đồng Nai giai đoạn 2018 -2021 cho thấy:

- Về thực hiện chương trình giảng dạy GDTC của trường THCS Hoàng Văn Thụ đảm bảo đúng quy định của Bộ GD&ĐT cả về thời lượng, cả về nội dung của chương trình. Ngoài ra nhà trường có tổ chức thêm một số môn TT ngoại khóa như bóng rổ, cầu lông, bơi... tuy nhiên các môn ngoại khóa đều chưa có chương trình giảng dạy.

- Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC của trường giai đoạn 2018 – 2021 có 08 Giáo viên giảng dạy GDTC. Như vậy, với 72 lớp, 1 tuần 2 tiết/lớp thì đội ngũ giáo viên GDTC của trường hiện tại chưa đáp ứng được yêu cầu 17 tiết chuẩn /tuần của Bộ GD&ĐT quy định.

- Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy GDTC trong những năm qua không tăng thêm số lượng sân bãi, nhà tập, tuy được tu bổ và chất lượng sử dụng còn khá tốt, riêng trang thiết bị, dụng cụ tập luyện đã được trang bị, nhưng cơ bản chưa đáp ứng được yêu cầu giảng dạy và học tập GDTC của GV và HS nên việc đầu tư thêm trang thiết bị phục vụ giảng dạy của GV và HS là vô cùng cần thiết.

- Thực trạng thể lực của học sinh trường THCS Hoàng Văn Thụ năm học 2020 - 2021, đánh giá theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT thì thể lực của nam HS trường THCS Hoàng Văn Thụ chưa tốt chỉ có 4/6 test ở mức đạt và nữ sinh có 6/6 test ở mức đạt, không có test nào ở mức tốt theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

- Khảo sát nhu cầu học tập môn thể thao ngoại khóa của học sinh trường THCS Hoàng Văn Thụ cho kết quả khi các em thống nhất các ý kiến với tỷ lệ cao. Các em thích chọn môn cầu lông và cho biết nên xây dựng chương trình ngoại khóa môn học này, cũng như việc đánh giá thể lực HS theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT là cần thiết để kích thích việc tập luyện TDTT trong học sinh toàn trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Chánh (2012), “*Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông (giờ tự chọn và ngoại khóa) tại trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức*”, luận văn Thạc sĩ trường đại học TDTT TP.HCM.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Huỳnh Thị Phương Duyên (2009), “*Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ học thể dục tự chọn tại trường Trung học dân lập Công Nghệ Thông Tin Sài Gòn*”, luận văn Thạc sĩ trường đại học TDTT TP.HCM.
4. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.
5. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), *Giáo trình lý thuyết và phương pháp Nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

LỰA CHỌN MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG BÀI THI TỰ CHỌN MÔN AEROBIC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng, ThS. Phạm Thị Phương
Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Kiểm tra, đánh giá là một phần không thể thiếu trong quá trình giảng dạy. Thông qua kiểm tra, đánh giá có thể phản ánh được tính hợp lý của chương trình giảng dạy, chất lượng bài thi, đồng thời đánh giá được trình độ của đối tượng sinh viên tập luyện. Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 5 nhóm biện pháp nâng cao chất lượng bài thi cuối kỳ môn thể dục Aerobic của sinh viên sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng được phép đưa vào thực nghiệm trên khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Aerobic, biện pháp, chất lượng, bài thi tự chọn

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Aerobic (Aerobic gymnastic) – Thể dục Aerobic là một môn thể thao năng động, vui tươi và tràn đầy năng lượng... Aerobic là những động tác thể dục kết hợp các bước di chuyển cơ bản, các bước vũ đạo kết hợp đầy sáng tạo với nhau được thực hiện trên nền nhạc sôi động. Bài biểu diễn Aerobics thi đấu có Luật và cách chấm điểm riêng. Tổ hợp các động tác bắt buộc, phải thực hiện được tính liên tục của các chuyển động cũng như khả năng mềm dẻo và sức mạnh trong từng kỹ thuật, đồng thời việc sử dụng tổng hợp 7 bước cơ bản là khả năng hoàn thành hoàn hảo các loại độ khó với chất lượng cao. Aerobic thi đấu có yêu cầu tương đối cao đối với các tố chất cơ thể, kỹ thuật và nghệ thuật biểu diễn của vận động viên, đây là một môn thi đấu thể hiện rõ ràng sự sung sức, vẻ đẹp và sức mạnh của con người.

Để chuẩn bị biểu diễn hoặc các bài thi kết thúc học phần người tập cần bỏ ra một thời gian và công sức tập luyện nhất định, nhưng bù lại đây cũng là thời gian để họ giải trí và rèn luyện cơ thể. Việc biểu diễn giúp người tập thỏa mãn mong muốn được thể hiện bản thân. Đối với người xem, việc theo dõi biểu diễn Aerobics cũng là một cách giải trí, những động tác mang đậm tính nghệ thuật và sức mạnh nội lực của vận động viên đem lại cho người xem cảm xúc thẩm mỹ về vẻ đẹp, về sự khéo léo và mạnh mẽ của con người. Mặt khác khi thực hiện các bài thi sinh viên còn nhiều sai sót nên có nhiều kết quả còn thấp. Với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng bài thi môn Aerobics, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***“Lựa chọn một số biện pháp nâng cao chất lượng bài thi tự chọn môn thể dục Aerobic cho sinh viên trường đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng”*** từ đó có những bài thi tốt và phù hợp với năng lực của sinh viên.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: các biện pháp nâng cao chất lượng bài thi tự chọn môn thể dục Aerobic

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Nội dung bài thi tự chọn môn thể dục Aerobic của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

Với đặc thù là nhiều sinh viên nữ, nên Aerobic là một trong các môn được sinh viên lựa chọn khi tham gia học phần giáo dục thể chất tại trường. Chúng tôi tiến hành tìm hiểu yêu cầu nội dung bài thi tự chọn môn thể dục Aerobic của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng được thể hiện ở bảng 1:

Bảng 1: Yêu cầu nội dung bài thi tự chọn môn thể dục Aerobic của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

TT	Nội dung	Yêu cầu
1	Thời gian	2'30+-10
2	Số lượng	8
3	Tháp	2
4	Đội hình tối thiểu	4
5	7 bước cơ bản	Đầy đủ
6	Động tác phát triển chung	Đủ 4 tư thế đứng, ngồi quỳ, nằm (không quá 50%)
7	Động tác độ khó	1A, 1B, 2C,2D

Để biết được kết quả học tập của sinh viên, chúng tôi tiến hành thống kê kết quả thi cuối kỳ môn thể dục Aerobic của sinh viên sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Kết quả thu được trình bày tại bảng 2

Bảng 2: Bảng Thống kê kết quả thi cuối kỳ môn thể dục Aerobic của sinh viên sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

Điểm	Khóa 2018 (n=229)		Khóa 2019 (n=273)		Ghi chú
	Số lượng	%	Số lượng	%	
1	0	0	0	0	
2	0	0	0	0	
3	0	0	0	0	
4	0	0	0	0	
5	9	3.93	15	5.49	
6	88	38.4	77	28.2	
7	92	40.2	136	49.8	
8	30	13.1	40	14.7	
9	8	3.5	4	1.5	
10	2	0.9	1	0.4	

Qua bảng ta thấy: sinh viên thi cuối kỳ với nội dung bài thể dục Aerobic tự chọn thì không có điểm 1 đến điểm 4, nhưng điểm 5 vẫn còn nhiều chiếm tới 3.93% ở khóa 2018 và 5.49% ở khóa 2019. Trong khi đó điểm 9 và 10 đạt tỉ lệ rất thấp chỉ 0.9 % ở khóa 2018 và 0.4% ở khóa 2019, điểm tập trung nhiều ở mức trung bình khá điểm 6

và 7 chiếm tỉ lệ cao. Số điểm bài tự chọn như vậy cho thấy điểm số của sinh viên thi kết thúc môn vẫn còn thấp

2.2 Phương pháp chấm điểm (theo luật 100 điểm)

Vì chỉ có 2 giảng viên chấm thi cuối kỳ nên chúng tôi chấm điểm theo luật và phân công 2 giảng viên chấm thi với các nhiệm vụ sau

*** Giảng viên 1: (Điểm cộng: 60 điểm)**

TT	Nội dung	Điểm	Điểm trừ
1	Tháp liên kết	1-5	-2/ tháp
2	Đội hình	1-5	-2/ đội hình
3	Di chuyển góc sân	1-10	-2,5/ góc
4	Các động tác thể dục	0-10	
5	7 bước cơ bản	1-10	
6	Các tư thế (Đ,N,Q,N)	1-10	-2/tư thế
7	Điểm thưởng phong cách	1-5	
8	Vũ đạo và nghệ thuật	1-5	

*** Giảng viên 2: (Điểm trừ: 40 điểm)**

TT	Nội dung	Điểm trừ	Ghi chú
1	Trừ lỗi không hoàn thiện kỹ thuật các độ khó	- 0,5 đến 2,0 điểm	
2	Lỗi thực hiện động tác không đều	Từ 01-02 người sai nhịp: - 1,0 đ / lỗi Từ 03 người trở lên: - 2,0 đ / lỗi Tế ngã: - 5,0 đ / lỗi	
3	Thời gian	Vi phạm thời gian: từ 0,1 giây -10 giây: - 2,0 đ. - Vi phạm thời gian: Quá 10 giây: - 5,0 đ. - Dừng bài thi: Dưới 10 giây: - 2,0 đ / lần Trên 10 giây: - 5,0 đ / lần	
4	Biên	- Ra ngoài biên: - 2,0 đ / lỗi	
5	Trang sức:	- 1,0 điểm / người	
6	Trừ điểm trang phục	- 5,0 điểm	
7	Nhạc cấm: Chất lượng xấu:	- 5,0 điểm - 0,5 điểm đến 2,0 điểm	

2.3 Các nguyên nhân dẫn đến tập luyện bài thi tự chọn thể dục Aerobic chưa tốt

Chúng tôi tiến hành thống kê các nguyên nhân nhân dẫn đến tập luyện bài thi tự chọn thể dục Aerobic chưa tốt của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và các giảng viên đang giảng dạy môn Aerobic, kết quả được thể hiện tại bảng 3.

Bảng 3: Các nguyên nhân dẫn đến tập luyện bài thi tự chọn thể dục Aerobic chưa tốt của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng (n=16)

TT	Nguyên nhân	Đồng ý		Không đồng ý		X2
		n	%	n	%	
1	Tập 7 bước cơ bản chưa thuần thục	15	93.8	1	6.25	12.3
2	Tập các kỹ thuật độ khó chưa thuần thục	15	93.8	1	6.25	12.3
3	Phối hợp các kỹ thuật cơ bản chưa thuần thục	13	81.3	3	18.8	10.7
4	Phối hợp nhóm còn hạn chế	14	87.5	2	12.5	5.4
5	Đội hình chưa phong phú	12	75	4	25	6.3
6	Chọn nhạc chưa hợp lý	11	68.8	5	31.3	7.7
7	Thể lực sinh viên còn hạn chế	16	100	0	0	16

$$X2 0.005 = 3.841$$

Qua bảng cho thấy có 7 nguyên nhân dẫn đến việc tập luyện bài thi tự chọn thể dục Aerobic chưa tốt của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng được giảng viên và các Huấn luyện viên lựa chọn ($p < 0.005$). Do đó việc lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng bài thi là rất cần thiết.

2.4 Các biện pháp nâng cao chất lượng bài thi cuối kỳ môn thể dục Aerobic của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng

Để lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng bài thi cuối kỳ môn thể dục Aerobic của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, các giảng viên đang tham gia giảng dạy môn thể dục Aerobic trong Đại học Đà Nẵng cũng như quanh thành phố Đà Nẵng. Kết quả thu được tại bảng 4

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn Các biện pháp nâng cao chất lượng bài thi cuối kỳ môn thể dục Aerobic của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng (n=16)

TT	Nội dung biện pháp	Mức độ ưu tiên			
		Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)	Tổng điểm
Biện pháp 1: Rèn luyện các kỹ thuật cơ bản					
1	Tập luyện các bước cơ bản độc lập từ dễ đến khó	14	2	0	46
2	Tập luyện các bước cơ bản có sự giúp đỡ của bạn tập	11	1	1	36
3	Tập luyện các bước cơ bản với tay	16	0	0	48
4	Tập luyện các bước cơ bản với âm nhạc	15	1	0	47
Biện pháp 2: Nâng cao khả năng cảm thụ âm nhạc					
5	Nghe nhạc tập nhiều lần	15	1	1	48
6	Phân tích nhạc trên giấy	12	2	2	42
7	Trao đổi nhịp phách với bạn tập, nhóm tập	12	1	3	41
8	Xây dựng bố cục bài thi trên âm nhạc	10	3	2	38
9	Tập luyện các kỹ thuật với âm nhạc	10	4	2	40

Biện pháp 3: Nâng cao khả năng nghệ thuật biểu diễn					
11	Lựa chọn các vũ đạo và thể dục phát triển chung phù hợp	14	2	0	46
12	Chia lẻ các đội hình liên kết	15	1	0	47
13	Tập các nhóm liên kết qua gương	11	4	1	42
14	Tập biểu cảm khi ghép nhóm	15	1	0	47
Biện pháp 4: Nâng cao thể lực chuyên môn					
15	Tập các bài tập nhóm độ khó A	12	3	1	43
16	Tập các bài tập nhóm độ khó B	12	3	1	43
17	Tập các bài tập nhóm độ khó C	12	3	1	43
18	Tập các bài tập nhóm độ khó D	12	3	1	43
Biện pháp 5: Phối hợp nhóm					
20	Ghép đội hình hoàn thiện kỹ thuật cơ bản	14	2	0	46
21	Ghép đội hình có sự quan sát, sửa chữa thường xuyên	13	3	0	45
22	Ghép toàn bài liên tục	13	2	1	44

Phân tích Kết quả phỏng vấn 22 biện pháp đều đạt số điểm cao từ 36 điểm trở lên. Kết quả phỏng vấn đã khẳng định các nhóm biện pháp nâng cao chất lượng bài tự chọn môn thể dục Aerobic của sinh viên sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng được phép đưa vào thực nghiệm trên khách thể nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Tóm lại, việc nâng cao hiệu bài thi môn Aerobic là điều rất quan trọng, nó là điều kiện tiên quyết, là cách tối ưu nhất giúp các em lĩnh hội tri thức cũng như đảm bảo cho sự thành công của môn học.

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn 5 nhóm biện pháp nâng cao chất lượng bài tự chọn môn thể dục cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm - ĐHQĐN cụ thể:

- Nhóm biện pháp 1: Rèn luyện các kỹ thuật cơ bản
- Nhóm biện pháp 2: Nâng cao khả năng cảm thụ âm nhạc
- Nhóm biện pháp 3: Nâng cao khả năng nghệ thuật biểu diễn
- Nhóm biện pháp 4: Nâng cao thể lực chuyên môn
- Nhóm biện pháp 5: Phối hợp nhóm

Kết quả phỏng vấn đã khẳng định các nhóm biện pháp nâng cao chất lượng bài thi cuối kỳ môn thể dục Aerobic của sinh viên sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng được phép đưa vào thực nghiệm trên khách thể nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Văn Ngữ (1971), *Sinh học và quy luật sinh học trong sự phát triển của con người*, Nxb Y học, Hà Nội.
2. Phạm Thảo Nguyên, Phan Thị Miên (2009), *Giáo trình lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, (thời điểm năm 2001), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đại học Đà Nẵng (2016) “Quyết định số 6800/QĐ-ĐHĐN ngày 09 tháng 12 năm 2016 về việc ban hành quy định tổ chức giảng dạy, học tập môn GDTC trong Đại học Đà Nẵng”.
5. Bùi Quang Hải (2012), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Tài liệu tham khảo, Bắc Ninh.
6. Đặng Quốc Nam (2014), *Thể dục tập 2*, Giáo trình, NXB TDTD – Hà Nội.
7. Nguyễn Kim Xuân (2013), *Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên thể dục Aerobic toàn quốc năm 2013*.

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỨA TUỔI 15-16, TP. THỦ ĐỨC

ThS. Phan Thùy Phương Khánh¹, ThS. Trương Thị Trà My²,
CN. Lê Nguyễn Đình Lộc³

¹ TT HL&TD TDTT Đồng Nai

² ĐH QG Tp.HCM

³ TT TDTT TP. Thủ Đức

TÓM TẮT

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 TP. Thủ Đức. Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

Từ khóa: thể lực chuyên môn, vận động viên, Pencak Silat, Thủ Đức...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Pencak Silat là môn Võ có xuất xứ từ cộng đồng người dân tộc Mã Lai với tổ sư sáng lập là Hang Juah vào thế kỷ XV. Từ khi được đưa vào thi đấu chính thức tại SEA Games 18 thì đây là môn thể thao thi đấu có thành tích cao đem về nhiều huy chương cho đoàn Việt Nam. Về môn Pencak-Silat ở quận Thủ Đức luôn đạt nhiều thành tích cao trong các giải HKPD, giải năng khiếu, trẻ cấp TP, giải Vô địch cấp TP. Thế mạnh của TDTT Thủ Đức về môn Pencak-Silat về Đối kháng và Seni về quyền thuật với nội dung Tunggal VĐV Lương Thanh Tâm luôn đạt HCV giải Vô địch cấp TP. Hiện nay các vận động viên trên đều nghỉ chuyên sang huấn luyện nên việc chuẩn bị lực lượng kế thừa là vô cùng quan trọng. Với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên Pencak Silat trẻ để bổ sung lực lượng vào đội tuyển và nâng cao thành tích của Thành phố. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “*Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Tp. Thủ Đức*”.

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

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của các VĐV nam Pencak Silat lứa tuổi 15-16 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

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

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

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

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

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

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

TT	Tên test	Lần 1		Lần 2	
		Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
Các test thể lực chuyên môn					
1	Đá tổng ngang 10s (sl)	20	80%	20	80%
2	Đá tổng trước 10s (sl)	25	100%	25	100%
3	Đá vòng cầu 10s (sl)	25	100%	25	100%
4	Cắt kéo thuận 30s (sl)	19	76%	19	76%
5	Cắt kéo nghịch 30s (sl)	25	100%	25	100%
6	Đánh ngã bắt trong 30s (sl)	25	100%	25	100%
7	Đánh ngã bắt ngoài 30s (sl)	22	88%	22	88%
8	Quét sau đeo chì 0.5kg 30s (sl)	22	88%	22	88%
9	Quét trước đeo chì 0.5kg 30s (sl)	23	92%	23	92%
10	Đắm thẳng 10s (sl)	19	76%	19	76%
11	Đánh ngã 3 mục tiêu hình tam giác (s)	20	80%	20	80%
12	Kéo dây thun tốc độ 2 tay 10s	22	88%	22	88%
13	Đánh chỗ thẳng tay thuận 1 phút (sl)	10	40%	10	40%
14	Lên gối thuận 1 phút (sl)	15	60%	15	60%
15	Đá 2 chân vào dây bao cát 30s (sl)	11	44%	11	44%

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Tp. Thủ Đức

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

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Tp. Thủ Đức. Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn không có sự khác nhau giữa lần 1 và lần 2.

2.3 Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test được lựa chọn

2.3.1 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

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

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

TT	Chỉ tiêu	Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
		\bar{X}_1	$\pm \sigma_1$	\bar{X}_2	$\pm \sigma_2$	
1	Đá tổng ngang 10s (sl)	14	1.35	14	1.24	0.95
2	Đá tổng trước 10s (sl)	16	1.24	16	1.23	0.98
3	Đá vòng cầu 10s (sl)	14	1.86	14	1.86	0.97
4	Cắt kéo thuận 30s (sl)	16	1.17	16	1.16	0.98
5	Cắt kéo nghịch 30s (sl)	12	1	13	0.74	0.92
6	Đánh ngã bắt trong 30s (sl)	12	1.13	12	1.09	0.98
7	Đánh ngã bắt ngoài 30s (sl)	17	1.13	17	1.12	0.98
8	Quét sau đeo chỉ 0.5kg 30s (sl)	15	1	15	1.11	0.97
9	Quét trước đeo chỉ 0.5kg 30s (sl)	24	1.31	24	1.32	0.98
10	Đấm thẳng 10s (sl)	37	1.13	37	1.12	0.96
11	Đánh ngã 3 mục tiêu hình tam giác (s)	6.81	0.12	7	0.23	0.75
12	Kéo dây thun tốc độ 2 tay 10s	14	1.24	13	1.25	0.78

Qua bảng 2 cho thấy 10/12 test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Các test bị loại gồm 2 test: Đánh ngã 3 mục tiêu hình tam giác (s) $r = 0.75 < 0.8$ không đủ độ tin cậy để sử dụng, và Kéo dây thun tốc độ 2 tay 10s (sl) có $r = 0.78 < 0.8$ chỉ ở mức tương đối nên bị loại. Nghiên cứu tiến hành bước tiếp theo là kiểm nghiệm tính thông báo của các test.

2.3.2 Kiểm nghiệm tính thông báo của các test

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

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

TT	Test	r	P
1	Đá tổng ngang 10s (sl)	0.57	<0.05
2	Đá tổng trước 10s (sl)	0.60	<0.05
3	Đá vòng cầu 10s (sl)	0.52	<0.05
4	Cắt kéo thuận 30s (sl)	0.54	<0.05
5	Cắt kéo nghịch 30s (sl)	0.53	<0.05
6	Đánh ngã bắt trong 30s (sl)	0.55	<0.05
7	Đánh ngã bắt ngoài 30s (sl)	0.54	<0.05
8	Quét sau đeo chỉ 0.5kg 30s (sl)	0.51	<0.05
9	Quét trước đeo chỉ 0.5kg 30s (sl)	0.51	<0.05
10	Đấm thẳng 10s (sl)	0.66	<0.05

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

=> Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Tất cả 10 test đã được xác định độ tin cậy này đều thể hiện mối tương quan đủ mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi $|r|$ tính > 0.3 với $P < 0.05$ nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra thể lực chuyên môn cho VĐV nam Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Tp. Thủ Đức.

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

- Test 1: Đá tổng ngang 10s (sl)
- Test 2: Đá tổng trước 10s (sl)
- Test 3: Đá vòng cầu 10s (sl)
- Test 4: Cắt kéo thuận 30s (sl)
- Test 5: Cắt kéo nghịch 30s (sl)
- Test 6: Đánh ngã bắt trong 30s (sl)
- Test 7: Đánh ngã bắt ngoài 30s (sl)
- Test 8: Quét sau đeo chì 0.5kg 30s (sl)
- Test 9: Quét trước đeo chì 0.5kg 30s (sl)
- Test 10: Đấm thẳng 10s (sl)

Như vậy, qua 3 bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh giá về thể lực chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 – 16 tập luyện tại Trung tâm TDTT Tp. Thủ Đức.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn để đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Pencak Silat nam có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.92 đến 0.98) và tính thông báo với $r \geq 0.3$ (0.51 đến 0.66). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho các VĐV nam Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Tp. Thủ Đức.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lê Nguyễn Đình Lộc (2022), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Tp. Thủ Đức sau 1 năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ giáo dục học Trường ĐH TDTT Tp.HCM.
4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Trần Hồng Quang, Trần Thị Kim Hương, Lê Thị Ngọc Xuyên (2015), *Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV nam Pencak Silat lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Quảng Ngãi sau 3 tháng tập luyện*, tạp chí khoa học và đào tạo TDTT trường ĐH TDTT TPHCM.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
7. VX. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Nxb TDTT.

PHÂN TÍCH THỰC TRẠNG VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ ĐÁNH GIÁ XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỚP 10 TRƯỜNG PHỔ THÔNG DÂN TỘC NỘI TRÚ TỈNH QUẢNG BÌNH

TS. Trần Thủy
Trường ĐH Quảng Bình

TÓM TẮT

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã phân tích, đánh giá được thực trạng công tác Giáo dục thể chất ở trong trường Phổ thông Dân tộc Nội trú tỉnh Quảng Bình. Từ đó đánh giá xếp loại thể lực của học sinh lớp 10 theo lứa tuổi và giới tính, làm tiền đề cho việc nghiên cứu các biện pháp cải thiện thể lực cho học sinh.

Từ khóa: Dân tộc Nội trú, Giáo dục thể chất, học sinh lớp 10, Quảng Bình, xếp loại thể lực.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường học là một bộ phận hữu cơ của nhiệm vụ giáo dục và đào tạo, xây dựng thể hệ trẻ phát triển toàn diện, đồng thời là một bộ phận quan trọng trong hệ thống Giáo dục thể chất quốc dân, như một nhân tố chuyên môn để tác động có mục đích đến sự phát triển các phẩm chất thể lực, đến các chức năng vận động của con người và các thuộc tính tự nhiên liên quan trực tiếp đến năng lực của cơ thể. Nếu Giáo dục thể chất được tiến hành có hệ thống qua các giai đoạn cơ bản trong sự phát triển thể chất của mỗi người thì nó đóng góp vai trò là một nhân tố quyết định toàn bộ quá trình phát triển thể chất người đó.

Trường Phổ thông Nội trú tỉnh Quảng Bình có bề dày lịch sử hơn 30 năm xây dựng và trưởng thành (thành lập từ năm 1991). Trường đã có những đóng góp to lớn vào việc nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài, đặc biệt là đối với con em các dân tộc sinh sống trên địa bàn Tỉnh. Bên cạnh giáo dục trí tuệ, đạo đức, nhân cách cho học sinh Nhà trường rất chú trọng công tác giáo dục thể chất cho học sinh và các mặt giáo dục kỹ năng khác.

Để Giáo dục thể chất có hiệu quả, việc hết sức quan trọng cần phải phân tích được thực trạng công tác giáo dục thể chất trong Nhà trường, đây là cơ sở quan trọng để tiếp tục nghiên cứu các giải pháp, biện pháp hợp lý nhằm cải thiện năng lực thể chất cho học sinh phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi và giới tính. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng trên dẫn đến việc lựa chọn chủ đề: **“Phân tích thực trạng công tác Giáo dục thể chất và đánh giá xếp loại thể lực của học sinh lớp 10 trường Phổ thông Dân tộc Nội trú tỉnh Quảng Bình”**

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã tiếp cận và sử dụng các phương pháp như: 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.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng chung về công tác giáo dục thể chất ở trường Phổ thông Dân tộc Nội trú tỉnh Quảng Bình

2.1.1 Về đội ngũ và cơ sở vật chất

- Về đội ngũ: qua nghiên cứu thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy các môn Giáo dục thể chất tại trường Phổ thông Dân tộc Nội trú tỉnh Quảng Bình (tính đến tháng 05/2021) có 03 giáo viên, tất cả đều nam giới, có trình độ 100% là cử nhân; tất cả tuổi đời đều trên 40 và có thâm niên giảng dạy từ 19 đến 28 năm trong ngành giáo dục

- Về cơ sở vật chất: Để triển khai chương trình Giáo dục thể chất có hiệu quả, một trong những khâu rất quan trọng đó là chất lượng trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Đây là điều kiện tối thiểu cần thiết để thực hiện được chương trình dạy học Giáo dục thể chất theo quy định của Nhà trường, kết quả điều tra trang thiết bị tập luyện TDTT được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng cơ sở vật chất tại trường Phổ thông Dân tộc Nội trú Quảng Bình

TT	Hạng mục sân	Số lượng	Chất lượng sân tập			
			Tốt	Khá	TB	Kém
1	Sân bóng chuyền	02	1	1	0	0
2	Sân cầu lông	02	1	1	0	0
3	Sân đá cầu	02	0	2	0	0
4	Sân Giáo dục thể chất	01	0	0	0	1
5	Sân Điền kinh	01	0	0	0	1
6	Sân Bóng đá	01	0	0	0	1
7	Cộng	9	2	4	0	3
Tỷ lệ %			22.22%	44.44%	0.00%	33.33%

Phân tích kết quả ở bảng 1 cho thấy: có tất cả 09 sân tập, trong đó loại sân được đánh giá có chất lượng tốt là 02 sân, chiếm 22.22%; sân được đánh giá có chất lượng khá là 04 sân, chiếm 44.44%; sân được đánh giá có chất lượng TB là không có; sân được đánh giá có chất lượng kém là 03 sân, chiếm 33.33%. Từ đó có thể khẳng định, điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường cơ bản đáp ứng tối thiểu để học sinh tập luyện theo quy định

2.1.2 Thực trạng về chương trình đang thực hiện trường Phổ thông Dân tộc Nội trú Quảng Bình

Việc thực hiện chương trình được các trường THPT thực hiện theo Quyết định số 1384/QĐ-SGDĐT-GDTrH ngày 29/9/2011 của Giám đốc Sở GD&ĐT Quảng Bình [2], cụ thể:

Đặc điểm dạy và học môn Giáo dục thể chất phụ thuộc nhiều vào cơ sở vật chất và khí hậu thời tiết ở các vùng miền khác nhau. Vì vậy, Sở GD&ĐT căn cứ vào khung phân phối chương trình của Bộ GD-ĐT để xây dựng phân phối chương trình cụ thể của Sở áp dụng cho các trường THPT từ năm học 2011-2012. Trong quá trình thực

hiện, nếu phát hiện những điểm chưa hợp lý thì sẽ điều chỉnh bổ sung trong năm học tiếp theo để phù hợp với tình hình thực tế của các trường trên địa bàn toàn tỉnh.

Không bố trí dạy vào tiết 5 buổi sáng và tiết 1 buổi chiều, không bố trí học hai tiết liền cùng buổi. Riêng môn Bơi do nhà trường quy định nhưng nội dung học và lượng vận động phải luôn vừa sức học sinh, bố trí học không quá 2 tiết/buổi.

Môn thể thao tự chọn (TTTC): Chọn những môn được biên soạn trong chương trình và sách giáo viên để giảng dạy. Tổ, nhóm Thể dục của các trường tổ chức biên soạn chương trình (xây dựng mục tiêu, lựa chọn nội dung, kế hoạch dạy học, kiểm tra đánh giá và biên soạn chi tiết) bảo đảm thời lượng, nội dung vừa sức học sinh. Ban giám hiệu nhà trường tổ chức thẩm định và phê duyệt trước khi đưa vào giảng dạy.

Đối với môn chạy bền: Những tiết có nội dung chạy bền, giáo viên cần phải tính toán kỹ lưỡng vận động của các nội dung trong cùng tiết dạy để đưa ra lượng vận động hợp lý cho học sinh theo nhóm sức khỏe và giới tính sao cho vừa sức học sinh, tránh hiện tượng quá tải. Trong một tiết dạy, nội dung chạy bền được sắp xếp một cách hợp lý vào cuối phần cơ bản, như vậy thời gian chạy bền khoảng 3-8 phút. Khi học sinh đã học đủ thời lượng và luyện tập thường xuyên thì giáo viên kiểm tra [2]. Kết quả chi tiết chương trình lớp 10 được trình bày ở bảng 2

Bảng 2: Tổng hợp phân phối chương trình lớp 10 môn Thể dục

TT	Nội dung	Thời lượng			Tổng	
		Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra	Số giờ	Tỷ lệ %
1	- Giới thiệu mục tiêu nội dung chương trình lớp 10 - Tập luyện TDDT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe (nội dung 1,2 và 3).	02			02	1.48
2	Chương 2. Giáo dục thể chất- Bài Giáo dục thể chất nhịp điệu (nam, nữ riêng)	0	14	0	14	10.37
3	Chương 2. Chạy ngắn	0	13	0	13	9.63
4	Chương 3. Cầu lông (TTTC)	0	11	0	11	8.15
5	Chương 4. Chạy bền	0	29	0	29	21.48
6	Chương 5. Nhảy cao	0	16	0	16	11.85
7	Chương 6. Đá cầu	0	12	0	12	8.89
8	Chương 7. Cầu lông (TTTC)	0	28	0	28	20.74
9	Ôn tập, kiểm tra học kì I và II;	0	4	0	4	2.96
10	Kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực.	0	0	6	6	4.44
Cộng		2	127	6	135	

Ghi chú: (Cả năm: 35 tuần, 70 tiết); Học kỳ 1 thực hiện 18 tuần, 36 tiết; Học kỳ 2 thực hiện 17 tuần, 34 tiết

Phân tích kết quả ở bảng 2 cho thấy: nội dung lý thuyết chiếm 1.48 %; Thực hành tiết chiếm 94.07%; kiểm tra chiếm tỷ lệ 4.44%. Trong đó: Thể dục - Bài Thể dục nhịp điệu 10.37%; Chạy ngắn 9.63%; Cầu lông (TTTC) cả hai kỳ là 28.89%; Chạy bền 21.48%; Nhảy cao 11.85%; Đá cầu 8.89%; Ôn tập, kiểm tra học kì I và II 4.44%.

2.1.3 Thực trạng về đổi mới phương pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá kết quả học tập

2.1.3.1 Đổi mới phương pháp dạy học theo định hướng

- Lấy việc góp phần giữ gìn và nâng cao sức khỏe, thể lực học sinh là mục tiêu xuyên suốt của quá trình dạy học, tổ chức tiết dạy sao cho khoa học, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, tăng cường cách tổ chức phân nhóm (không và có quay vòng), phối hợp hợp lý giữa tập đồng loạt với tập lần lượt để tăng thời gian cho học sinh tập luyện đạt đến lượng vận động hợp lý.

- Dạy môn GDTC (Thể dục) ở giáo dục phổ thông là dạy cho học sinh kiến thức, kỹ năng cơ bản để thực hiện mục tiêu giáo dục phổ thông, chưa đặt ra mục tiêu đào tạo chuyên nghiệp cho những người làm nghề thể thao. Cùng với một số môn học khác, môn GDTC góp phần hình thành những cơ sở ban đầu cho sự phát triển đúng đắn, lâu dài về hiểu biết, kỹ năng, ý thức rèn luyện sức khỏe, truyền đạt một số kiến thức cơ bản, cần thiết, mang tính phổ thông nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện, đồng thời phát hiện những học sinh có năng khiếu, tạo điều kiện cho các em tiếp tục phát triển năng khiếu thể thao.

- Tăng vận dụng phương pháp trò chơi và thi đấu; bồi dưỡng cho học sinh kỹ năng tự quản, tự điều khiển và tham gia đánh giá kết quả học tập; sử dụng thiết bị dạy học một cách hiệu quả, tiết kiệm, an toàn, góp phần đổi mới phương pháp dạy học.

2.1.3.2 Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập

Thực hiện theo Quy chế hiện hành và bám sát chuẩn kiến thức, kỹ năng của Chương trình. Từ năm học 2011-2012, thực hiện đánh giá bằng nhận xét (không đánh giá bằng cho điểm) theo quy định của Quy chế và hướng dẫn của Sở GD&ĐT, các trường THPT áp dụng thống nhất hình thức đánh giá bằng nhận xét theo yêu cầu của Sở GD&ĐT. Trong đánh giá kết quả học tập, phải đánh giá hiệu quả của việc giáo dục tình cảm hứng thú, thái độ tích cực, tinh thần chủ động, sáng tạo, ý thức cố gắng vươn lên trong học tập của học sinh, không chỉ thiên về đánh giá thành tích chuyên môn.

Về kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thể lực: Thực hiện theo các nội dung tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD&ĐT. Cuối mỗi năm học, giáo viên dạy từng lớp lên kế hoạch, chọn nội dung để kiểm tra. Sử dụng kết quả kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể để theo dõi, đánh giá thể lực học sinh hằng năm (chú ý thực hiện quy định về đối tượng được miễn thực hành môn GDTC) [4]

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 GDTC. 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 [5].

Giờ ngoại khoá: Bao gồm các buổi tập luyện ngoài giờ nội khoá do học sinh tự tập, tự tập theo nhóm hoặc tập luyện tại các đội tuyển một số môn thể thao của nhà trường tham gia các giải thi đấu của ngành Giáo dục và Đào tạo ở khu vực và của tỉnh. Mặt khác, nhà trường chưa có các hình thức tổ chức hướng dẫn học sinh tự tập luyện

để hoàn thiện các nội dung học tập chính khoá. Chưa phát động được phong trào tự rèn luyện tập luyện của học sinh theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Do đó chất lượng kiểm tra kỹ thuật và rèn luyện thân thể của học sinh chưa được nâng lên [5].

2.2 Nghiên cứu các chỉ số đánh giá xếp loại thể lực chung cho học sinh lớp 10 trường Phổ thông Dân tộc Nội trú Quảng Bình

2.2.1 Cơ sở lựa chọn các tiêu chuẩn kiểm tra xếp loại thể lực

Trên cơ sở phân tích các cơ sở khoa học để lựa chọn các chỉ số đánh giá thể lực chung cho học sinh ở trên, kết hợp phương pháp trao đổi, mạn đàm với các giáo viên chuyên ngành có kinh nghiệm; các điều kiện cơ sở vật chất của trường và đặc điểm tâm - sinh lý của học sinh, nghiên cứu Quyết định lựa chọn 04 chỉ số trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về đánh giá, xếp loại thể lực HS-SV để kiểm tra đánh giá thể lực chung cho học sinh [1]. Cụ thể

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30) giây để đánh giá sức mạnh bên cơ bụng.
- Bật xa tại chỗ (cm) để đánh giá sức mạnh cơ chân.
- Chạy 30m xuất phát cao (giây) để đánh giá sức nhanh.
- Chạy tùy sức 5 phút (m) để đánh giá sức bền chung.

2.2.2 Kết quả kiểm tra xếp loại thể lực đầu năm học

Để tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của học sinh đầu năm học, nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra các nội dung đã lựa chọn. Số lượng học sinh lớp 10 năm học 2020 – 2021 tính đến thời điểm được kiểm tra đầy đủ 04 nội dung, cùng lứa tuổi là 114 học sinh/127 học sinh toàn Khối (trong đó có 46 học sinh nam và 68 học sinh nữ). Căn cứ vào tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên kèm theo theo Quyết định số 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, kết quả xếp loại được trình bày ở bảng 3 và bảng 4

2.2.2.1 Kết quả đánh giá xếp loại thể lực đầu năm học lớp 10 theo từng chỉ tiêu

Bảng 3: Kết quả đánh giá xếp loại thể lực đầu năm học lớp 10 theo từng nội dung

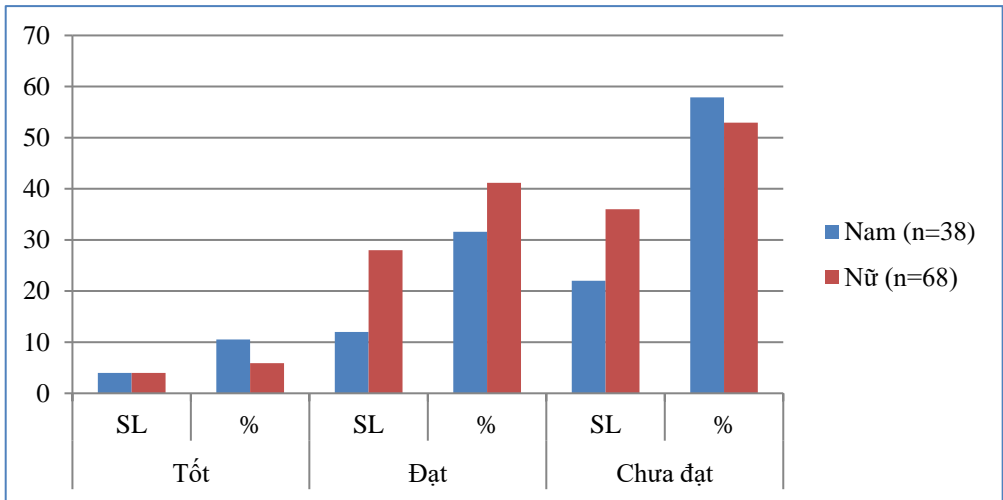
TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả xếp loại					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%
I	Nam	(n = 46)					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	15	32.61	18	39.13	13	28.26
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13	28.26	28	60.87	5	10.87
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	10	21.74	34	73.91	2	4.35
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	3	6.52	17	36.96	26	56.52
II	Nữ	(n = 68)					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	15	22.06	30	44.12	23	33.82
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	9	13.24	41	60.29	18	26.47
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4	5.88	45	66.18	19	27.94
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	4	5.88	28	41.18	36	52.94

Phân tích kết quả ở bảng 3 cho thấy, trong số chưa đạt của cả 04 nội dung chiếm tỷ lệ cao lần lượt là: chạy 5 phút tùy sức chiếm tỷ lệ 55.42%; bật xa tại chỗ chiếm tỷ lệ 31.39%; nằm ngửa gập cơ bụng chiếm tỷ lệ 18.5% và chạy 30m xuất phát cao là 16.6%

2.2.2.2 Kết quả đánh giá xếp loại thể lực đầu năm học lớp 10 chung theo Quyết định 53/2008

Bảng 4: Kết quả đánh giá xếp loại thể lực theo Quyết định 53/2008

TT	Giới tính	Kết quả xếp loại					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Nam (n=38)	4	10.53	12	31.58	22	57.89
2	Nữ (n=68)	4	5.88	28	41.18	36	52.94
Tổng		8	7.55	40	37.74	58	54.42



Biểu đồ 1: Kết quả đánh giá xếp loại thể lực theo Quyết định 53/2008

Phân tích kết quả đánh giá xếp loại thể lực cả 04 nội dung ở bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: loại “tốt” có 08 học sinh, chiếm tỷ lệ 7.55%; loại “đạt” có 40 học sinh chiếm tỷ lệ 37.74%; loại “chưa đạt” có 58 học sinh, chiếm tỷ lệ 54.42%.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng các điều kiện về đội ngũ, cơ sở vật chất, chương trình chi tiết, phương pháp dạy học - kiểm tra và đánh giá ở trường Dân tộc Nội trú tỉnh Quảng Bình đáp ứng các điều kiện giảng dạy môn giáo dục thể chất theo quy định của Bộ giáo dục và đào tạo. Kết quả xếp loại thể lực chung của học sinh lớp 10 ở trường Dân tộc Nội trú tỉnh Quảng Bình xếp loại “tốt” chiếm tỷ lệ 7.55%; xếp loại “đạt” chiếm tỷ lệ 37.74%; xếp loại “chưa đạt” chiếm tỷ lệ 54.42%. Như vậy số học sinh xếp loại “chưa đạt” vượt quá 50% so với số học sinh được kiểm tra trong toàn Khối.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh (2006), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4] Sở GD&ĐT Quảng Bình, QĐ số 1384/QĐ-SGDĐT-GDTrH ngày 29/9/2011.
- [5] Đồng Văn Triệu (200), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

BIỆN PHÁP QUẢN LÝ CÔNG TÁC KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG - NHA TRANG

ThS. Mai Anh Tuấn

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương - Nha Trang

TÓM TẮT

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận, khảo sát, phân tích, đánh giá thực trạng quản lý công tác kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương - Nha Trang. Chúng tôi đề xuất các biện pháp quản lý công tác KT, ĐG KQHT của SV một cách khoa học, phù hợp với thực tiễn, nhằm nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường.

Từ khóa: *Thực trạng, kiểm tra, đánh giá kết quả học tập, biện pháp, trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương - Nha Trang.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kiểm tra, đánh giá là một khâu quan trọng trong giáo dục - dạy học và trong công tác quản lý của nhà trường. KT, ĐG giúp nhà trường thu được những thông tin ngược để kịp thời có những điều chỉnh phù hợp với tình hình thực tế. KT, ĐG giúp GV có những phản hồi tích cực trong việc thu thập thông tin để nắm bắt sự tiếp thu kiến thức và kỹ năng của HSSV, góp phần điều chỉnh hoạt động giáo dục - dạy học của mình. KT, ĐG giúp HSSV tự đánh giá trình độ của mình và từ đó, hình thành động cơ học tập đúng đắn. KT, ĐG giúp các nhà Quản lý có được các thông tin cần thiết để có thể đề ra các chính sách phù hợp trong việc nâng cao chất lượng nhà trường và khuyến khích nhà trường có những đổi mới hợp lý.

Trong thời gian qua tại trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương – Nha Trang, các cấp Quản lý và GV đã nỗ lực rất nhiều trong việc đổi mới hoạt động KT, ĐG KQHT của HSSV, Bên cạnh những thành tựu nhất định, đáng khích lệ, vẫn còn một số đổi mới chưa hiệu quả, thiết thực. Ngoài ra, công tác Quản lý vấn đề này cũng còn nhiều hạn chế. Vì vậy, cần đầu tư nghiên cứu để tìm ra các biện pháp quản lý hữu hiệu nhằm phát huy tối đa hiệu quả của việc đổi mới KT, ĐG KQHT của sinh viên, góp phần thực hiện thành công nhiệm vụ giáo dục - đào tạo của nhà trường.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

- Phương pháp nghiên cứu lý luận: Phân tích, tổng hợp và hệ thống hóa những vấn đề lý luận qua các tài liệu khoa học, các văn bản có liên quan để xây dựng cơ sở lý luận của vấn đề nghiên cứu.

- Phương pháp quan sát: Quan sát hoạt động dạy được sử dụng, về hoạt động quản lý quá trình học tập của SV đối với các học phần của các môn học.

- Phương pháp điều tra: Lập bảng hỏi để hỏi ý kiến CBQL, GV và SV đang học ở Trường nhằm đánh giá thực trạng quản lý KT, ĐG KQHT của SV.

- Phương pháp toán học thống kê: Nhằm xử lý kết quả nghiên cứu.

2. NỘI DUNG

2.1 Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập

KT, ĐG là một quá trình được tiến hành có hệ thống, để xác định mức độ đạt được về trình độ nắm kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo, trình độ phát triển tư duy và trình độ được giáo dục của người học trong quá trình dạy học. KT, ĐG là sự so sánh, đối chiếu trình độ kiến thức, kỹ năng, thái độ đã được hình thành ở người học với những yêu cầu xác định của mục tiêu dạy học, mục tiêu đào tạo. Mục tiêu dạy học là cơ sở cho việc xác định nội dung, xây dựng chương trình dạy học, lựa chọn phương pháp và hình thức tổ chức dạy học. Đồng thời, mục tiêu dạy học chi phối toàn bộ quá trình KT, ĐG KQHT của người học, từ việc xác định mục đích KT, ĐG đến việc lựa chọn nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức, yêu cầu KT, ĐG.

Quản lý hoạt động kiểm tra, đánh giá kết quả học tập

Quản lý KT, ĐG KQHT là hoạt động của chủ thể quản lý tác động vào quá trình KT, ĐG KQHT làm cho hoạt động KT, ĐG được chính xác, khách quan, trung thực, phản ánh đúng thực trạng chất lượng dạy học, để từ đó tìm ra nguyên nhân và biện pháp cải thiện thực trạng, nâng cao chất lượng dạy học cũng như chất lượng giáo dục tổng thể. Nếu làm tốt công tác quản lý KT, ĐG KQHT thì người quản lý sẽ có được thông tin chính xác, kịp thời, có hệ thống, đảm bảo tính pháp lý, về chất lượng quá trình dạy học, quá trình giáo dục, mức độ đạt được mục tiêu quản lý đã đề ra cũng như hiệu quả quản lý. Kết quả của KT, ĐG KQHT là cơ sở để chứng thực KQHT xếp loại học lực của SV, đánh giá năng lực và hiệu quả giảng dạy cũng như việc đổi mới phương pháp dạy học, đánh giá việc sử dụng các nguồn lực trong và ngoài nhà trường, sau đó là đánh giá hiệu quả quản lý của Hiệu trưởng. Vì vậy, kết quả thu được qua KT, ĐG phải tin cậy để công khai hóa các nhận định về năng lực KQHT của từng SV, của tập thể lớp, tạo cơ hội cho sinh viên phát triển năng lực tự đánh giá.

Hoạt động kiểm tra đánh giá kết quả học tập của sinh viên

Hoạt động KT, ĐG KQHT xác định kiến thức, kỹ năng, thái độ hiện có được thể hiện ở mỗi SV trong quá trình học tập và kết thúc một giai đoạn học tập. Nhờ KT, ĐG, SV có thể tự đánh giá và điều chỉnh phương pháp, thái độ, tinh thần học tập để đạt được kết quả cao hơn; giúp GV biết được trình độ người học và xác định được những điểm mạnh, điểm yếu để giúp cho việc điều chỉnh hoạt động dạy học đạt hiệu quả. Đồng thời, hoạt động này cũng phát hiện những sai lệch trong nhận thức, giúp SV điều chỉnh hoạt động, thúc đẩy SV tích cực học tập và thông báo kịp thời cho sinh viên biết được sự tiến bộ của học trong quá trình dạy học.

2.2 Thực trạng công tác kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường CĐSP Trung Ương - Nha Trang

2.2.1 Thực trạng nhận thức của CBQL, GV và SV về hoạt động KTĐG KQHT

Để khảo sát về vấn đề này, chúng tôi đã đưa ra câu hỏi nhận thức về ý nghĩa của KT, ĐG gồm 7 tiêu chí cho sẵn và yêu cầu các CBQL và GV trả lời các tiêu chí đó theo 5 mức độ là “Rất quan trọng”, “Quan trọng”, “Bình thường”, “Ít quan trọng”, “Không quan trọng”. Kết quả khảo sát thu được như sau:

Bảng 1: Nhận thức của CBQL và GV về ý nghĩa KT, ĐG KQHT của SV

TT	Mục đích, ý nghĩa	Cán bộ quản lý			Giảng viên		
		TB	ĐLC	Hạng	TB	ĐLC	Hạng
1	Xác định mức độ tiếp thu và trình độ của SV	1,44	0,45	2	1,37	0,44	1
2	Tạo động lực học tập cho SV	1,54	0,48	3	1,48	0,53	3
3	Điều chỉnh hoạt động học tập cho SV	1,62	0,54	4	1,62	0,55	4
4	Điều chỉnh hoạt động dạy của GV	1,36	0,44	1	1,46	0,52	2
5	Đánh giá, xếp loại SV	1,69	0,47	5	1,70	0,62	6
6	Phản ánh hiệu quả quá trình đào tạo, giúp nhà trường điều chỉnh	1,75	0,60	6	1,66	0,55	5
7	Giúp PHHS biết được quá trình học tập và rèn luyện của con, em mình ở trường				1,90		7

Kết quả khảo sát Bảng 1 thấy: Đa số nhận thức rằng KT, ĐG là “rất quan trọng” vì nó giúp GV điều chỉnh hoạt động dạy của mình; trong khi đó, GV là những người trực tiếp đứng lớp lại có suy nghĩ khác một chút so với các nhà QLGD, theo họ việc KT, ĐG giúp GV điều chỉnh hoạt động dạy của mình chỉ là yếu tố quan trọng thứ 2, quan trọng nhất của KT, ĐG chính là để xác định mức độ tiếp thu và trình độ của SV.

Cũng với câu hỏi có cùng nội dung như trên và có 6 đáp án được đưa ra có cùng nội dung với 6 tiêu chí đầu trong câu hỏi dành cho CBQL và GV, chúng tôi yêu cầu SV chọn một hoặc những đáp án nào mà họ cho là đúng, kết quả thu được như sau:

Bảng 2: Nhận thức của SV về ý nghĩa KT, ĐG KQHT

TT	Mục đích, ý nghĩa	SL	%	Hạng
1	Xác định mức độ tiếp thu và trình độ của SV	145	80,5	1
2	Tạo động lực học tập cho SV	43	23,8	4
3	chỉnh hoạt động học tập cho SV	25	13,8	5
4	Điều chỉnh hoạt động dạy của GV	24	13,3	6
5	Đánh giá, xếp loại SV	67	37,2	2
6	Phản ánh hiệu quả quá trình đào tạo, giúp nhà trường điều chỉnh	52	28,8	3

Kết quả khảo sát Bảng 2 cho thấy: Đại đa số SV cho rằng, KT, ĐG nhằm mục đích “xác định mức độ tiếp thu và xác định trình độ của SV”. Các tiêu chí còn lại chưa được các em xem trọng, các số liệu thống kê cho thấy ngoài yếu tố “xác định mức độ tiếp thu và xác định trình độ của SV” thì các yếu tố còn lại tỏ ra khá mờ nhạt. Với kết quả khảo sát như trên thì SV chưa có nhận thức đúng đắn về ý nghĩa của hoạt động này, SV mới chỉ thấy được hiện tượng mà chưa nhìn thấy bản chất của vấn đề. Nếu không nhận thức rõ được bản chất của KT, ĐG thì sẽ khó lòng nâng cao được chất lượng học tập ở SV.

Ở mức độ nhận thức về KT, ĐG, chúng tôi còn đưa ra câu hỏi về sự cần thiết của các nguyên tắc KT, ĐG để đo mức độ nhận thức về vấn đề này đối với CBQL, GV và SV của Trường. Kết quả thu được như sau:

Bảng 3: Nhận thức về sự cần thiết của các nguyên tắc trong KT, ĐG

TT	Các nguyên tắc	Cán bộ quản lý			Giảng viên			Sinh viên		
		SL	%	Hạng	SL	%	Hạng	SL	%	Hạng
1	Đảm bảo tính khách quan	16	30,7	1	31	34,8	1	136	22,7	2
2	Đảm bảo tính thường xuyên và hệ thống	9	17,3	3	14	15,7	3	89	14,9	3
3	Đảm bảo tính toàn diện	7	13,4	4	9	10,1	4	76	12,3	5
4	Đảm bảo tính công khai, công bằng	13	25	2	22	24,7	2	142	23,7	1
5	Đảm bảo tính giáo dục	5	9,4	5	8	8,9	5	86	14,5	4
6	Đảm bảo tính phát triển	2	4,2	6	6	5,8	6	71	11,9	6

Kết quả Bảng 3 cho thấy: CBQL và GV có sự nhận thức tương đồng nhau. Theo đó, ưu tiên chọn lựa các nguyên tắc của CBQL và GV lần lượt là “bảo đảm tính khách quan”, “bảo đảm tính công khai, công bằng” “bảo đảm tính thường xuyên và hệ thống”, “bảo đảm tính toàn diện”; riêng hai nguyên tắc “bảo đảm tính giáo dục” và “bảo đảm tính phát triển” có sự chênh nhau một chút.

Như vậy, các nhà QLGD và GV của nhà trường nhận thức đầy đủ về việc vận dụng các nguyên tắc KT, ĐG. Trong khi đó, đa số SV tập trung chọn lựa nguyên tắc “bảo đảm tính công khai, công bằng” là nguyên tắc cần thiết nhất trong KT, ĐG; kế đến là “bảo đảm tính khách quan”. Các nguyên tắc còn lại khá tản mạn ở mức độ chọn lựa thấp. Như vậy, đa số SV của Trường cũng chưa nhận thức đầy đủ về các nguyên tắc KT, ĐG.

2.2.2 Thực trạng về nội dung kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của SV

Với vấn đề này, chúng tôi đã phỏng vấn GV các nội dung mà GV thường ra đề khi kiểm tra kết quả học tập của SV thường tập trung vào các tri thức, kỹ năng nào. Đồng thời, chúng tôi cũng yêu cầu GV cho biết mức độ phù hợp của các nội dung đó và hiệu quả mà các nội dung đó mang lại sau khi kiểm tra.

Bảng 4: Nội dung kiểm tra, đánh giá KQHT của SV

TT	Nội dung	Giảng viên		
		SL	%	Hạng
1	Ghi nhớ tri thức	9	12,8	3
2	Vận dụng tri thức	27	38,6	1
3	Thực hành	26	37,2	2
4	Vấn đáp	8	11,4	4
Tổng		70	100	

Kết quả như sau: Kỹ năng “vận dụng” được GV ưu tiên áp dụng vào các đề kiểm tra, trong đề thi các kỹ năng “thực hành” và “vận dụng tri thức” được GV khá quan tâm. Còn kỹ năng “ghi nhớ tri thức” thì ít được quan tâm hơn so với bốn loại kỹ năng được đưa ra.

2.2.3 Thực trạng về hình thức, phương pháp KT, ĐG KQHT của SV

Chúng tôi đã khảo sát ý kiến của GV và SV Trường về mức độ áp dụng các hình thức kiểm tra trong năm học vừa qua. Có 6 hình thức kiểm tra được đưa ra và yêu cầu GV và SV chọn các mức độ thường xuyên xuất hiện của từng hình thức kiểm tra trong các lần kiểm tra. Các mức độ đó là: 1/ Rất thường xuyên, 2/ Thường xuyên, 3/ Ít thường xuyên, 4/ Không thường xuyên. Kết quả thu được thể hiện như bảng 5 dưới đây

Bảng 5: Hình thức, phương pháp KT, ĐG KQHT của SV

TT	Các hình thức	Giảng viên			Sinh viên		
		TB	ĐLC	Hạng	TB	ĐLC	Hạng
1	Tự luận	2,1	0,57	1	1,6	0,65	1
2	Trắc nghiệm	2,6	0,74	3	2,7	0,79	3
3	Vấn đáp	2,7	0,75	4	3,6	0,72	6
4	Thực hành/thí nghiệm	2,3	0,66	2	1,9	0,90	2
5	Bài tập nhóm	3,1	0,82	5	3,5	0,61	4
6	Tiểu luận	3,2	0,63	6	3,1	0,93	5

Kết quả trả lời từ GV và SV đều cho thấy các hình thức “tự luận”, “Thực hành/thí nghiệm” và “trắc nghiệm” được các GV ưu tiên áp dụng hơn. Theo quan điểm của một số GV thì ra đề theo hình thức “tự luận” sẽ giúp SV phát huy được năng lực của mình, từ đó GV cũng sẽ đánh giá được tính toàn diện trong phát triển nhân cách của SV. Ở đó, SV thể hiện được các mức độ nhận thức khác nhau về tri thức, kỹ năng, kỹ xảo.

2.2.4 Thực trạng về phương tiện hỗ trợ hoạt động KT, ĐG KQHT của SV

Bảng 6: Phương tiện hỗ trợ hoạt động KT, ĐG KQHT của SV

TT	Mức độ phù hợp	Giảng viên		
		SL	%	Hạng
1	Rất đầy đủ	3	4,3	4
2	Đầy đủ	8	11,4	3
3	Tương đối đầy đủ	46	65,7	1
4	Chưa đầy đủ	12	17,2	2
5	Không có	1	1,4	5
		70	100	

Phần lớn GV cho biết, các phương tiện hỗ trợ cho KT, ĐG đang ở mức tương đối đầy đủ, nhưng cũng có đến gần 1/2 không đồng tình với ý kiến đó. Theo đó, có ý kiến cho rằng các phương tiện hỗ trợ cho KT, ĐG hiện nay chưa đáp ứng được yêu cầu và ý kiến thì cho rằng với những đầu tư hiện nay của nhà trường đã thực sự đầy đủ. Các mức độ “Rất đầy đủ” và “Đầy đủ” không thực sự được các GV đồng ý.

2.2.5 Thực trạng về quản lý công tác tổ chức việc KT, ĐG KQHT của SV

Bảng 7: Quản lý công tác tổ chức việc KT, ĐG KQHT của SV

TT	Nội dung quản lý	TB	ĐLC	Hạng
1	Tổ chức các hoạt động của GV trong KT, ĐG KQHT	2,26	0,54	1
2	Sắp xếp nhân sự trong việc thực hiện theo kế hoạch KT, ĐG KQHT	2,33	0,53	2
3	Hệ thống các nguồn CSVC, tài chính, thông tin cho KT, ĐG KQHT	2,38	0,63	3

Nhìn tổng thể có thể thấy, thực trạng quản lý công tác tổ chức KT, ĐG KQHT của SV hiện nay là tốt. Theo đó, “Tổ chức hoạt động của GV trong KT, ĐG KQHT” được thực hiện tốt nhất; việc “sắp xếp nhân sự trong việc thực hiện theo kế hoạch” cũng được quan tâm; và “hệ thống các nguồn CSVC, tài chính, thông tin cho KT, ĐG” được thực hiện đầy đủ, đáp ứng yêu cầu để tổ chức KT, ĐG.

2.2.7 Thực trạng quản lý đổi mới hoạt động KT, ĐG KQHT của SV

Vấn đề này đã được chúng tôi thăm dò ý kiến từ các nhà QLGD của nhà trường, đa số cho rằng thực trạng quản lý công tác đánh giá và đổi mới hoạt động KT, ĐG KQHT của SV hiện nay tương đối được chú trọng.

Bảng 8: Quản lý đổi mới hoạt động KT, ĐG KQHT của SV

TT	Nội dung quản lý	TB	ĐLC	Hạng
1	Rất chú trọng	5	16,6	3
2	Chú trọng	17	56,7	1
3	Ít chú trọng	8	26,7	2
4	Không quan tâm	0	0	

Nhìn chung, nhà trường đã có sự chú trọng trong chỉ đạo quản lý đổi mới KT, ĐG. Trong đó, CBQL cho biết có sự chú trọng trong đổi mới công tác KT, ĐG, chỉ một số ít CBQL cho rằng ít chú trọng. Như vậy, kết quả điều tra cho thấy, nhà trường đã có sự chỉ đạo thực hiện công tác đổi mới KT, ĐG KQHT của SV trong thời gian qua.

2.2 Đánh giá chung về thực trạng QL hoạt động KT, ĐG KQHT của SV

2.2.1 Ưu điểm

Lãnh đạo nhà trường đã có sự quan tâm và chỉ đạo khá hiệu quả công tác KT, ĐG KQHT của SV. Công tác tổ chức, hướng dẫn thực hiện, chuẩn bị, quản lý đề, xây dựng và phổ biến văn bản cho GV và SV về KT, ĐG đã được thực hiện khá chặt chẽ, bài bản dẫn đến bảo đảm tính khách quan, công bằng trong KT, ĐG.

Công tác KT, ĐG của Trường đã thực sự kích thích được SV học tập tích cực, nghiên cứu. Công tác quản lý đổi mới KT, ĐG thực sự đã được chú trọng. Các phương tiện phục vụ cho KT, ĐG đã được đầu tư ở mức khá, góp phần nâng cao hiệu quả của KT, ĐG.

** Nguyên nhân*

Hệ thống quản lý của nhà trường đã từng bước đi vào chuyên môn hóa, các phòng chuyên trách đã thực hiện được chức năng, nhiệm vụ của mình với lực lượng khá hùng hậu về nhân lực, đủ người phục vụ cho KT, ĐG.

Những quy định về KT, ĐG đã được phổ biến đến tập thể GV và SV thông qua các buổi họp chuyên môn, tuần lễ sinh hoạt công dân SV trong các cuộc họp hội đồng thi, và trước mỗi buổi thi.

Được sự quan tâm chỉ đạo và đầu tư về nhân lực, CSVC, thiết bị của nhà trường nhằm nâng tầm vóc của nhà trường để đáp ứng cho yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực trong thời kỳ mới đã phần nào làm cho công tác KT, ĐG có hiệu quả nhất định. Xu thế đổi mới buộc người GV không ngừng trau dồi, học hỏi để nâng cao chất lượng giảng dạy nói chung và KT, ĐG nói riêng.

2.2.2 Hạn chế

Nhận thức về KT, ĐG của một bộ phận GV và SV của Trường chưa cao.

Các hình thức ra đề KT, ĐG dù có đa dạng về hình thức nhưng chủ yếu tập trung vào “tự luận”, và “trắc nghiệm” mà chưa có sự dàn trải các hình thức ra đề.

Việc ứng dụng các thành tựu của khoa học, CNTT vào KT, ĐG còn hạn chế, chưa đầy đủ hoặc chưa phát huy được hiệu quả cao.

** Nguyên nhân*

Dù đã có nhiều cố gắng nhưng những khó khăn về nhiều mặt đã hạn chế nhiều đến việc đầu tư có hiệu quả cho công tác đào tạo của nhà trường.

Vấn đề bồi dưỡng kinh nghiệm, kỹ năng đổi mới công tác KT, ĐG cho đội ngũ GV còn ít và chưa đồng bộ.

Sự đổi mới chỉ được thực hiện thông qua nỗ lực của cá nhân một số GV.

Nhìn chung, đánh giá đúng thực trạng KT, ĐG sẽ giúp cho các nhà QLGD, GV và SV của Trường có cái nhìn tổng quát về công tác KT, ĐG trong một giai đoạn cụ thể để tiếp tục cải tiến, phát triển những điều đã thực hiện được và khắc phục những hạn chế chưa làm được để nâng cao kết quả của KT, ĐG nói riêng và kết quả đào tạo của nhà trường nói chung.

2.3 Biện pháp quản lý công tác kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của sinh viên ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương – Nha Trang

2.3.1 Nâng cao nhận thức cho CBQL, GV và SV về tầm quan trọng của hoạt động KT, ĐG KQHT của SV

- Đối với CBQL và GV:

Tổ chức triển khai các Nghị quyết của trung ương về ngành GD&ĐT; chiến lược phát triển kinh tế - xã hội của đất nước; các định hướng của ngành GD&ĐT trong từng giai đoạn; những định hướng chiến lược của Trường để thấy rõ định hướng chỉ đạo, triển khai và vận dụng.

Chú trọng công tác tuyên truyền về ý nghĩa, nội dung, mục đích của hoạt động KT, ĐG KQHT trong nhà trường.

Quán triệt sâu sắc chủ trương nâng cao hiệu quả hoạt động KT, ĐG KQHT với sự theo dõi, giám sát, chỉ đạo thực hiện của Đảng ủy, Ban giám hiệu, phòng Đào tạo và NCKH, phòng Công tác sinh viên, phòng kiểm định chất lượng, Đoàn thanh niên, lãnh đạo các khoa, GV chủ nhiệm lớp, cố vấn học tập, GV của các bộ môn: Triển khai kịp thời các văn bản chỉ đạo về công tác KT, ĐG đến từng đơn vị và đề nghị triển khai trong các cuộc họp chuyên môn hàng tháng, như họp khoa, họp tổ chuyên môn trực thuộc để CBQL và GV đều rõ.

Xây dựng hệ thống các văn bản, các chế định xã hội, các chế định GD&ĐT, những quan niệm KT, ĐG KQHT có liên quan cần triển khai.

Tổ chức cho GV, cán bộ QLGD tham quan, đi thực tế, học hỏi ở các trường có những sáng kiến, kinh nghiệm và đạt hiệu quả cao trong hoạt động KT, ĐG KQHT của SV.

Khuyến khích những sáng kiến, cải tiến, đổi mới quy trình trong hoạt động KT, ĐG KQHT của SV.

- Đối với sinh viên:

Xây dựng cho họ mục đích, động cơ, thái độ học tập, từ đó giúp họ điều chỉnh cách nhìn nhận về KT, ĐG KQHT một cách đúng đắn hơn và xây dựng cách học hiệu quả.

Tổ chức, phát động các phong trào “mùa thi nghiêm túc”, đưa tiêu chí này vào làm tiêu chí đánh giá kết quả rèn luyện của SV.

Thông qua tổ chức Đoàn thanh niên tổ chức tư vấn, giúp đỡ SV thay đổi nhận thức, làm quen với phương pháp dạy và học ở đại học, từ đó giúp SV đổi mới cách học tương ứng với phương pháp KT, ĐG, làm cho SV chủ động, không đối phó với việc KT, ĐG KQHT.

2.3.2 Cải tiến quy trình KT, ĐG KQHT của SV theo hướng nâng cao hiệu quả

Cải tiến quy trình KT, ĐG sẽ giúp CBQL, GV và SV nâng cao được nhận thức về tầm quan trọng của KT, ĐG để từ đó bảo đảm các nguyên tắc KT, ĐG và thực hiện công việc của từng công đoạn chặt chẽ, khoa học, bảo đảm được yêu cầu của hoạt động này.

Cải tiến công tác làm đề thi: Cần xây dựng hệ thống ngân hàng câu hỏi đa dạng về hình thức, trình độ, phủ kín chương trình để áp dụng trong nhiều trường hợp khác nhau và để kiểm tra khả năng của SV một cách đa dạng: Nguyên tắc các Khoa tổ chức biên soạn hệ thống câu hỏi cho từng học phần kèm theo đáp án và thang điểm chi tiết. Mỗi câu hỏi được mã hóa thứ tự câu theo từng chương. Việc mã hóa câu hỏi giúp cho việc quản lý và chọn câu hỏi để thiết kế đề thi được thuận lợi và đảm bảo phủ kín chương trình học.

Cải tiến công tác tổ chức thi: Quán triệt triệt để quy chế thi và trách nhiệm cho cán bộ coi thi để việc thực hiện được thống nhất, công bằng cho tất cả SV: Trước mỗi buổi thi Trưởng ban coi thi, phổ biến và quán triệt các qui chế thi, trách nhiệm của cán bộ coi thi, đề các thành viên trong hội đồng thi nắm và thực hiện nghiêm túc. Cán

bộ coi thi thực hiện nghiêm túc việc coi thi theo đúng quy chế để kết quả thi được bảo đảm, đó là cơ sở cho việc đánh giá sát thực năng lực của SV.

Cải tiến hình thức tổ chức thi: Phối hợp nhiều hình thức trong một đề thi, cần vận dụng đa dạng các hình thức thi luân phiên, tránh ra đề theo một vài hình thức cố định sẽ không khai thác được hết khả năng của SV; kết hợp thi tự luận và trắc nghiệm; giữa thi lý thuyết và thực hành. Qua đó, giúp cho SV rèn luyện các kỹ năng cần thiết từ việc vận dụng lý thuyết vào thực hành; Kết hợp thi truyền thống và hiện đại việc kết hợp ứng dụng kỹ thuật CNTT hiện đại bằng hình thức thi trực tuyến trên máy. Với việc ứng dụng bằng hình thức thi này thì rất thuận lợi và nhanh chóng trong công tác tổ chức thi, chấm thi và đánh giá kết quả.

Cải tiến hình thức ra đề thi: Đối với các hình thức tự luận, thực hành thì đáp án và biểu điểm phải được xây dựng cẩn thận để đánh giá hết năng lực của SV thể hiện trên bài làm. Đối với hình thức vấn đáp, các tiêu chí trả lời phải được liệt kê rõ ràng và nên có những câu hỏi nâng cao dành cho SV thể hiện tốt phần thi của mình trước đó để phân loại.

2.3.3 Nâng cao năng lực cho CBQL và GV về công tác KT, ĐG KQHT của SV

Nâng cao năng lực cho CBQL và GV về công tác KT, ĐG sẽ giúp cho việc tiến hành KT, ĐG được thực hiện đầy đủ, chính xác từ khâu lập kế hoạch đến khâu tổng kết, rút kinh nghiệm nhằm phản ánh một cách chân thật các KQHT của SV.

Cần bồi dưỡng cho GV các chuyên đề đổi mới KT, ĐG theo từng chương trình đào tạo, giúp cho GV hiểu rõ những điểm mới trong KT, ĐG để sử dụng các hình thức, phương pháp KT, ĐG KQHT của SV mới, giúp GV nắm vững cơ sở lý luận và hợp lý về thực tiễn.

2.3.4 Nâng cao năng lực tự đánh giá về KQHT cho SV

Cái đích cuối cùng của dạy học chính là dạy cho người học tự học. Trong quá trình tự học, người học sẽ có thể tự đánh giá KQHT của mình để từ đó bản thân họ nhận thức toàn diện về việc học của mình mà điều chỉnh những hạn chế còn tồn tại, phát huy những ưu thế đang có. Điều này giúp người học phát triển được việc học tập của mình.

GV thường xuyên thiết kế các bài tập cho SV rèn luyện về tự KT, ĐG KQHT. GV phải đưa ra các tiêu chí đánh giá rõ ràng và quán triệt cho SV hiểu, trên cơ sở đó hình thành cho SV thói quen tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau.

GV có thể cho đáp án cụ thể của bài thi, kiểm tra để qua đó SV nhận xét về kết quả bài làm của mình, của bạn bè.

Cho SV tự sửa bài thi, kiểm tra và tự đưa ra nhận xét, so sánh về kết quả bài làm của mình. Đồng thời, giữa các SV đưa ra những nhận xét, so sánh kết quả với nhau.

Tổ chức các buổi thảo luận giữa SV với nhau để trao đổi, góp ý, đánh giá, nhận xét, so sánh kết quả KT, ĐG lẫn nhau để cùng giúp nhau bổ sung kiến thức cần thiết, giúp nhau cùng tiến bộ.

2.3.5 Tổ chức các điều kiện đảm bảo cho việc KT, ĐG KQHT của SV

Để bảo đảm cho việc KT, ĐG KQHT của SV được thực hiện đúng đắn, thống nhất và chính xác, cần tập hợp và xây dựng một hệ thống văn bản hướng dẫn thực

hiện một cách đầy đủ; các điều kiện về CSVC, trang thiết bị đáp ứng được yêu cầu KT, ĐG; tăng cường thanh tra, giám sát hoạt động KT, ĐG; tăng cường ứng dụng CNTT.

Điều kiện CSVC, các thiết bị, phương tiện kỹ thuật hiện đại sẽ giúp cho cán bộ quản lý, giảng viên và sinh viên tiết kiệm được nhiều thời gian, công sức, chi phí trong hoạt động KT, ĐG KQHT, đồng thời cho kết quả đánh giá chính xác, khách quan, hạn chế những sai sót và tiêu cực.

2.3.6 Tổ chức tự kiểm định chất lượng trong hoạt động KT, ĐG KQHT của SV

Kiểm định chất lượng trong hoạt động KT, ĐG KQHT của SV là một hoạt động quản lý của nhà trường nhằm thẩm định lại tổ hợp các yếu tố liên quan đến công tác KT, ĐG KQHT từ khâu quản lý đến khâu tổ chức thực hiện và tổng kết, công bố kết quả để xem công tác KT, ĐG đã thực hiện có đạt chuẩn thiết kế ban đầu chưa nhằm có những cải tiến, điều chỉnh giúp nâng cao chất lượng KT, ĐG.

Xây dựng các bộ tiêu chuẩn kiểm định chất lượng về hoạt động KT, ĐG KQHT một cách cẩn thận, xác thực.

Tổ chức hội thảo, tập huấn về công tác kiểm định chất lượng KT, ĐG KQHT theo định kỳ hàng năm hoặc khi có dự án. Thông qua các hội thảo, tập huấn này, CBQL và GV của trường sẽ học được cách tự kiểm định chất lượng đào tạo của nhà trường.

Cử những cán bộ, GV chủ chốt trong công tác kiểm định chất lượng KT, ĐG đi học tập các mô hình tiên tiến ở những đơn vị đã thực hiện có hiệu quả để nghiên cứu ứng dụng tại Trường.

3. KẾT LUẬN

Hoạt động KT, ĐG KQHT là một hoạt động sự phạm cần thiết trong quá trình dạy học. Hoạt động này mang tính thường xuyên và liên tục, nó có ý nghĩa to lớn trong tiến trình thực hiện công tác GD&ĐT của nhà trường. KT, ĐG phải tập trung toàn diện trên cả 3 mục tiêu kiến thức, kỹ năng và thái độ. Đây chính là 3 mục tiêu mà công tác GD&ĐT phải hướng tới nhằm tạo ra nguồn nhân lực thực sự có đầy đủ cả đức và tài. KT, ĐG nhất thiết phải thống nhất về nội dung, mục tiêu, hình thức và bắt buộc phải gắn liền với mục tiêu dạy học để KQHT mà người học thể hiện đáp ứng được yêu cầu của chuẩn đánh giá đã đề ra.

Từ kết quả thực trạng nghiên cứu cho thấy, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương – Nha Trang đã có nhiều cố gắng, nỗ lực đưa ra 06 giải pháp cụ thể như: Nâng cao nhận thức cho CBQL, GV và SV về tầm quan trọng của hoạt động KT, ĐG KQHT của SV; Cải tiến quy trình KT, ĐG KQHT của SV theo hướng nâng cao hiệu quả; Nâng cao năng lực cho CBQL và GV về công tác KT, ĐG KQHT của SV; Nâng cao năng lực tự đánh giá về KQHT cho SV; Tổ chức các điều kiện đảm bảo cho việc KT, ĐG KQHT của SV; Tổ chức tự kiểm định chất lượng trong hoạt động KT, ĐG KQHT của SV nhằm thực hiện tốt công tác KT, ĐG KQHT của SV. Những cố gắng, nỗ lực đó đã mang lại những thành công nhất định như chú trọng đầu tư CSVC, trang thiết bị, ứng dụng các thành tựu khoa học vào công tác KT, ĐG KQHT của SV; hệ thống văn bản hướng dẫn, quy định về KT, ĐG KQHT của SV đã dần đầy đủ để GV và SV thực hiện thống nhất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục - Đào tạo (2007), *Quy chế đào tạo Đại học và Cao đẳng hệ chính quy* ban hành kèm theo Quyết định số 43/2007/QĐ-BGD&ĐT ngày 15/8/2007 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. Nguyễn An Dân (2008), *Các biện pháp quản lý đổi mới công tác kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của học sinh trường trung cấp kinh tế kỹ thuật tỉnh Tây Ninh (Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục)*, Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế.
3. Phùng Đình Mẫn (2003), *Những vấn đề cơ bản về đổi mới giáo dục phổ thông hiện nay*, Đại học Sư phạm - Đại học Huế.
4. Hà Thế Ngữ, Đặng Vũ Hoạt (1998), *Giáo dục học (tập 2)*, NXB Giáo dục Hà Nội. [5] Trần Thị Tuyết Oanh (2005), *Đánh giá trong giáo dục*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Lan Phương (2004), *Đổi mới quy trình biên soạn đề kiểm tra*, Tạp chí giáo dục, 101, tr. 16-19, Hà Nội.
6. Lâm Quang Thiệp (2004), *Đổi mới phương pháp đánh giá kết quả học tập ở các trường đại học nước ta*, Tạp chí giáo dục, 80, tr.10-11, Hà Nội.

HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG RỔ TỰ CHỌN CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Trần Văn Hưng, TS. Phạm Hùng Mạnh
Trường Đại học Tây Nguyên

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu cho thấy nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển ở tất cả các test trong đó đặc biệt cao nhất là test hai bước lên rổ của cả hai nhóm và thấp nhất là chạy con thoi. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có kết quả tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test qua đó có thể khẳng định được chương trình thực nghiệm giảng dạy môn bóng rổ tự chọn cho nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên là có hiệu quả.

Từ khóa: Nhịp tăng trưởng, thực nghiệm, đối chứng, sinh viên, phát triển, test, nữ, Bóng rổ, Đại học Tây Nguyên.

ABSTRACT

The research results show that the growth rate of post-experiment indicators of female students in the control group and experimental group has an increase in all tests, especially the three-step test. to the basket of both groups and the lowest is running the shuttle. However, the experimental group had significantly better growth results than the control group in all tests, thereby confirming that the experimental program of teaching elective basketball for female students at Tay Nguyen University is effective.

Keywords: Growth rate, experiment, control, student, development, test, female, Basketball, Central Highlands University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhiệm vụ giáo dục thể chất nhằm giúp sinh viên nắm được một số kiến thức cơ bản về một số môn thể thao phù hợp với thực tế cơ sở vật chất của nhà trường, từ đó có thể tự tiến hành rèn luyện, nâng cao thể lực, cũng như hình thành thói quen luyện tập thường xuyên. Xây dựng nếp sống lành mạnh và từ bỏ những thói quen xấu trong cuộc sống, góp phần hạn chế các tệ nạn xã hội, phòng chống bệnh tật, giáo dục đạo đức ý chí, rèn luyện tính tổ chức kỷ luật, sẵn sàng đóng góp sức mình cho sự nghiệp phát triển của đất nước.

Hiện nay, việc giảng dạy môn Giáo dục Thể chất cũng như các môn học khác trong trường Đại học Tây Nguyên có nhiều chuyển biến tích cực. Được sự quan tâm của Ban Giám Hiệu Nhà trường, Bộ môn Giáo dục thể chất đã không ngừng phát triển về con người, cơ sở vật chất và kinh phí. Tuy nhiên, dù được quan tâm, đầu tư về con người, cơ sở vật chất, kinh phí. Song, bên cạnh đó vẫn còn có nhiều tồn tại trong cách suy nghĩ, cách làm. Chương trình giảng dạy của chúng ta còn có nhiều bất cập, chưa thật sự phù hợp với đặc thù của khu vực. Vì vậy, việc cải tiến để có thể nâng cao chất lượng dạy và học môn Giáo dục Thể chất để đáp ứng nhu cầu đào

tạo những con người thông minh về trí tuệ, phát triển về thể chất, đủ sức gánh vác những nhiệm vụ quan trọng trong công cuộc xây dựng đất nước giàu mạnh, trên con đường hội nhập toàn cầu.

Song trên thực tế, công tác Giáo dục Thể chất tại các trường đại học và cao đẳng còn chuyên biến chậm và gặp rất nhiều khó khăn trong việc thực hiện những định hướng và giải pháp trên. Còn nhiều trường chưa mạnh dạn cải tiến nội dung chương trình và phương pháp giảng dạy (vốn đã lạc hậu và cứng nhắc, tuy không sai về kỹ thuật nhưng gây cho giáo viên và sinh viên nhàm chán), một phần do những điều kiện chưa đảm bảo, chưa khắc phục triệt để. Đội ngũ giáo viên còn thiếu về số lượng và chất lượng chưa cao, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và phong trào TDTT còn nghèo nàn.

Trường Đại học Tây nguyên là một trường đào tạo đa ngành và đã trải qua hơn 45 năm xây dựng và phát triển, trong đó ngành Giáo dục Thể chất là một ngành mới và được sự ủng hộ quan tâm của lãnh đạo nhà trường rất nhiều, tuy nhiên vẫn còn rất nhiều khó khăn như: cơ sở vật chất thiếu thốn, dụng cụ tập luyện còn ít,... Để nâng cao chất lượng học tập môn Giáo dục Thể chất thì có nhiều giải pháp như nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất hiện đại, sân bãi đảm bảo số lượng và tiêu chuẩn... Việc nghiên cứu về việc xây dựng chương trình môn học là một biện pháp tích cực tuy nhiên việc nghiên cứu về vấn đề chương trình trong hoạt động thể thao trong nhà trường vẫn còn rất ít và chưa mang tính thực tế.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Đây là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong hầu hết các công trình nghiên cứu mang tính chất lí luận – sự phạm. Tìm đọc, phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan đến đề tài nghiên cứu.

Phương pháp điều tra phỏng vấn

Nhằm tham khảo ý kiến các chuyên gia, HLV, giáo viên bóng rổ trong việc xác định các test kiểm tra, hệ thống các bài tập và chương trình thực nghiệm.

Phương pháp kiểm tra sự phạm

Dùng để đánh giá sự tăng tiến khi thực nghiệm hệ thống bài tập và chương trình thực nghiệm mới cho các sinh viên trường Đại học Tây Nguyên.

Phương pháp thực nghiệm sự phạm

Sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song với đối tượng là sinh viên trường Đại học Tây Nguyên gồm 2 nhóm (mỗi nhóm 40 sinh viên).

- Nhóm đối chứng: Nhóm các sinh viên học chương trình giảng dạy cũ.
- Nhóm thực nghiệm: Nhóm các sinh viên học chương trình giảng dạy mới.
- Thời gian tập luyện 3 buổi/tuần (3 tiết/tuần)

Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng trong 2 học kì. Từ tháng 8 năm 2019 đến tháng 1 năm 2020.

Điều kiện tập luyện của hai nhóm là như nhau, lịch tập của hai nhóm xen kẽ nhau.

Phương pháp toán thống kê

Để xử lý các số liệu thu được qua nghiên cứu, chúng tôi đã Sử dụng Phần mềm SPSS và tính công thức tính giá trị trung bình và nhịp tăng trưởng W%.

Tổ chức nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Xây dựng chương trình ngoại khóa môn bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên.

Khách thể nghiên cứu: 80 sinh viên Trường Đại học Tây Nguyên.

- Nhóm thực nghiệm: 40 sinh viên.

- Nhóm đối chứng: 40 sinh viên.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy môn bóng rổ tự chọn cho nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên thông qua nhịp tăng trưởng

2.1.1 Đánh giá hiệu quả chương trình thực nghiệm thông qua nhịp tăng trưởng

Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra lại các test đã kiểm tra trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm đối chứng được trình bày và kết quả tính toán nhịp tăng trưởng được trình bày qua các bảng 3.1:

Nhóm nữ đối chứng: Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm đối chứng được trình bày qua bảng 3.1:

Bảng 3.1: Nhịp tăng trưởng của nữ sinh viên nhóm đối chứng

TT	Test	Lần 1			Lần 2			W%	t	P
		\bar{x}_1	δ_1	C_{v1}	\bar{x}_2	δ_2	C_{v2}			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	35.21	0.91	2.59	38.42	1.15	2.99	8.7	12.12	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.10	1.37	9.07	18.90	2.28	12.08	22.4	11.64	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	185.8	5.29	2.85	196.4	3.34	1.70	5.5	12.73	< 0.05
4	Chạy 30m (s)	6.07	0.38	6.31	5.95	0.39	6.52	-2.0	12.61	< 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	872.5	39.53	4.53	945.3	37.58	3.98	8.0	20.58	< 0.05
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.89	0.68	5.24	12.78	0.68	5.28	-0.9	13.25	< 0.05
7	Ném phạt 10 quả (điểm)	5.50	0.53	9.58	7.80	0.79	10.11	34.6	15.06	< 0.05
8	Hai bước lên rổ 10 quả (điểm)	5.40	0.52	9.56	7.70	0.82	10.69	35.1	15.06	< 0.05

Qua bảng 3.1, ta thấy:

- *Lực bóp tay thuận (kg)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 8.7%, $t_{\text{tính}} = 12.12 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Nằm ngửa gập bụng (lần)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 22.4%, $t_{\text{tính}} = 11.64 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Bật xa tại chỗ (cm)*: sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 5.5%, $t_{\text{tính}} = 12.73 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Chạy 30m (s)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng - 2%, $t_{\text{tính}} = 12.61 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

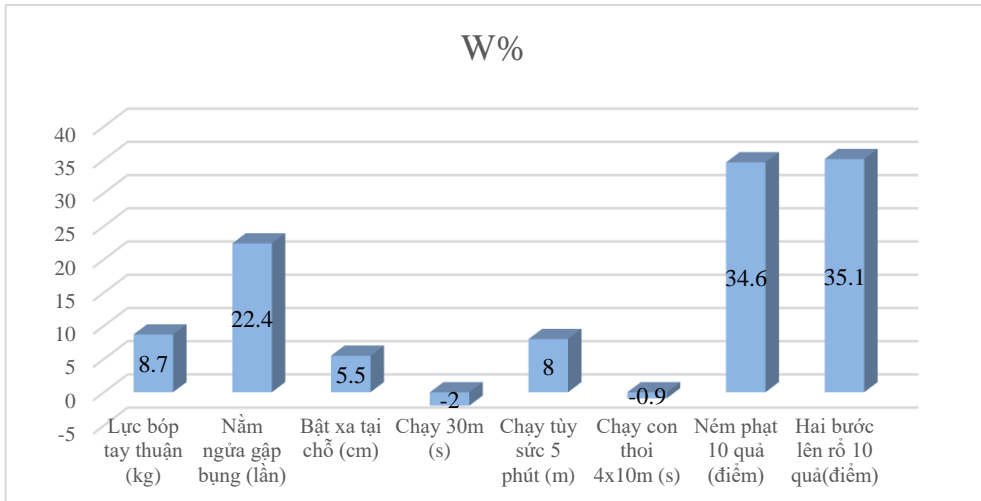
- *Chạy tùy sức 5 phút (m)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 8%, $t_{\text{tính}} = 20.58 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Chạy con thoi 4x10m (s)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng - 0.9 %, $t_{\text{tính}} = 13.25 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- *Ném phạt 10 quả (điểm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 34.5%, $t_{\text{tính}} = 15.06 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Hai bước đà lên rổ 10 quả(điểm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 35.1%, $t_{\text{tính}} = 15.06 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Nhận xét: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm Nữ sinh viên nhóm đối chứng, ta dễ dàng nhận thấy cả 8/8 test đều có sự phát triển. Và 8/8 test mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$ là: *Lực bóp tay thuận (kg)*, *Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Chạy 30m (s)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi 4x10m (s)*, *Ném phạt 10 quả (điểm)*, *Hai bước đà lên rổ 10 quả(điểm)*. Nhịp tăng trưởng cao nhất là test *Hai bước đà lên rổ 10 quả(điểm)* (35.1%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là *Chạy con thoi 4x10m (s)* (- 0.9%). Để thấy rõ nhịp tăng trưởng của các test biểu hiện qua biểu đồ 3.3 sau:



Biểu đồ 3.1: Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm đối chứng

Nhóm nữ thực nghiệm: Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm được trình bày qua bảng 3.2:

Bảng 3.2: Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm.

TT	Test	Lần 1			Lần 2			W%	t	P
		\bar{x}_1	δ_1	C_{v1}	\bar{x}_2	δ_2	C_{v2}			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	35.20	0.87	2.48	40.0	0.94	2.36	12.8	30.43	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.20	1.23	8.90	20.0	2.40	12.02	27.3	10.85	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	186.1	3.93	2.11	204.1	3.41	1.67	9.2	26.35	< 0.05
4	Chạy 30m (s)	6.04	0.32	5.23	5.84	0.32	5.48	-3.4	16.69	< 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	878	26.58	3.03	1045	47.04	4.50	17.4	15.08	< 0.05
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.86	0.55	4.30	12.7	0.56	4.42	-1.3	23.11	< 0.05
7	Ném phạt 10 quả (điểm)	5.40	0.52	9.56	8.0	0.67	8.33	38.8	11.76	< 0.05
8	Hai bước lên rổ 10 quả (điểm)	5.60	0.70	12.49	8.60	0.52	6.0	42.3	20.12	< 0.05

Qua bảng 3.2, ta thấy:

- *Lực bóp tay thuận (kg)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 12.8%, $t_{\text{tính}} = 30.43 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Nằm ngửa gập bụng (lần)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 27.3%, $t_{\text{tính}} = 10.85 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Bật xa tại chỗ (cm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 9.2%, $t_{\text{tính}} = 26.35 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Chạy 30m (s)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng - 3.4%, $t_{\text{tính}} = 16.69 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

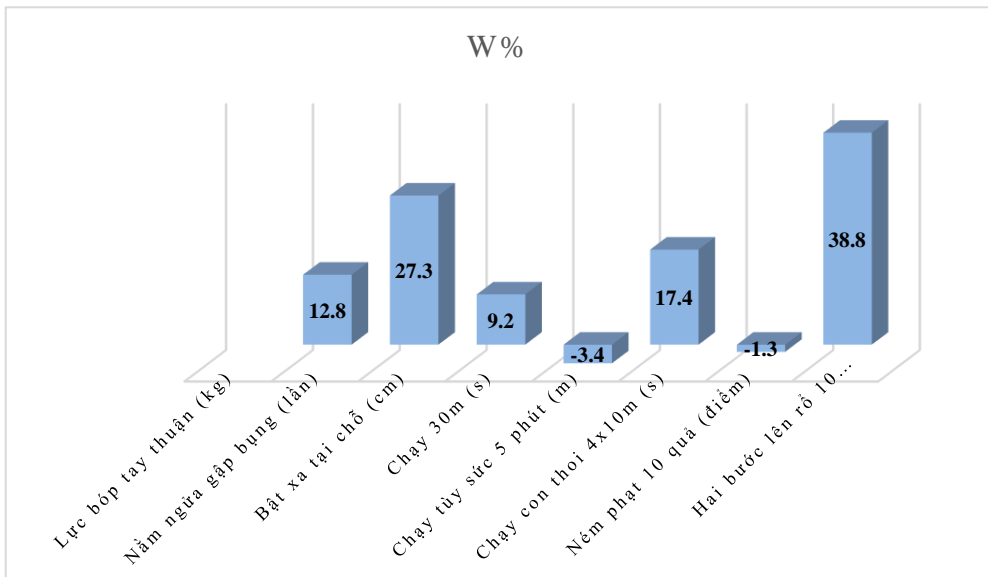
- *Chạy tùy sức 5 phút (m)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 17.4%, $t_{\text{tính}} = 15.08 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Chạy con thoi 4x10m (s)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng - 1.3 %, $t_{\text{tính}} = 23.11 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Ném phạt 10 quả (điểm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 38.8%, $t_{\text{tính}} = 11.76 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- *Test Hai bước đà lên rổ 10 quả (điểm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 42.3%, $t_{\text{tính}} = 20.12 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

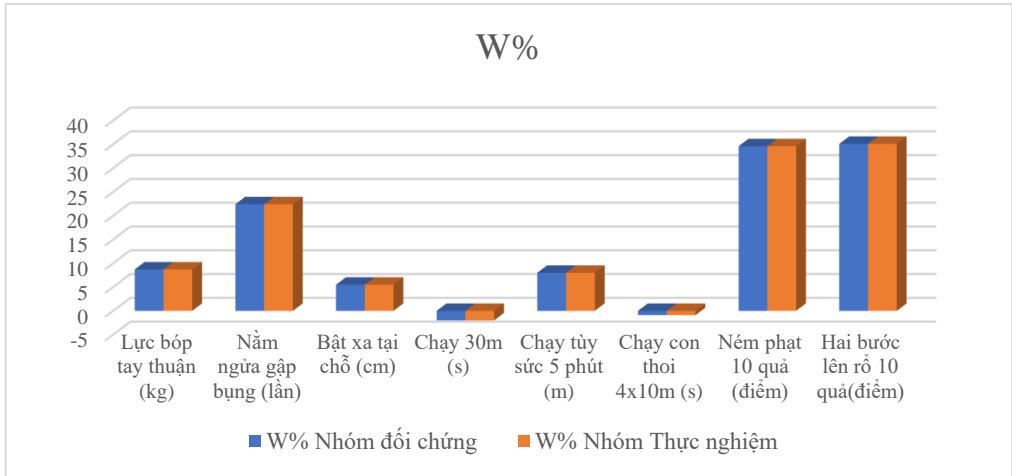
Nhận xét: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm Nữ sinh viên nhóm thực nghiệm, ta dễ dàng nhận thấy cả 8/8 test đều có sự phát triển. Và 8/8 test mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$ là: *Lực bóp tay thuận (kg)*, *Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Chạy 30m (s)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi 4x10m (s)*, *Ném phạt 10 quả (điểm)*, *Hai bước đà lên rổ 10 quả(điểm)*. Nhịp tăng trưởng cao nhất là test *Hai bước đà lên rổ 10 quả (điểm)* (42.3%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là *Chạy con thoi 4x10m (s)* (- 1.3%). Để thấy rõ nhịp tăng trưởng của các test biểu hiện qua biểu đồ 3.2 sau:



Biểu đồ 3.2: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm

Với kết quả trên ta nhận thấy chương trình thực nghiệm đã có hiệu quả, tất cả 8/8 test ở nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng rất tốt và sự tăng trưởng này đều mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong khi đó, ở nhóm đối chứng: có 8/8 test ở nhóm nữ, nữ sinh viên đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, tuy nhiên nhịp tăng trưởng này là rất thấp hơn ở nhóm thực nghiệm.

Ở tất cả các test, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Chi tiết nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm được trình bày qua biểu đồ 3.3:



Biểu đồ 3.6: So sánh nhịp tăng trưởng của nữ sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Như vậy về nhịp tăng trưởng:

- Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nữ sinh viên nhóm đối chứng, ta dễ dàng nhận thấy cả 8/8 test đều có sự phát triển và cả 8/8 test mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng cao nhất là test *Hai bước đà lên rổ 10 quả (điểm)* (35.1%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là *Chạy con thoi 4x10m (s)* (0.9%).

- Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nữ sinh viên nhóm thực nghiệm, ta dễ dàng nhận thấy cả 8/8 test đều có sự phát triển và cả 8/8 test mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng cao nhất là test *Hai bước đà lên rổ 10 quả (điểm)* (42.3%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là *Chạy con thoi 4x10m (s)* (1.3%).

3. KẾT LUẬN

Kết quả cho thấy nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển ở tất cả các test trong đó đặc biệt cao nhất là test hai bước lên rổ của cả hai nhóm và thấp nhất là chạy con thoi. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có kết tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test qua đó có thể khẳng định được chương trình thực nghiệm giảng dạy môn bóng rổ tự chọn cho nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên là có hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Can (2004), “*Bóng rổ trong trường học*” Nhà xuất bản TĐTT.
2. Đinh Can (2006), “*Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ*” Nhà xuất bản TĐTT.
3. PGS.TS Lưu Quang Hiệp (2000), *Y học TĐTT* – NXB. TĐTT.
4. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), “Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh - sinh viên trước thềm thế kỷ XXI”, NXB TĐTT Hà Nội.
5. Lê Văn Lãm (2001), Về phát triển toàn diện con người trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa, NXB TĐTT Hà Nội.
6. *Giáo trình Bóng rổ* (1997), NXB TĐTT, Hà Nội.
7. Tài liệu giảng dạy lớp nâng cao trình độ chuyên môn - môn Bóng rổ, “*Đề cương huấn luyện tiêu chuẩn tuyển chọn môn Bóng rổ lứa tuổi 7 - 19*”, Thành phố Hồ Chí Minh 2005.

XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VOVINAM CHO HỌC SINH NAM ĐỘI TUYỂN TRƯỜNG NỘI TRÚ IVS

TS. Trần Thị Kim Hương¹, CN. Trần Thị Hương²

¹ Trường ĐH TDTT TP.HCM

² Trường nội trú IVS

TÓM TẮT

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thực trạng thể lực cho nam học sinh đội tuyển Vovinam trường nội trú IVS. Qua nghiên cứu đã xác định được 08 test dùng đánh giá thể lực cho học sinh tập đội tuyển Vovinam IVS. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy các test đều đảm bảo độ tin cậy và đầy đủ tính thông báo.

Từ khóa: thể lực, học sinh nam, Vovinam, trường nội trú IVS ...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Nội trú IVS là trường phổ thông duy nhất được hưởng quy chế tuyển sinh đặc biệt của Bộ Giáo Dục & Đào Tạo và các Sở Giáo dục. Ngoài ra, Trường nội trú IVS đang tổ chức tuyển sinh các lớp từ 6-12 dành cho tất cả đối tượng học sinh trên toàn quốc; Khi đội IVS nhận thông báo được tham dự chương trình Đầu Trường Võ Nhạc môn Võ Vovinam, các bạn rất hào hứng và tập luyện say mê. Bởi vì các bạn học sinh phát hiện ra, được thi đấu ở một sân chơi lành mạnh bằng võ thuật và vũ đạo lẫn âm nhạc, các bạn sẽ có kỹ năng để áp dụng vào cuộc sống. Bên cạnh đó, việc hoạt động cơ thể liên tục sẽ giúp các bạn quên đi cơn nghiện game, trở về cuộc sống bình thường và có ích cho xã hội; Đội tuyển Vovinam IVS được thành lập cũng vì mục đích tạo cho các em học sinh tinh thần ‘‘Học võ Việt yêu nước Việt’’... Đó là lý do chọn nghiên cứu: ‘‘Xác định test Đánh giá thể lực Vovinam cho học sinh nam đội tuyển trường nội trú IVS’’.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thực trạng thể lực của nam học sinh đội tuyển Vovinam trường nội trú IVS tại Tp.HCM. Nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp phỏng vấn và lựa chọn các test đánh giá thể lực.
- Bước 2: Kiểm tra độ tin cậy của các test.
- Bước 3: Kiểm tra tính thông báo của các test

2.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực

Qua tổng hợp một số nguồn tài liệu nghiên cứu về thể lực trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 08 test được sử dụng trong kiểm tra đánh giá thể lực Vovinam, cụ thể trình bày ở bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực Vovinam

TT	Test	Lần 1 (n=18)		Lần 2 (n=18)	
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%
ĐÒN ĐÁM					
1	Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu 10s/lần.	24	54.5%	20	45.5%
2	Tấn công di chuyển đấm thẳng hai tay trong 20s (lần).	24	54.5%	20	45.5%
3	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	30	83.3%	28	77.8%
4	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	30	83.3%	36	100%
5	Đấm thẳng hai tay di chuyển trong 30s (lần).	20	45.5%	24	54.5%
ĐÒN ĐÁ					
6	Đá tổng ngang (đạp ngang) một chân tại chỗ trong 10s (lần).	22	50.0%	23	52.3%
7	Đá tổng thẳng tại chỗ 15s (lần).	21	47.7%	20	45.5%
8	Thực hiện vòng cầu chân trước tại chỗ trong 20s (lần).	24	54.5%	24	54.5%
9	Đá vòng cầu (đá tạt) hai chân tại chỗ trong 15s (lần).	21	47.7%	23	52.3%
10	Đá vòng cầu (đá tạt) một chân tại chỗ trong 10s (lần).	24	54.5%	21	47.7%
11	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	35	97.2%	32	88.8%
12	Đá vòng cầu chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	22	50.0%	22	50.0%
13	Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần.	35	97.2%	28	77.8%
14	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	23	52.3%	21	47.7%
15	Lướt đá vòng chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	23	52.3%	20	45.5%
16	Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần.	29	80.5%	31	86.1%
17	Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần.	22	50.0%	20	45.5%
ĐÒN PHỐI HỢP					
18	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s/lần.	35	97.2%	36	100%
19	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần.	28	77.8%	36	100%
20	Đá vòng chân sau – xoay đánh ve vào mục tiêu 30s/lần.	31	86.1%	30	83.3%
21	Lùi phản đòn vòng chân sau, liên hoàn đấm thẳng tay sau trong 20s (lần).	21	47.7%	23	52.3%

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 08 test có phiếu đồng thuận cao ở cả 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ đồng thuận cao trên 75% như sau:

- * Đòn đấm (2 test):
- + Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.
- + Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.
- * Đòn đá (3 test):
- + Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần.
- + Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần.
- + Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần.
- * Các đòn kết hợp (3 test):
- + Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s/lần.
- + Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần.
- + Đá vòng chân sau – xoay đánh ve vào mục tiêu 30s/lần.

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

Đánh giá độ tin cậy của các test:

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy. Vì vậy 08 test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực Vovinam được giới thiệu ở bảng 2.

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

TT	Test	r
ĐÒN ĐẤM		
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	0.81
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	0.84
ĐÒN ĐÁ		
3	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	0.82
4	Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần.	0.91
5	Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần.	0.87
ĐÒN PHỐI HỢP		
6	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s/lần.	0.84
7	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần.	0.81
8	Đá vòng chân sau – xoay đánh ve vào mục tiêu 30s/lần.	0.90

Qua bảng 2 cho thấy 08/08 test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ các test lựa chọn đều thể hiện hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra điều ở mức độ cao. Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đây thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ độ ổn định, độ tin cậy.

2.3 Tính thông báo của các test được lựa chọn

Để xác định được tính thông báo của 8 test đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả thực hiện test với kết quả thi đấu của VĐV. Đề tài tiến hành thi đấu kiểm tra theo thể thức vòng tròn một lượt tính điểm và xếp hạng cho VĐV, kết hợp với thành tích thi đấu tại giải Vovinam học sinh và Trẻ toàn thành.

Kết quả tính toán hệ số tương quan giữa thành tích thi đấu và thành tích thực hiện các test đánh giá thể lực Vovinam được trình bày qua bảng 3 sau:

Bảng 3: Kết quả xác định tính thông báo các test đánh giá thể lực Vovinam của nam học sinh đội tuyển IVS

TT	Test	r
ĐÒN ĐÁM		
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	0.52
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	0.53
ĐÒN ĐÁ		
3	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	0.52
4	Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần.	0.50
5	Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần.	0.56
ĐÒN PHỐI HỢP		
6	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s/lần.	0.56
7	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần.	0.59
8	Đá vòng chân sau – xoay đánh ve vào mục tiêu 30s/lần.	0.56

Qua bảng 3, ta thấy hệ số tương quan giữa các test đánh giá thể lực Vovinam của nam học sinh đội tuyển IVS với thành tích thi đấu của VĐV đạt từ 0.50 đến 0.59, điều này chứng tỏ toàn bộ các test đã lựa chọn có tính thông báo cao với $r \geq 0.3$ (cho phép sử dụng trong kiểm tra đánh giá).

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 08 test được lựa chọn trong đó có 02 test đòn đấm, 03 test đòn đá và 03 test đòn phối hợp dùng kiểm tra thể lực cho các học sinh nam đội tuyển Vovinam IVS có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.81 đến 0.91) và tính thông báo với $r \geq 0.3$ (0.50 đến 0.59). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực Vovinam sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm học nhằm đánh giá trình độ thể lực Vovinam cho các học sinh nam trường IVS.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thành Lâm (2019), “*Đo lường thể thao*”, tài liệu giảng dạy cho học viên cao học Trường ĐH TDTT TPHCM.
2. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2000) “*Giáo trình Phương pháp Nghiên cứu khoa học trong TDTT*”, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Trần Hồng Quang – Trần Thị Kim Hương – Phạm Thị Kim Liên (2016), “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên môn Vovinam chuyên ngành HLTT sau 1 học kỳ học tập*”, Đề tài NCKH cấp cơ sở, trường ĐH TDTT TPHCM.
4. VN. Ivanốp (1996), *Những cơ sở của toán thống kê*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), “*Phương pháp thống kê trong TDTT*”, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Trần Thị Hương (2022), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực Vovinam cho học sinh trường nội trú IVS*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học Trường ĐH TDTT Tp.HCM.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT VÀ THỂ LỰC CỦA NAM VĐV ĐỘI TUYỂN TRẺ BẮN SÚNG TP. HỒ CHÍ MINH LỬA TUỔI 15-17

ThS. Lâm Hoàng Minh¹, ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu²,
CN. Nguyễn Lâm Quốc Trọng³

¹ ĐH Quốc gia TP.HCM

² Trường ĐH CNTP Tp.HCM

³ CLB Bắn súng Sài Gòn Sniper Tp.HCM

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sơ phạm, toán học thống kê; nghiên cứu tiến hành lựa chọn chỉ tiêu và xây dựng bảng điểm đánh giá thể lực chung và chuyên môn cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển trẻ Bắn súng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17; Góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu tại giải cấp quốc gia.

Từ khóa: thể lực, kỹ thuật, xây dựng bảng điểm, bắn súng, Tp.HCM...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bắn súng, có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thành tích, cũng như kết quả bắn của VĐV, ngoài những năng lực (kỹ thuật đặc thù) chuyên môn mà VĐV môn bắn súng cần có như: “Tỳ vai - áp má - nín thở - bóp cò”, thì kỹ thuật, tâm lý, môi trường bên ngoài... là nhân tố quan trọng tác động đến khả năng chịu đựng, đặc biệt là vấn đề thể lực. VĐV có kỹ thuật bắn tốt là cơ sở để đạt thành tích cao của môn bắn súng. VĐV bắn súng muốn đạt thành tích bắn cao nhất định phải có thể lực tốt và kỹ thuật ổn định. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17

Thông qua các bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh giá về thể lực và kỹ thuật chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17 được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Các test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17

Yếu tố	Test
Thể lực	Nằm sấp chống đẩy (số lần tối đa)
	Nhảy dây (số lần/2 phút)
	Nằm ngựa gập bụng (số lần)
	Nằm sấp ưỡn lưng (số lần)
	Đứng lên ngòi xuống bằng 2 chân (số lần)
Kỹ thuật	10m súng trường hơi 60 viên (điểm)
	50m súng trường nằm 60 viên (điểm)
	50m súng ngắn 60 viên (điểm)
	50m súng ngắn bắn nhanh 60 viên (điểm)
	50m súng ngắn ổ quay 60 viên (điểm)

2.2 Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17

Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực ban đầu của nam VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17 theo thang độ C. Sau khi lập test, việc xác định điểm đạt được tiến hành bằng cách: so kết quả lập chỉ tiêu của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng vừa rút ra để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Thang điểm các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật ban đầu của nam VĐV đội tuyển trẻ Bắn súng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17

Điểm	Nằm sấp chống đẩy (số lần tối đa)	Nhảy dây (số lần/2 phút)	Nằm ngựa gập bụng (số lần)	Nằm sấp ưỡn lưng (số lần)	Đứng lên ngòi xuống bằng 2 chân (số lần)	10m súng trường hơi 60 viên (điểm)	50m súng trường nằm 60 viên (điểm)	50m súng ngắn tiêu chuẩn 60 viên (điểm)	50m súng ngắn bắn nhanh 60 viên (điểm)	50m súng ngắn ổ quay 60 viên (điểm)
0	57	183	65	62	417	432	422	431	420	425
0.5	59	185	67	63	418	435	425	434	423	427
1	61	187	69	64	420	438	429	437	425	429
1.5	63	189	71	65	421	441	432	440	428	430
2	65	192	72	66	422	444	436	443	430	432
2.5	67	194	74	66	424	447	440	445	433	433
3	69	196	76	67	425	450	443	448	435	435
3.5	71	198	78	68	426	453	447	451	438	436
4	74	201	79	69	428	456	451	454	440	438
4.5	76	203	81	70	429	459	454	457	443	440
5	78	205	83	71	430	462	458	459	445	441
5.5	80	207	85	72	432	465	461	462	448	443
6	82	209	87	73	433	468	465	465	450	444
6.5	84	212	88	74	434	471	469	468	453	446
7	86	214	90	74	436	474	472	471	455	448

7.5	88	216	92	75	437	477	476	473	458	449
8	91	218	94	76	438	480	480	476	460	451
8.5	93	221	95	77	440	483	483	479	463	452
9	95	223	97	78	441	486	487	482	465	454
9.5	97	225	99	79	442	489	490	485	468	456
10	99	227	101	80	444	492	494	487	470	457

2.3 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bến sủng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17

Từ kết quả thu được tại bảng 2, nghiên cứu tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bến sủng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17 theo thang điểm 100, với 5 mức độ: Giỏi, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: Bảng phân loại tổng hợp trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bến sủng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17

Xếp loại	Thể lực	Kỹ thuật	Tổng
Kém	0-<10	0-<10	0-<20
Yếu	10-<20	10-<20	20-<40
Trung bình	20-<30	20-<30	40-<60
Khá	30-<40	30-<40	60-<80
Giỏi	40-50	40-50	80-100

Bảng tiêu chuẩn này, cho phép đánh giá tổng hợp trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bến sủng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác tuyển chọn VĐV và đánh giá quá trình huấn luyện sát thực hơn. Từ đó có những điều chỉnh về nội dung, hình thức và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn trong đó có 05 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam VĐV đội tuyển trẻ Bến sủng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17. Qua quá trình nghiên cứu, đã xây dựng được bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật chuyên môn của nam VĐV đội tuyển trẻ Bến sủng TP. Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Phát (1991), *Bến sủng thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Lâm Quốc Trọng (2022), *Đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Bến sủng TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17 sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường ĐH TĐTT Tp.HCM.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.

DIỄN BIẾN NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH MỘT SỐ TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Phạm Thị Hoa

Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

TÓM TẮT

Với mục đích nghiên cứu các giải pháp phát triển phong trào ngoại khóa các môn thể thao nhằm phát triển thể chất cho học sinh các trường trung học cơ sở (THCS) trên địa bàn thành phố Hà Nội hiện nay, việc đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất cho học sinh là nội dung hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất của học sinh một số trường THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội (bằng phương pháp theo dõi ngang), làm cơ sở để triển khai các giải pháp phát triển phong trào ngoại khóa các môn thể thao, nâng cao thể chất cho học sinh lứa tuổi THCS.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một lĩnh vực TĐTT xã hội với nhiệm vụ 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, nâng cao sức khỏe, hình thành kỹ năng vận động một cách có hệ thống và tiến hành hoàn thiện đến mức cần thiết các kỹ năng và kỹ xảo quan trọng cho cuộc sống. Đồng thời, giáo dục các phẩm chất đạo đức giáo dục ý thức và nhân cách cho học sinh. Theo chương trình giáo dục phổ thông mới, GDTC là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12. Đối với cấp học THCS, nội dung chủ yếu của môn GDTC ở giai đoạn giáo dục cơ bản là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho học sinh, giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện TĐTT hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện. Học sinh được lựa chọn nội dung hoạt động TĐTT phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường. Như vậy có thể thấy, hoạt động tập luyện TĐTT ngoại khóa các môn thể thao đối với học sinh lứa tuổi THCS là nội dung quan trọng để phát triển thể chất.

Xuất phát từ thực tiễn đó, để phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao, góp phần phát triển thể chất cho học sinh THCS, trước hết cần đánh giá thực trạng năng lực thể chất cho học sinh. Đây được coi là một nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất của học sinh một số trường THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội (bằng phương pháp theo dõi ngang), làm cơ sở để triển khai các giải pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm phát triển thể chất cho học sinh.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp kiểm tra y sinh học; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của học sinh THCS, nghiên cứu tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh lứa tuổi 11 - 14 ở một số trường THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội. Các nội dung kiểm tra đánh giá được sử dụng các tiêu chí đánh giá thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI của Viện Khoa học Thể dục thể thao và các test theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008). Nội dung kiểm tra gồm các test: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số Quetelet (g/cm), Chỉ số BMI (kg/m^2), Chỉ số công năng tim (HW), Lực bóp tay thuận (kG), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Chạy 30m XPC (s), Chạy con thoi 4×10m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy tuý sức 5 phút (m).

Đối tượng kiểm tra gồm 2150 học sinh THCS (trong đó có 1177 nam và 973 nữ) thuộc các khối lớp 6 đến khối lớp 9. Quá trình tổ chức kiểm tra sự phạm xác định diễn biến năng lực thể chất (bằng phương pháp theo dõi ngang) của học sinh được tiến hành tại một số trường THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội, bao gồm:

- Quận Đống Đa, thành phố Hà Nội gồm 2 trường: trường THCS Đống Đa, trường THCS Láng Hạ.

- Quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội gồm 2 trường: trường THCS Thanh Xuân Trung, trường THCS Nguyễn Trãi.

- Quận Ba Đình, thành phố Hà Nội gồm 2 trường: trường THCS Giảng Võ, trường THCS Hoàng Hoa Thám.

- Huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội gồm 2 trường: trường THCS Ngô Sỹ Liên, trường THCS Thị trấn Chúc Sơn.

- Huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội gồm 2 trường: trường THCS Yên Sở, trường THCS Đông La.

Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 3.1 và bảng 3.2 cho thấy:

Bảng 3.1: Diễn biến năng lực thể chất của nam học sinh trung học cơ sở (lứa tuổi 11 - 14) trên địa bàn thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)				Nhịp tăng trưởng (W%)			
		Lớp 6 (1) (n = 275)	Lớp 7 (2) (n = 308)	Lớp 8 (3) (n = 312)	Lớp 9 (4) (n = 282)	W ₍₁₋₂₎	W ₍₂₋₃₎	W ₍₃₋₄₎	W ₍₁₋₄₎
1.	Chiều cao đứng (cm)	139.87±18.35	145.87±16.40	151.98±17.08	157.88±17.75	4.200	4.103	3.808	12.097
2.	Cân nặng (kg)	32.17±3.04	35.08±3.52	39.11±3.92	44.02±4.41	8.654	10.864	11.813	31.106
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	230.00±26.17	240.49±22.34	257.34±23.91	278.82±25.90	4.459	6.769	8.014	19.190
4.	Chỉ số BMI (kg/m^2)	16.44±1.98	16.49±1.54	16.93±1.58	17.66±1.65	0.259	2.668	4.209	7.134

5.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.28±1.19	12.01±1.21	11.14±1.13	10.88±1.10	2.223	7.516	2.361	12.090
6.	Lực bóp tay thuận (kG)	19.53±1.73	21.13±2.57	25.28±3.07	29.79±3.62	7.870	17.884	16.379	41.606
7.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.44±2.17	16.11±1.56	17.44±1.69	18.51±1.79	4.247	7.928	5.953	18.085
8.	Chạy 30m XPC (s)	5.82±0.88	5.64±0.69	5.39±0.65	5.26±0.64	3.141	4.533	2.441	10.108
9.	Chạy con thoi 4×10m (s)	11.86±1.15	11.55±1.09	11.25±1.06	10.99±1.04	2.648	2.632	2.338	7.615
10.	Bật xa tại chỗ (cm)	158.45±17.45	164.62±20.10	175.88±21.47	188.67±23.04	3.820	6.614	7.017	17.412
11.	Chạy tụy sức 5 phút (m)	856.67±93.03	882.14±112.83	903.14±115.51	945.44±120.92	2.930	2.353	4.576	9.852
	\overline{W}					4.041	6.715	6.265	16.936

Bảng 3.2: Diễn biến năng lực thể chất của nữ học sinh trung học cơ sở (lứa tuổi 11 - 14) trên địa bàn thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)				Nhịp tăng trưởng (W%)			
		Lớp 6 (1) (n = 235)	Lớp 7 (2) (n = 252)	Lớp 8 (3) (n = 238)	Lớp 9 (4) (n = 248)	W ₍₁₋₂₎	W ₍₂₋₃₎	W ₍₃₋₄₎	W ₍₁₋₄₎
1.	Chiều cao đứng (cm)	137.04±17.48	142.63±15.62	145.26±16.27	148.82±16.90	3.995	1.828	2.419	8.238
2.	Cân nặng (kg)	31.42±3.11	34.48±3.59	38.55±4.01	42.28±4.51	9.265	11.168	9.217	29.459
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	229.30±26.76	241.72±22.84	265.41±24.44	284.10±26.48	5.275	9.345	6.802	21.351
4.	Chỉ số BMI (kg/m ²)	16.73±2.02	16.95±1.57	18.27±1.62	19.09±1.68	1.280	7.521	4.384	13.170
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.49±1.12	12.21±1.14	11.35±1.06	11.09±1.04	2.223	7.320	2.312	11.845
6.	Lực bóp tay thuận (kG)	17.96±1.77	20.70±2.62	22.67±3.14	24.55±3.70	14.170	9.069	7.963	30.984
7.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11.04±2.19	11.62±1.57	12.34±1.70	12.71±1.81	5.119	6.010	2.954	14.063
8.	Chạy 30m XPC (s)	6.38±0.84	6.19±0.65	6.11±0.62	5.97±0.61	3.141	1.235	2.318	6.693

9.	Chạy con thời 4×10m (s)	12.84±1.17	12.66±1.11	12.58±1.09	12.27±1.06	1.412	0.634	2.495	4.540
10.	Bật xa tại chỗ (cm)	146.78±17.84	149.88±20.55	153.33±21.96	155.11±23.55	2.090	2.276	1.154	5.519
11.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	756.77±95.12	761.77±115.35	789.77±118.10	801.95±123.63	0.659	3.609	1.530	5.797
	\bar{W}					4.421	5.456	3.959	13.787

Diễn biến kết quả kiểm tra các tiêu chí thuộc các nhóm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của học sinh THCS lứa tuổi 11 - 14 (tương ứng với học sinh các khối lớp 6 đến khối lớp 9 bằng phương pháp theo dõi ngang) có sự tăng trưởng rõ rệt theo chiều hướng tốt lên, thể hiện ở sự gia tăng của chỉ số Brody (%) trên 11 tiêu chí đánh giá năng lực thể chất của học sinh THCS thành phố Hà Nội ở cả nam và nữ:

Mức tăng trưởng trung bình giữa học sinh lớp 6 so với lớp 7: ở nam tăng 4.041%, ở nữ tăng 4.421%.

Mức tăng trưởng trung bình giữa học sinh lớp 7 so với lớp 8: ở nam tăng 6.715%, ở nữ tăng 5.456%.

Mức tăng trưởng trung bình giữa học sinh lớp 8 so với lớp 9: ở nam tăng 6.265%, ở nữ tăng 3.959%.

Mức tăng trưởng trung bình giữa học sinh lớp 6 so với lớp 9: ở nam tăng 16.936%, ở nữ tăng 13.787%.

Như vậy, qua khảo sát thực trạng diễn biến năng lực thể chất của học sinh THCS thành phố Hà Nội thông qua 11 tiêu chí đánh giá cho thấy:

- Về hình thái, chức năng: Kết quả kiểm tra, khảo sát chiều cao đứng học sinh cho thấy sự phát triển theo quy luật. Khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân (thời điểm năm 2001) thì: Chiều cao đứng là một trong những chỉ số hình thái thông thường hay nói tới và hay được đo đạc trong hầu hết các công trình điều tra cơ bản về hình thái, về nhân chủng, về sinh lý và về bệnh lý. Có lẽ sự hạn chế về hình thái của đối tượng nghiên cứu là một trong những nguyên nhân dẫn đến hạn chế về kết quả xếp loại môn học GDTC của học sinh THCS hiện nay. Khi xem xét đến chỉ số chức năng (công năng tim) cho thấy, học sinh THCS thành phố Hà Nội ở hầu hết các độ tuổi đều có chỉ số công năng tim xếp ở mức trung bình theo bảng xếp loại của chỉ số này (HW ở mức trung bình từ 6 - 10); đây cũng là một trong những nguyên nhân hạn chế khả năng vận động của học sinh, vì chỉ số công năng tim phản ánh khả năng vận động của cơ thể và còn có thể do tác động của hoàn cảnh sống, do đặc điểm địa lý, vùng, miền. Điều này đòi hỏi phải tăng cường tập luyện thì mới có thể duy trì được khả năng hoạt động vận động, nếu được tác động sớm ngay từ lứa tuổi 11 (đầu cấp học THCS), thì có thể sẽ tạo tiền đề để nâng cao và hoàn thiện thể chất tốt hơn ở các độ tuổi sau.

- Về tố chất thể lực: Kết quả kiểm tra cho thấy, hầu hết các test đánh giá tố chất thể lực chung của học sinh THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội mặc dù có sự tăng trưởng giữa các lứa tuổi 11 - 14, nhưng nhìn chung mức độ tăng trưởng còn thấp; sự phát triển về thể lực chung của học sinh THCS phát triển không đồng đều ở các

nhóm tuổi, và thấp hơn so với kết quả điều tra thể chất nhân dân thời điểm năm 2001 ở cùng độ tuổi.

Như vậy, kết quả khảo sát thực trạng về hình thái, chức năng của học sinh THCS thành phố Hà Nội có thể đưa ra nhận định rằng năng lực thể chất của học sinh lứa tuổi 11 - 14 còn thấp hơn so với thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi (tại thời điểm năm 2001). Phần lớn số học sinh có sự phát triển nhanh hơn về sức mạnh; nhưng các tổ chất sức nhanh, nhanh khéo và tổ chất sức bền thì sự phát triển có chiều hướng chậm hơn, trong đó mức độ tăng trưởng về các tiêu chí này ở học sinh nữ đạt thấp hơn so với học sinh nam. Kết quả nghiên cứu nêu trên về cơ bản cũng đồng nhất với kết quả nghiên cứu và nhận định bước đầu khi chuẩn bị triển khai Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030 theo Quyết định 641/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ.

3. KẾT LUẬN

Học sinh các trường THCS trên địa bàn thành phố Hà Nội có hình thái, chức năng và tổ chất thể lực phát triển bình thường, có sự tăng trưởng theo lứa tuổi; mặc dù vậy năng lực thể chất của học sinh còn thấp hơn so với thể chất người Việt Nam có cùng độ tuổi (thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu Thế kỷ XXI), mức độ tăng trưởng còn chậm. Sự tăng trưởng đó phản ánh quy luật phát triển tự nhiên theo lứa tuổi, và phản ánh tác động tích cực của thành tựu đổi mới kinh tế - xã hội của nước ta trong những năm cuối thập niên thứ hai của Thế kỷ XXI.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Đức Dũng (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 (thời điểm 2002 đến 2013)*, Đề tài KHCN cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.
2. Lương Thị Ánh Ngọc (2011), *Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11 - 14 tuổi dưới tác động của TDTT trường học tại Quận Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Thủ tướng Chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28 tháng 4 năm 2011 của Thủ tướng Chính phủ Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*.
4. Viện khoa học Thể dục thể thao (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội.

CẢI TIẾN NỘI DUNG KIỂM TRA GIỮA KỲ HỌC PHẦN MÔN ĐÁ CẦU DÀNH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Ngô Trần Thiên Hương, TS. Phạm Thái Vinh
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP HCM

TÓM TẮT

Căn cứ vào tình hình thực tế về giảng dạy môn Đá cầu tại trường ĐHSP TDTT TP HCM, nhóm nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng về thành tích, nội dung kiểm tra giữa kì ở các khóa Đại học và Cao đẳng chính qui qua đó đề xuất biện pháp cải tiến phương pháp đánh giá nhằm góp phần nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy và đào tạo trong nhà Trường.

Từ khóa: Kiểm tra giữa kì, đá cầu, sinh viên, ĐHSP TDTT TP HCM.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đá cầu là một trong những môn học chính của sinh viên Trường Đại học sư phạm thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh, là môn thể thao mang tính hấp dẫn thu hút thanh thiếu niên học sinh, sinh viên tham gia tập luyện và thi đấu. Đặc điểm gọn nhẹ ít tốn kém trang thiết bị, tính đối kháng cao tạo sự gắn kết tinh thần tập thể nên môn đá cầu ngày càng được phát triển không ngừng trong trường học.

Là môn thể thao thiêng về thi đấu nên phải đòi hỏi người học phải nắm rõ luật, vì vậy phương pháp trọng tài vô cùng quan trọng. Bản thân là vận động viên thi đấu chuyên nghiệp nay lại là giảng viên trực tiếp giảng dạy môn đá cầu cho sinh viên trường nên tôi không ngừng nghiên cứu và tìm các phương pháp sao cho người học dễ tiếp cận, tạo sự hứng thú và yêu thích môn học. Vì vậy nhóm đã tiến hành nghiên cứu cải tiến nội dung kiểm tra giữa kỳ học phần môn đá cầu dành cho sinh viên Trường Đại học sư phạm thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp tiếp cận: Trong quá trình nghiên cứu nhóm nghiên cứu đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Nội dung kiểm tra giữa kì mới sẽ được áp dụng cho các khóa Đại học 13 – 14 – 15.

Khách thể khảo sát: Sinh viên khóa Đại học 13 – 14 – 15 học môn đá cầu tại trường ĐHSP TDTT TP HCM.

2. KẾT QUẢ NHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng về nội dung kiểm tra giữa kỳ

Trước đây môn Đá cầu 36 tiết (áp dụng chung cho khóa Đại học và Cao đẳng) trong đó có 6 tiết học lý thuyết, 28 tiết học thực hành và 2 tiết thi kết thúc môn học. nội dung kiểm tra giữa kỳ được xây dựng và áp dụng lâu dài cho các khóa là tăng câu tính số lần quy ra điểm:

- Nam tăng 8 quả/1 điểm
- Nữ tăng 4 quả/ 1 điểm

Kết quả kiểm tra chênh lệch khá rõ giữa trình độ và khả năng cảm giác cầu của từng sinh viên và phản hồi của người học trước khi kiểm tra là sự lo lắng và khi tăng có chung tình trạng mỏi chân vì phải tăng cầu nhiều và không nhìn thấy được sự hứng thú của người học. Bên cạnh đó thì cũng có một số ưu điểm của nội dung này đó là tiết kiệm được thời gian và kết quả đánh giá đúng khả năng của người học.

2.2 Thực trạng về thành tích kiểm tra giữa kì ở khóa ĐH13

Sau quá trình thực hiện kiểm tra giữa kì bằng phương pháp đánh giá kỹ thuật ở khóa ĐH13 thì kết quả thu được như sau:

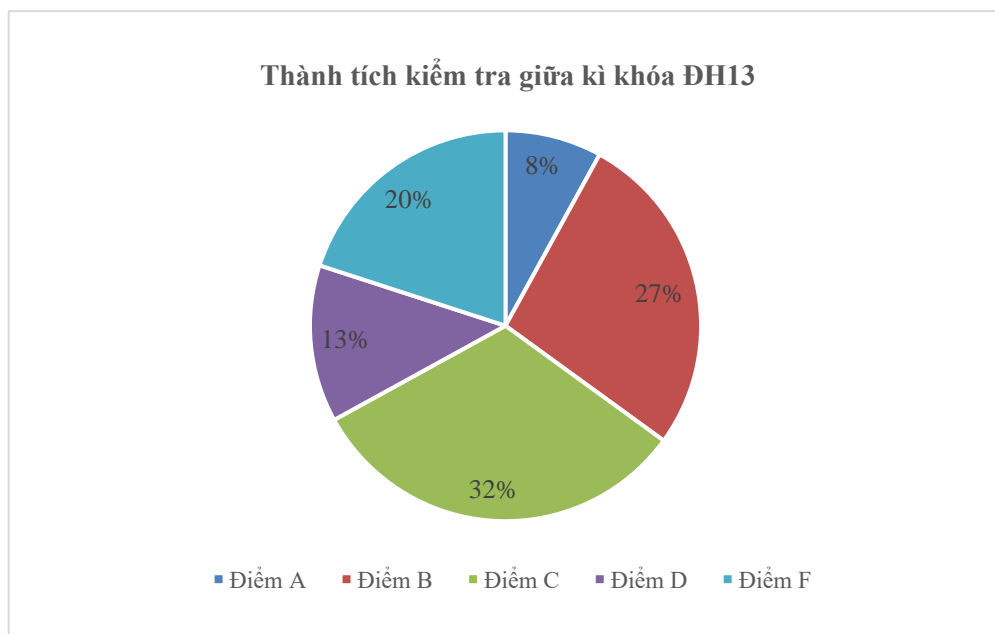
Điểm 8.5 -10: 8%

Điểm 7 – 8.4: 27%

Điểm 5.5 – 6.9: 32%

Điểm 4 – 5.4: 13%

Điểm dưới 4: 20%



Biểu đồ 1: Hình thức cải tiến phương pháp kiểm tra giữa kì môn đá cầu

Thực hiện quyết định 175 về phân phối chương trình đào tạo theo hệ thống tín chỉ tại trường ĐHSP TĐTT TP HCM thì môn Đá cầu chỉ còn giảng dạy 30 tiết trong đó 6 tiết học lý thuyết, 22 tiết học thực hành, 2 tiết thi. Cho thấy giờ học thực hành đã bị cắt giảm đi nhiều nên thời gian tập luyện của các em sinh viên rất hạn chế, vì vậy bản thân là giảng viên trực tiếp giảng dạy nắm bắt được tình hình trên nên đã mạnh dạn đề xuất thay đổi nội dung kiểm tra giữa kỳ nhằm hướng tới mục đích:

- Tạo sự hứng thú cho người học
- Biết cách tổ chức thi đấu
- Trực tiếp thi đấu và làm trọng tài để nắm rõ và xử lý các tình huống xảy ra trong thi đấu
- Tạo được tinh thần đoàn kết trong tập thể

Qua đó Bộ môn Đá cầu của trường ĐHSP TĐTT TP HCM đã tiến hành thực hiện thay đổi nội dung kiểm tra tăng cầu bằng nội dung thi đấu 3 người, cách tổ chức như sau:

Chia đội bằng cách bốc thăm ngẫu nhiên, nữ bốc thăm riêng sao cho mỗi đội chỉ có 1 nữ và đội nào có nữ thì đội 3 nam sẽ trừ đi (chấp) 5 điểm.

Thi đấu theo thể thức loại trực tiếp 1 lần thua.

Kết quả thi đấu được quy ra điểm kiểm tra:

- + Đội hạng I: 10 điểm
- + Đội hạng II: 9 điểm
- + Đội hạng III: 8 điểm
- + Đội hạng IV: 7 điểm
- + Đội hạng V: 6 điểm
- + Tất cả các sinh viên tham gia thi đấu sẽ đồng điểm 5.

Bên cạnh đó với các bạn ở đội có thành tích hạng 5 nếu có khả năng tăng cầu và có mong muốn cải thiện số điểm của mình thì giảng viên sẽ tổ chức cho sinh viên đó thực hiện nội dung tăng cầu với phương pháp này sẽ giúp cho sinh viên tránh được trường hợp cùng đội với 2 bạn yếu.

Thang điểm để đánh giá thành tích kỹ thuật tăng cầu cho các sinh viên cải thiện điểm giữa kì như sau:

SV	Số lần tăng cầu	ĐIỂM									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nam		8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
Nữ		4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

Sau khi có sự thống nhất giữa Bộ môn và giảng viên trực tiếp đứng lớp giảng dạy môn Đá cầu thì nội dung thi đấu đã được áp dụng cho sinh viên khóa Đại học 14,15 và khóa Cao đẳng 44.

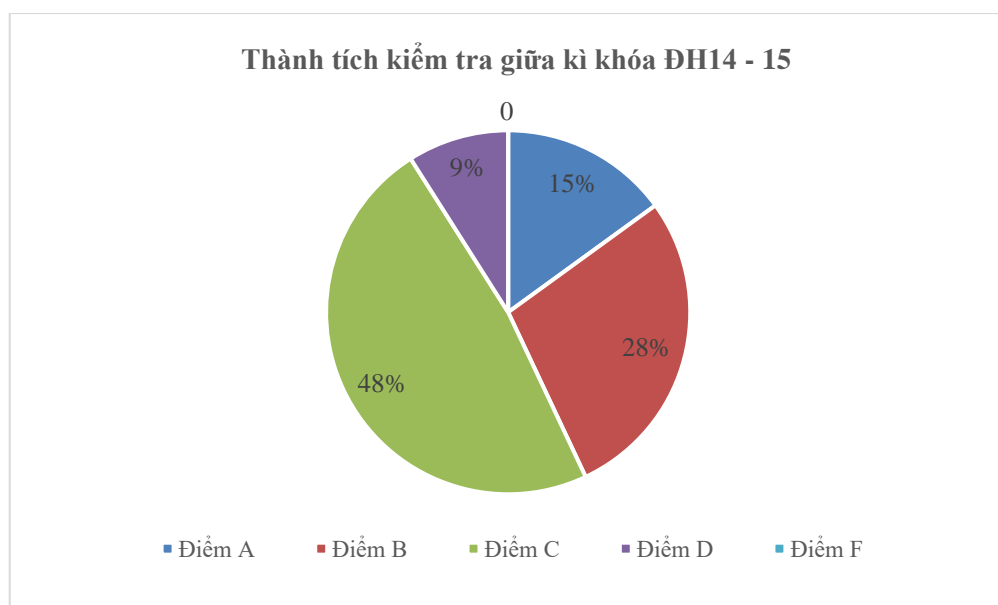
Kết quả phản hồi sau khi kết thúc nội dung:

- Sinh viên rất hứng thú và tích cực thi đấu.
- Sinh viên nắm rõ luật thi đấu.
- Đa số sinh viên hài lòng về kết quả đạt được.

2.3 Khảo sát thành tích kiểm tra giữa kì các khoá ĐH 14 - 15 sau khi áp dụng phương pháp mới

Sau quá trình thực hiện kiểm tra giữa kì bằng phương pháp chia đội thi đấu và cải thiện điểm bằng kỹ thuật tăng cầu ở khóa ĐH 14 – 15 thì kết quả thu được như sau:

- Điểm 8.5 – 10: 15%
- Điểm 7 – 8.4: 28%
- Điểm 5.5 – 6.9: 48%
- Điểm 4 – 5.4: 9%
- Điểm dưới 4: 0%



Biểu đồ 2: Thành tích kiểm tra

Ở khóa CĐ 44 hiện đang tiến hành giảng dạy và việc giảng dạy đã được thực hiện 1 tuần theo tiến trình giảng dạy của nhà trường, do đó giảng viên chưa thực hiện kiểm tra giữa kì cho sinh viên.

3. KẾT LUẬN

Sau khi áp dụng kiểm tra tra giữa kì bằng phương pháp tổ chức thi đấu và cải thiện điểm bằng 1 nội dung kỹ thuật trong môn Đá cầu ở chương trình giảng dạy của Nhà trường, qua thực tế giảng dạy cho các em sinh viên ở các khóa ĐH 13 – 14 – 15 và CĐ44 sau khi áp dụng nội dung mới nhóm nghiên cứu đưa ra những kết luận sau:

- Bước đầu đã có được sự phản hồi tích cực của sinh viên về kết quả kiểm tra giữa kỳ của sinh viên, tuy nhiên vẫn còn gặp một số hạn chế về thời gian, sân bãi khi tổ chức kiểm tra.

– Trong giai đoạn hiện nay bắt đầu từ khóa ĐH15 và những năm sau, số lượng sinh viên đã vượt quá 50 sinh viên trên một giờ lên lớp, bên cạnh đó nhà trường tổ chức giảng dạy song song 2 môn trong nhà thi đấu đa năng nên việc kiểm tra phải kéo dài hơn dự kiến và để cán bộ giảng dạy phụ trách môn học mong muốn hướng tới việc chọn ra đội thắng của các lớp, và tổ chức buổi thi đấu giao lưu giữa các khóa, tạo thêm sự lan tỏa và hứng thú thêm trong trường học nhằm mở rộng sự lựa chọn và tìm được những sinh viên có đam mê có năng khiếu thành lập đội tuyển trường.

– Sau 2 năm thực hiện phương pháp kiểm tra mới đã đem đến một số hiệu quả nhất định, qua đó giúp cho sinh viên nâng cao được tính tự giác tích cực và hăng say trong tập luyện, vì muốn thi đấu để có thứ hạng cao các bạn có sự chuẩn bị tốt về mặt về mặt kỹ thuật – thể lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thế Lương, Nguyễn Văn Anh (2010) “*Giáo trình đá cầu*” NXB TĐTT.
2. Đặng Ngọc Quang (2007), “*Thực trạng và xu thế phát triển môn Đá cầu ở Việt Nam*”. Tạp chí khoa học thể thao số 1 năm 2007.
3. Nguyễn Hữu Thái (2001) “*Giáo trình đá cầu*” NXB TĐTT Hà Nội.
4. Trần Thị Thảo Trang (2015), *đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển Đá cầu Trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học TP. Hồ Chí Minh.
5. Trương Quang Trung (2003) “*Giảng dạy và huấn luyện Đá cầu*” NXB TĐTT Hà Nội.

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LẶN CỤ LY 100M VÒI HƠI CHÂN VỊT LỬA TUỔI 13 - 14 CỦA TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÀ NẴNG

ThS.Trần Thị Kim Anh
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 15 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm bài tập sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Lặn lửa tuổi 13 - 14 trung tâm HL&ĐT VĐV Đà Nẵng.

ABSTRACT

Using conventional scientific research methods, we selected 15 exercises, then proceeded to develop an experimental plan for speed power for male Diving athletes aged 13 - 14 Center for Coaching and Training Da Nang Athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Lặn VHCV (Vòi hơi chân vịt) mang tính đặc thù riêng biệt, tất cả mọi hoạt động đều diễn ra trong môi trường nước nên khi hoạt động sẽ gây ra lực cản rất lớn đối với cơ thể người tập. Vì vậy, nó đòi hỏi rất cao ở trình độ tập luyện của VĐV, thể hiện qua từng nội dung thi trong hệ thống các giải thi đấu của Hiệp hội thể thao dưới nước. Do đó, VĐV phải đáp ứng được trình độ năng lực của hầu hết các tố chất thể lực chung và chuyên môn như: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, sự khéo léo... Tuy nhiên sức mạnh tốc độ là tố chất đặc trưng và quan trọng nhất đối với nội dung lặn cùng với chiến thuật trong thi đấu thật đa dạng để đạt được thành tích cao một cách tối ưu nhất.

Hiện nay, đối với đề tài lặn VHCV là còn rất mới mẻ, hầu như chưa có công trình khoa học nào cùng lĩnh vực của các tác giả Việt Nam nghiên cứu cũng như chưa có sự quan tâm một cách đầy đủ đến bộ môn lặn này. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Lặn, góp phần nâng cao thành tích thi đấu Lặn cho nam vận động viên Đà Nẵng, từng bước nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện chính vì vậy chúng tôi nghiên cứu vấn đề này.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm huấn luyện đào tạo VĐV thành phố Đà Nẵng

Tổng hợp các test mà các tài liệu đã đề cập tới và các cơ sở đào tạo bộ môn lặn VHCV lớn đang sử dụng. Sau đó, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia trong nước, các HLV, trọng tài môn lặn VHCV để tìm ra các test phù hợp nhất đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT VĐV Đà Nẵng.

Việc phỏng vấn được đề tài tiến hành hai lần trên cùng một đối tượng và với cùng một nội dung. Hai lần phỏng vấn tiến hành cách nhau 1 tháng, sau đó chúng tôi lựa chọn những test có kết quả ở cả hai lần phỏng vấn đạt từ 75% tổng điểm trở lên. Kết quả phỏng vấn cho thấy: có 03 test dưới đây được các chuyên gia, HLV, trọng tài môn lặn VHCV cho là phù hợp nhất trong đánh giá sức mạnh tốc độ cự ly 100m cho nam VĐV lặn VHCV (có điểm ở 2 lần phỏng vấn lớn hơn 75% tổng điểm tối đa), bao gồm các test sau:

1. Bật cao tại chỗ (cm).
2. 50m VHCV xuất phát (s).
3. 75m VHCV xuất phát (s).

2.2 Xác định độ tin cậy của test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13 - 14 của Trung tâm HL&ĐT VĐV Đà Nẵng

Để đánh giá độ tin cậy cần thiết. Căn cứ vào các test, đề tài kiểm tra trên đối tượng là những nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của thành phố Đà Nẵng bằng phương pháp test lặp lại. Tuần tự kiểm tra các đối tượng, quãng nghỉ giữa 2 lần kiểm tra (1 tuần) và các điều kiện lập test được đảm bảo như nhau. Trên cơ sở những số liệu thu được chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra của 03 test. Kết quả ở bảng 1.

Bảng 1: Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT VĐV Đà Nẵng (n=12)

TT	Các test	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$				
		Lần 1		Lần 2		r
1	Bật cao tại chỗ (cm)	40.80	0.74	40.70	0.64	0.83
2	50m VHCV xuất phát (s)	25.28	0.63	25.02	0.66	0.85
3	75m VHCV xuất phát (s)	42.16	0.65	41.17	0.75	0.81

Kết quả cho thấy: Cả 03 test đánh giá sức mạnh tốc độ cự ly 100m VHCV nam VĐV lặn lứa tuổi 13-14 của thành phố Đà Nẵng đều có hệ số tương quan mạnh (r) với $r_{tính} = 0.81$ đến $0.85 > 0.8$ và lớn hơn $r_{bảng} = 0.5760$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Vậy chúng tôi đảm bảo đủ độ tin cậy và cho phép sử dụng được với đối tượng nghiên cứu.

2.3 Xác định tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT VĐV thành phố Đà Nẵng

Để xác định được tính thông báo của 03 test trên đề tài đi tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra của 03 test với thành tích thi đấu của các nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của thành phố Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn với thành tích của nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT VĐV Đà Nẵng

TT	Các test	Kết quả (n=12)	
		r	P
1	Bật cao tại chỗ (cm)	0.86	< 0.05
2	50m VHCV xuất phát (s)	0.87	< 0.05
3	75m VHCV xuất phát (s)	0.84	< 0.05

Qua bảng 2 cho thấy cả 03 test đánh giá sức mạnh tốc độ cự ly 100m VHCV nam VĐV lặn lứa tuổi 13-14 của thành phố Đà Nẵng trên đây đều đạt hệ số tương quan (r) từ 0.84 đến 0.87 ở ngưỡng xác suất $p \leq 0.05$, thỏa mãn yêu cầu về tính thông báo của test.

2.4 Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm huấn luyện đào tạo VĐV thành phố Đà Nẵng

Để có thêm cơ sở cho việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm huấn luyện đào tạo VĐV thành phố Đà Nẵng, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá qua 03 Test. Kết quả được trình bày bảng sau:

Bảng 3: Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm huấn luyện đào tạo VĐV thành phố Đà Nẵng

TT	Test	Lứa tuổi 13 (n=6)	Lứa tuổi 14(n=6)
1	Bật cao tại chỗ (cm)	40.61	40.74
2	50m VHCV xuất phát (s)	26.60	25.40
3	75m VHCV xuất phát (s)	41.66	40.76

Qua bảng 3 cho thấy, thành tích của 03 Test của các VĐV lặn ở cả 2 lứa tuổi là tương đối đồng đều nhau. Thế nhưng, các chỉ số sức mạnh tốc độ này vẫn còn thấp và chưa đảm bảo cho việc phát triển thành tích so với yêu cầu chuyên môn đề ra.

2.5 Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm HL&ĐT VĐV Đà Nẵng

Để lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV lặn VHCV lứa tuổi 13-14 của thành phố Đà Nẵng một cách chính xác, có khoa học và mang tính khách quan. Từ 20 bài tập đã tổng hợp đề tài đã tiến hành phỏng vấn, Hai lần phỏng vấn tiến hành cách nhau 1 tháng. Kết quả phỏng vấn sẽ là tối ưu nhất nếu ở cả hai lần phỏng vấn bài tập đều đạt từ 70% tổng số phiếu trả lời trở lên. Ở lần phỏng vấn thứ nhất, chúng tôi phát ra 30 phiếu, thu về là 24 phiếu, Tại lần phỏng vấn thứ hai, số phiếu phát ra là 30 phiếu và thu về là 24 phiếu,

Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn những bài tập có số phiếu tán thành đạt từ 70% tổng số phiếu phỏng vấn trở lên sẽ được tham gia vào quá trình thực nghiệm tiếp theo của đề tài nghiên cứu. Gồm có 15 bài tập sau:

- 1 Gánh tạ đứng lên ngồi xuống, 4 (3 x 45'').
- 2 Bật cao tại chỗ (cm), 4 (3x60'').

- 3 Nằm sấp gập bụng 2 chân, 2 tay lên cùng lúc. 4 (4x20)l.
 - 4 Chạy bậc thang, 3 (4x25)m.
 - 5 Bậc cóc tốc độ 30m (s), 4 lần.
 - 6 Thực hiện kỹ thuật đập chân uốn sóng phát lực với dây cao su (s), 4 (3 x 45'').
 - 7 Nằm sấp trên nệm thực hiện kỹ thuật đập chân uốn sóng phát lực 4 (3 x 45'').
 - 8 8 x 15m VHCV xuất phát (s).
 - 9 4 x 25m tay cầm phao thực hiện động tác uốn sóng thân phát lực (s).
 - 10 4 x 25m VHCV xuất phát (s).
 - 11 2 x 50m VHCV xuất phát (s).
 - 12 4 x 50m VHCV (s).
 - 13 75m VHCV xuất phát (s).
 - 14 100m VHCV xuất phát (s).
- Bài ghép VHCV xuất
- | | | | |
|----|--------------------|---|-------------|
| 15 | phát 50m đầu tiên | } | 50m-25m-25m |
| | 2 tở, r= 5'', R=5' | | 25m-50m-25m |
| | | | 25m-25m-50m |

2.6 Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13 - 14 đã lựa chọn của Trung tâm HL&ĐT VĐV Đà Nẵng

Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Đối tượng thực nghiệm gồm 12 nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13 - 14 được chia thành 2 nhóm, nhóm thực nghiệm (B) và đối chứng (A), mỗi nhóm 6 nam VĐV.

Tiến trình thực nghiệm. Việc tổ chức thực nghiệm được tiến hành trong 6 tháng.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm. kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng (ĐC) và thực nghiệm (TN) của hai nhóm trước thực nghiệm ($n_A=n_B=06$)

Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$				So sánh	
	Đối chứng		Thực nghiệm		t	P
Bật cao tại chỗ (cm)	41.08	0.46	40.83	0.62	0.781	> 0.05
50m VHCV xuất phát (s)	25.78	0.94	25.46	0.59	0.704	> 0.05
75m VHCV xuất phát (s)	37.29	0.7	37.12	0.59	0.460	>0.05

Như vậy, kết quả kiểm tra của cả hai nhóm: thực nghiệm và đối chứng ở cả 03 test trước thực nghiệm thì sự khác biệt là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05\%$. Hay nói cách khác, ở 03 test này trình độ sức mạnh tốc độ của các nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13 - 14 trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

* **Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:** Sau thực nghiệm kết quả kiểm tra ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng và thực nghiệm của hai nhóm sau thực nghiệm ($n_A=n_B=06$)

Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$				So sánh	
	Đối chứng		Thực nghiệm		t	P
Bật cao tại chỗ (cm)	41.15	0.20	41.79	0.62	2.56	< 0.05
50m VHCV xuất phát (s)	25.28	0.80	23.80	1.04	2.71	< 0.05
75m VHCV xuất phát (s)	36.72	0.53	37.12	0.59	3.15	< 0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở 03 test thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$: Hay nói cách khác, các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13 - 14 của Trung tâm HL&ĐT VĐV thành phố Đà Nẵng đã phát huy hiệu quả cao hơn so với các bài tập đang được huấn luyện viên địa phương áp dụng.

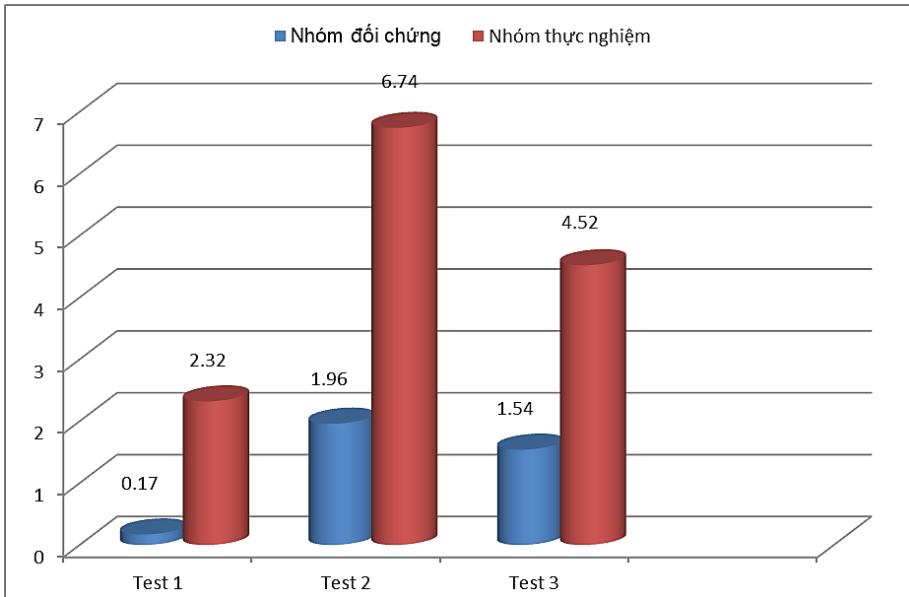
Bài báo đánh giá nhịp độ tăng trưởng thành tích trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm, kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6: Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm ($n_A=n_B=06$)

Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
	TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
Bật cao tại chỗ (cm)	41.08	41.15	0.17	40.83	41.79	2.32
50m VHCV xuất phát (s)	25.78	25.28	1.96	25.46	23.80	6.74
75m VHCV xuất phát (s)	41.29	40.99	1.54	41.01	40.21	4.52

Qua bảng 6 cho thấy: Sau 06 tháng thực nghiệm, khả năng sức mạnh tốc độ nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV của Trung tâm huấn luyện đào tạo VĐV thành phố Đà Nẵng ở cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng nhưng sự tăng trưởng về thành tích của nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 6, chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ như sau:



Biểu đồ 1: So sánh mức độ tăng trưởng sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua quá trình thực nghiệm

Từ kết quả thu được từ bảng 6 và biểu đồ cho thấy: Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn ra được 03 Test để đánh giá sức mạnh tốc độ và đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV lặn cự ly 100m VHCV lứa tuổi 13-14 của Trung tâm huấn luyện đào tạo VĐV thành phố Đà Nẵng. Qua thời gian thực nghiệm 6 tháng đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức mạnh tốc độ thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ủy ban TDTT (2004), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bơi*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Ủy ban TDTT (1999), *Giáo trình Bơi lội*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Tổng cục TDTT (2008), *Luật thi đấu lặn thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Lâm Hữu (1997), *Lặn ở Việt Nam*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Trọng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (2006), *Phương pháp huấn luyện VĐV bơi trẻ*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Sơn, giao Thị Kim Đông, Nguyễn Thị Hùng (2013), *giáo trình Toán thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thông tin và Truyền thông.

ĐẶC ĐIỂM CÁC CHỈ SỐ SINH LÝ ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN CỦA NAM SINH VIÊN BÓNG ĐÁ HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đỗ Trọng Thịnh¹, Phạm Văn Dũng², Nguyễn Quốc Bảo³

¹ Trường đại học Văng Lang

² Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

³ Trường đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Ứng dụng y sinh học vào trong quá trình huấn luyện thể thao là quá trình ứng dụng các hệ thống thiết bị hiện đại, nhằm đánh giá khả năng chịu đựng lượng vận động trong quá trình tập luyện. Sức bền phụ thuộc vào 2 yếu tố là khả năng hấp thụ oxy tối đa (VO_2max) của cơ thể và khả năng duy trì lâu dài mức hấp thụ oxy cao. Bản chất, sức bền chính là khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể. Vì vậy các vận động viên có thành tích thể thao cao trong các môn sức bền lại có VO_2max rất cao (VDV đua xe đạp đường trường khoảng hơn 80ml/kg/phút). Đối với vận động viên cấp cao, mạch đập đạt 180 lần/phút thì đạt 99%-100% tỷ lệ VO_2max . Trong nghiên cứu này các chỉ số sinh lý: VO_2max , VO_2/HR chỉ số oxy mạch, Nhịp tim tối đa, Thông khí phổi, Tần số hô hấp, Dung tích sống đột ngột... đều đạt ở mức “Khá” và “Tốt” so với người khỏe mạnh ở cùng giới tính và lứa tuổi.

Từ khóa: Chỉ số sinh lý, sức bền, sinh viên, bóng đá

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên thế giới ở những nền Thể thao phát triển như Mỹ, Đức, Nga, Trung Quốc... việc nghiên cứu hệ thống chức năng của vận động viên bằng các trang thiết bị, máy móc hiện đại đã được tiến hành từ những thập niên 80 của thế kỷ trước. Không chỉ đánh giá trình độ của vận động viên nói riêng mà còn nghiên cứu trên các đối tượng tập luyện thể thao khác (học sinh, sinh viên...) để có những điều chỉnh chương trình tập luyện hợp lý, nâng cao hiệu quả trong công tác đào tạo, huấn luyện và GDTC.

Ở Việt Nam thời gian gần đây ứng dụng khoa học công nghệ đã bắt đầu tiếp cận với khoa học công nghệ của thế giới ở các lĩnh vực khác nhau trong đó có khoa học Thể dục thể thao. Việc ứng dụng, chuyển giao công nghệ trang thiết bị hiện đại phục vụ công tác nghiên cứu khoa học được Nhà nước quan tâm và đầu tư để đáp ứng nhu cầu thực tế. Đã có khá nhiều công trình nghiên cứu ứng dụng trang thiết bị máy móc hiện đại để đánh giá chức năng của các đối tượng nghiên cứu khác nhau. Từ đó có được số liệu cần thiết về các chỉ số sinh lý, sinh hóa của người Việt Nam để góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, huấn luyện cũng như đưa chất lượng khoa học Thể dục thể thao lên tầm cao mới.

Bóng đá là môn thể thao sức bền với phạm vi cường độ hoạt động khá rộng. Có những lúc, cầu thủ chỉ đi bộ, thư giãn hoặc chạy nhẹ nhàng. Nhưng cũng có những lúc, cầu thủ phải hoạt động ở cường độ cực hạn. Còn lại, đa phần hoạt động ở vùng cường độ công suất lớn. Vì vậy việc đánh giá chính xác trình độ thể lực của người tập luyện môn bóng đá là hết sức cần thiết đặc biệt là đối với sinh viên chuyên ngành

huấn luyện thể thao (HLTT). Chính vì vậy nhóm tác giả nghiên cứu đặc điểm các chỉ số sinh lý đánh giá sức bền của nam sinh viên bóng đá HLTT trường đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh thông qua hệ thống Metamax 3B hiện đại.

2. PHƯƠNG PHÁP VÀ KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, Phương pháp kiểm tra y sinh học; Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

30 nam sinh viên chuyên sâu Bóng đá (HLTT) các khóa 35, 36, 37 trường Đại học TDTT TP.HCM đã có ít nhất 03 - 05 năm kinh nghiệm tập luyện và thi đấu trong nước tham gia vào đề tài nghiên cứu. Tất cả các sinh viên đều được kiểm tra y tế và đủ điều kiện để thực hiện đề tài nghiên cứu.

Các sinh viên tham gia thực nghiệm được giải thích về mục đích nghiên cứu, quy trình kiểm tra, những ảnh hưởng có thể có trong và sau kiểm tra. Sinh viên đồng ý tham gia và ký tên vào mẫu giấy đồng ý đã được soạn sẵn.

Quy tắc đạo đức nghiên cứu tuân theo tuyên bố Helsinki và hiệu chỉnh theo tuyên bố Tokyo, các phương pháp thực hiện được giám sát chặt chẽ và được Hội đồng khoa học Trường Đại học TDTT TP.HCM thông qua.

*** Kiểm tra:**

Để đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy và tính thông báo cao của kết quả kiểm tra, đề tài đã phối hợp với Viện Nghiên cứu khoa học và Công nghệ thể thao – Trường ĐH TDTT TP. HCM và các chuyên viên nghiên cứu chuyên về điều khiển thiết bị Metamax 3B của Viện Nghiên cứu khoa học và Công nghệ thể thao tiến hành kiểm tra y sinh của khách thể nghiên cứu tại Viện.

a) Chuẩn bị:

- Địa điểm kiểm tra: Phòng thí nghiệm labo công nghệ cao thoáng mát.
- Thiết bị: Hệ thống Metamax 3B với đầy đủ các trang thiết bị đi kèm, máy chạy bộ (treadmill), thiết bị và thuốc cấp cứu.
- Đối tượng: 30 nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh các khóa 35; 36; 37 (mỗi khóa 10 sinh viên được chọn ngẫu nhiên).
 - + Sinh viên không uống café, rượu bia, thuốc lá trước khi làm thực nghiệm.
 - + Thời gian tiến hành kiểm tra phải cách bữa ăn của sinh viên khoảng 2 giờ.
 - + Hướng dẫn cho sinh viên biết các bước kiểm tra mà sinh viên sẽ thực hiện để sinh viên thực hiện tốt lần kiểm tra của mình.
 - + Trang phục của sinh viên kiểm tra là trang phục mùa hè, đi giày bata.
- Kỹ thuật viên:
 - + Lắp đặt trang bị hệ thống máy Metamax 3B cho người được kiểm tra (*mặt nạ; đồng hồ pola; dây lấy mẫu khí; cảm biến khí...*), đảm bảo chặt chẽ, gọn gàng không làm ảnh hưởng đến thao tác của sinh viên.

+ Nhập dữ liệu về đối tượng kiểm tra, tiến hành kiểm tra.

b) Các bước tiến hành.

- Giai đoạn nghỉ: Trước khi bước vào thực hiện test đối tượng kiểm tra ngồi trên ghế nghỉ tại chỗ 10 phút để xác định các thông số yên tĩnh.

- Giai đoạn kiểm tra:

+ Đối tượng kiểm tra đứng tại chỗ hít thở bình thường 3 phút, hệ thống sẽ tự động đánh giá và đưa ra các thông số về trạng thái yên tĩnh của người đang được kiểm tra.

+ Hệ thống treadmill kết nối trực tiếp với máy tính được điều khiển bằng phần mềm chuyên dụng sẽ tự khởi động với vận tốc 4km/h. Đối tượng được kiểm tra thực hiện theo lượng vận động nêu trên trong vòng 3 phút. Từ lượng vận động này phần mềm trên hệ thống sẽ phân tích và đưa ra các chỉ số ở trạng thái khởi động của người được kiểm tra.

+ Phần mềm của hệ thống điều khiển treadmill tiếp tục tăng tốc vào phần thực hiện chính của test kiểm tra với vận tốc ban đầu 6km/h, vận tốc của treadmill được máy tính điều khiển tăng dần đều liên tục (1km/phút) đối tượng kiểm tra thực hiện đến mức mệt mỏi hoàn toàn mới dừng lại.

- Giai đoạn hồi phục: Phần mềm của hệ thống điều khiển treadmill về tốc độ 4km/h để đối tượng kiểm tra nghỉ tích cực (thời gian thực hiện 3 phút). Hệ thống sẽ tự động dừng treadmill, thông báo bằng tiếng bíp để kỹ thuật viên và người được kiểm tra biết quá trình thực hiện test đã kết thúc.

c) Kết thúc kiểm tra: Kỹ thuật viên tháo các thiết bị gắn trên người đối tượng kiểm tra. Kết quả kiểm tra test sẽ được máy tính tự động phân tích bằng phần mềm chuyên dụng và đưa ra kết quả.

d) Một vài chỉ số được đề tài sử dụng trên phần mềm điều khiển hệ thống Metamax 3B:

- HR: Tần số tim, đơn vị tính (lần/phút)
- BF: Tần số hô hấp (lần/phút)
- VO₂/HR: Chỉ số oxy/mạch đập (lượng oxy cung cấp cho cơ thể sau mỗi lần tim co bóp), đơn vị tính ml.
- VE: Thông khí phổi, đơn vị tính l/min (lít/phút)
- Dung tích sống (lít): là lượng khí thở ra tối đa sau một lần hít vào hết sức.
- Dung tích sống đột ngột (%): Dung tích sống đột ngột là lượng khí được thổi ra đột ngột, gắng sức trong thời gian 1 giây sau khi đã hít vào tối đa.
- VO₂max tương đối (ml/kg/phút): là khả năng hấp thụ oxy lớn nhất của cơ thể trong thời gian một phút với công suất của tuần hoàn và hô hấp đạt giá trị tối đa được tính trên 1kg trọng lượng cơ thể.

* Phân tích thống kê

Dữ liệu nghiên cứu được phân tích thống kê bằng SPSS 20.0 và Microsoft Excel 2016. Các kết quả được trình bày dưới dạng số học và độ lệch chuẩn (SD). Để xác định sự khác biệt về giá trị của các chỉ số trước và sau một năm tập luyện, chúng tôi áp dụng t test. Mức ý nghĩa thống kê được đặt ở mức $p < 0.05$.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Bảng 1: Kết quả kiểm tra các chỉ số sinh lý đánh giá sức bền của nam SV bóng đá

TT	Nội dung	Khóa 35		Khóa 36		Khóa 37	
		\bar{X}	$\pm SD$	\bar{X}	$\pm SD$	\bar{X}	$\pm SD$
1	VO2 max (ml/kg/ min)	52.20	2.95	48.60	7.54	51.80	3.11
2	VO2/ HR Chỉ số oxy - mạch (ml)	19.40	0.55	17.40	1.52	19.40	0.89
3	Nhịp tim max (lần/ min)	177.8	4.32	180.4	0.55	182.0	5.43
4	Thương số hô hấp	1.10	0.05	1.09	0.06	1.12	0.03
5	Thông khí phổi (lít)	106.2	13.53	88.2	19.48	112.6	19.41
6	Tần số hô hấp (lần/ phút)	53.2	8.41	56.4	8.71	56.0	11.34
7	Dung tích sống (lít)	3.36	0.17	3.20	0.17	3.49	0.15
8	Dung tích sống đột ngột (%)	92.6	1.52	91.8	1.30	92.0	1.41

Qua bảng 1 ta thấy,

- **VO₂ max khả năng hấp thụ Oxy tối đa (ml/kg/phút):** Kết quả kiểm tra trên hệ thống Metamax 3B của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh cho kết quả: Khóa 35 có giá trị trung bình $\bar{X} = 52.2 \pm 2.95$; Khóa 36 có giá trị trung bình $\bar{X} = 48.6 \pm 7.54$; Khóa 37 có giá trị trung bình $\bar{X} = 51.8 \pm 3.11$.

Qua kết quả thu được của nam sinh viên ở các khóa chỉ số VO₂max đều đạt ở mức “Khá” và “Tốt” theo dựa vào Bảng 2 Tiêu chuẩn đánh giá VO₂ max (ml/kg/ph) cho các nhóm tuổi Nam (ml/kg/min) chứng tỏ năng lực vận động cụ thể là năng lực ưa khí của sinh viên và chức năng của các bộ máy hô hấp, tuần hoàn và máu của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành huấn luyện thể thao tại thời điểm kiểm tra là khá tốt.

Bảng 2: Tiêu chuẩn đánh giá VO2 max (ml/kg/ph) cho các nhóm tuổi Nam (ml/kg/min)

Tuổi	Rất kém	Kém	Trung bình	Khá	Tốt	Rất tốt
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

Theo “The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Vivian H. Heyward, 1998”

- **VO₂/ HR Chỉ số oxy - mạch (ml):** Kết quả kiểm tra trên hệ thống Metamax 3B: Khóa 35 có giá trị trung bình $\bar{X} = 19.4 \pm 0.55$, Khóa 36 có giá trị trung bình $\bar{X} = 17.4 \pm 1.52$, Khóa 37 có giá trị trung bình $\bar{X} = 19.4 \pm 0.89$

Qua kết quả thu được của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành huấn luyện thể thao ở các khóa chỉ số VO₂/HR dao động cao nhất từ 19.4 ml thấp nhất 17.4 ml; Giá trị dự báo về chỉ số oxy – mạch ở người bình thường là 12ml (theo Metamax cung cấp). Điều này chứng tỏ người tập luyện thể thao có chỉ số oxy/mạch cao hơn nhiều so với người bình thường hay nói cách khác ở chỉ số này kết quả kiểm tra của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành huấn luyện thể thao là khá tốt so với người bình thường.

- **Nhịp tim tối đa (lần/ min):** Kết quả kiểm tra trên hệ thống Metamax 3B: Khóa 35 có giá trị trung bình $\bar{X} = 177.8 \pm 4.32$, Khóa 36 có giá trị trung bình $\bar{X} = 180.4 \pm 0.55$, Khóa 37 có giá trị trung bình $\bar{X} = 182.0 \pm 5.43$.

Chứng tỏ ở chỉ số sinh lý này của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh của các khóa đều phù hợp với quy luật sinh lý trong hoạt động vận động (*theo sinh lý học TDTT*).

- **Thông khí phổi (lít) VE:** Kết quả kiểm tra trên hệ thống Metamax 3B: Khóa 35 có giá trị trung bình $\bar{X} = 106.2 \pm 13.53$, Khóa 36 có giá trị trung bình $\bar{X} = 88.2 \pm 19.48$, Khóa 37 có giá trị trung bình $\bar{X} = 112.6 \pm 19.41$.

Chứng tỏ ở chỉ số sinh lý này của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh của các khóa đều phù hợp với quy luật sinh lý trong hoạt động vận động (*theo sinh lý học TDTT*) các giá trị thu được đa số đều cao hơn so với người bình thường chứng tỏ năng lực vận động của đối tượng nghiên cứu khá tốt.

- **Tần số hô hấp (lần/ phút):** Kết quả kiểm tra trên hệ thống Metamax 3B: Khóa 35 có giá trị trung bình $\bar{X} = 53.2 \pm 8.41$, Khóa 36 có giá trị trung bình $\bar{X} = 56.4 \pm 8.71$, Khóa 37 có giá trị trung bình $\bar{X} = 56.0 \pm 11.34$.

Chứng tỏ ở chỉ số sinh lý này của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao các khóa đều phù hợp với quy luật sinh lý trong hoạt động vận động (*theo sinh lý học TDTT*).

- **Dung tích sống đột ngột (%):** Kết quả kiểm tra trên hệ thống Metamax 3B: Khóa 35 có giá trị trung bình $\bar{X} = 92.6 \pm 1.52$, Khóa 36 có giá trị trung bình $\bar{X} = 91.8 \pm 1.30$, Khóa 37 có giá trị trung bình $\bar{X} = 92.0 \pm 1.41$.

Từ kết quả thu được đánh giá theo tỷ lệ phần trăm, nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao trong hoạt động vận động ở các khóa đều có giá trị trung bình lớn hơn 85% được đánh giá mức độ tốt (*theo Y học TDTT, Tác giả Lưu Quang Hiệp*).

- **Dung tích sống (lít):** Kết quả kiểm tra trên hệ thống Metamax 3B: Khóa 35 có giá trị trung bình $\bar{X} = 3.36 \pm 0.17$; Khóa 36 có giá trị trung bình $\bar{X} = 3.20 \pm 0.17$, Khóa 37 có giá trị trung bình $\bar{X} = 3.49 \pm 0.15$.

Từ kết quả thu được nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao trong hoạt động vận động của các khóa có tăng lên so với mức yên tĩnh nhưng không đáng kể.

Bàn luận:

Nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao khi hoạt động tối đa các chỉ số sinh lý được đề tài nghiên cứu có những biến đổi về sức bền như sau:

- Sức bền phụ thuộc vào 2 yếu tố là khả năng hấp thụ oxy tối đa (VO_{2max}) của cơ thể và khả năng duy trì lâu dài mức hấp thụ oxy cao. Bản chất, sức bền chính là khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể. Vì vậy các vận động viên có thành tích thể thao cao trong các môn sức bền lại có VO_{2max} rất cao (VĐV đua xe đạp đường trường khoảng hơn 80ml/kg/phút). Chỉ số VO_{2max} khi hoạt động tối đa của đối tượng nghiên cứu trong đề tài này khi so sánh với bảng phân loại theo “*The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Vivian H. Heyward, 1998*” của Mỹ đa số xếp loại “*khá*” và “*tốt*” ở cùng độ tuổi và giới tính tuy nhiên mức phân loại này dùng cho người bình thường. So với vận động viên bóng đá trình độ cao (VO_{2max} vào khoảng 80ml/kg/phút) thì ở chỉ số đánh giá sức bền này của đối tượng nghiên cứu vẫn còn kém xa. Tỷ lệ % VO_{2max} là chỉ số đánh giá khả năng ưa khí của vận động viên đặc trưng sức bền. Đối với vận động viên cấp cao, mạch đập đạt 180 lần/phút thì đạt 99%-100% tỷ lệ VO_{2max} .

- Chỉ số mạch đập (lần/phút) trong huấn luyện hiện đại chỉ tiêu mạch đập được sử dụng để đánh giá cường độ hoạt động, khả năng hồi phục lúc nghỉ ngơi, ... Chỉ số này có liên quan tuyến tính với cường độ tập luyện và phụ thuộc vào khả năng sức bền của vận động viên. Những vận động viên có sức bền tốt mạch hoạt động đạt 180 lần/phút là giới hạn từ khả năng ưa khí chuyển sang vùng cường độ ưa – yếm khí. Vượt qua ngưỡng mạch này thì tương quan giữa mạch và cường độ không tuyến tính nữa mà có xu hướng phi tuyến tính (*Theo PGS.TS Trịnh Hùng Thanh*) [5]. Kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu giao động từ 180 lần/phút đến 190 lần/phút cho thấy đối tượng nghiên cứu đã thực hiện cường độ 85 – 90% vì đây là đối tượng sinh viên nên việc đạt cường độ thực hiện test như trên là phù hợp. So với người bình thường ngưỡng yếm khí khoảng 135 lần/phút đến 140 lần/phút, ở đối tượng nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao ngưỡng yếm khí vào khoảng 145 lần/phút đến 150 lần/phút cao hơn so với người bình thường nhưng vẫn còn khiêm tốn so với VĐV các môn thể thao sức bền. Dựa trên 4 vùng cường độ của Pharrphell tác giả người Mỹ - Janssen phân chia làm 6 vùng cường độ, 8 vùng cường độ của Trung Quốc và 5 vùng cường độ của Pháp. Trên hệ thống Metamax 3B được đề tài sử dụng để nghiên cứu áp dụng theo 6 vùng cường độ của tác giả người Mỹ - Janssen, căn cứ và mạch đập cho thấy đa số sinh viên kiểm tra thực hiện test ở cường độ EN_3 và SP_1 từ đó cũng có thể thấy được trình độ sức bền của đối tượng nghiên cứu vẫn ở mức thấp so với thế giới hiện nay.

4. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu: chỉ số VO_2 max khi hoạt động tối đa của nam sinh viên Bóng đá khóa 35, 36, 37 khi so sánh với bảng phân loại của Mỹ đa số xếp loại “khá” và “tốt” ở cùng độ tuổi và giới tính; các chỉ số *Dung tích sống (lít)*; *Dung tích sống đột ngột (%)*; *Thông khí phổi (lít/phút)*; *Tần số hô hấp (lần/phút)*; *VO_2/HR Chỉ số oxy - mạch (ml)*; ... thể hiện năng lực của hệ vận chuyển oxy đều có sự biến đổi phù hợp với hoạt động vận động sức bền như: Các thể tích khí của phổi tăng lên (*Thông khí phổi (lít/phút)*) dao động từ 70 lít/phút đến 128 lít/phút), công suất và hiệu quả của hô hấp ngoài tăng lên (*Dung tích sống đột ngột (%) tăng cao*), khả năng khuếch tán của phổi cũng được tăng cường (*VO_2/HR Chỉ số oxy - mạch (ml)* tăng cao dao động từ 17ml đến 20ml cao hơn so với người bình thường khoảng 10ml đến 12ml nhưng vẫn thấp hơn rất nhiều so với vận động viên cấp cao đạt tới 30ml oxy trên một lần co bóp tim).

Từ những chỉ số thu được trong nghiên cứu có thể giúp tác giả đi đến đánh giá thực trạng sức bền của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao vẫn còn hạn chế và khiêm tốn rất nhiều so với các vận động viên ở các môn thể thao sức bền nói chung và vận động viên bóng đá cấp cao nói riêng. Chính vì vậy việc sử dụng kết quả của đề tài để mở rộng hướng nghiên cứu nâng cao sức bền cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao là hết sức cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Phạm Văn Dũng, Ngô Xuân Tăng (2016), *Thực trạng sức bền nam sinh viên chuyên sâu Bóng đá ngành huấn luyện thể thao trường đại học TDTT TP.HCM, đề tài cấp cơ sở*, trường ĐH TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Iodanovskaia – Gudalovskii (1985), *Khả năng thể lực của thiếu niên tập luyện các môn thể thao khác nhau*, (Phương Uyên dịch), Bản tin KHKT TDTT.
5. Trịnh Hùng Thanh (2001), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. 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.

LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV TAEKWONDO LỬA TUỔI 13 - 14, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VĐV ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Tuấn Anh, TS. Nguyễn Văn Long
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TÓM TẮT

Trong huấn luyện và đào tạo vận động viên, việc kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi 13 – 14 thành phố Đà Nẵng qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn và sử dụng toán học thống kê, đề tài đã xác định được 07 test đủ tính thông báo và độ tin cậy để đánh giá thể lực thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng.

Từ khóa: Taekwondo; test; thể lực chuyên môn; nam vận động viên; Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác huấn luyện thể lực chuyên môn là một quá trình huấn luyện phức tạp, đòi hỏi người huấn luyện viên phải biết kết hợp hài hòa và có khoa học. Các yêu cầu của quá trình huấn luyện như: Sự tăng tiến lượng vận động, trong quá trình huấn luyện phải sử dụng nhiều phương pháp, phương tiện khác nhau, chế độ huấn luyện phải định mức chặt chẽ. Bên cạnh đó, việc sử dụng các nhân tố (sự phạm, tâm lý, y học...) cũng góp phần không nhỏ đến hoàn thiện trình độ thể lực chuyên môn của VĐV. Ở nước ta, trên thực tế, trong hệ thống lý luận và thực hành, trong các tài liệu khoa học, các sách giáo khoa, vấn đề đánh giá trình độ thể lực chuyên môn Taekwondo còn rất ít. Đã có một số công trình nghiên cứu có liên quan như: Nguyễn Đăng Khánh (2017), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho VĐV Taekwondo thành phố Hồ Chí Minh*; Lê Anh Tú (2017), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15*. Những nghiên cứu trên đã đi sâu nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện trong môn thể thao chuyên sâu theo lứa tuổi và đối tượng cụ thể nhưng đối với nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 thì chưa có tác giả nào nghiên cứu. Xuất phát từ nhận thức trên, cũng như định hướng sắp tới. Đề tài tiến hành nghiên cứu lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng đó là điều được quan tâm.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết vấn đề đặt ra, đề tài sử dụng nhóm phương pháp sau:

- Phương pháp phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan;
- Phương pháp phỏng vấn;
- Phương pháp quan sát sự phạm;
- Phương pháp kiểm tra sự phạm;
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan, kết hợp với việc tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, các trung tâm huấn luyện có đào tạo nam VĐV Taekwondo thuộc các Sở VHTT trên phạm vi toàn quốc như: Nghệ An, Khánh Hòa, Quảng Nam, Huế, Bình Thuận... đề tài lựa chọn được 14 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi nghiên cứu. Các test được lựa chọn đều đáp ứng được các tiêu chuẩn trên về góc độ sự phạm. Các test này cho phép xác định được những năng lực chuyên môn, các yếu tố thể lực chuyên môn cần thiết cấu thành trình độ thể lực chuyên môn của VĐV Taekwondo.

Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng, nhằm đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với điều kiện thực tiễn của địa phương trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, các nội dung kiểm tra và các bài thử nghiệm thường được áp dụng trong việc đánh giá thể lực chuyên môn, cũng như các bài tập chuyên môn nhằm phát triển thể chất thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn.

Đối tượng phỏng vấn tiếp tục là 20 chuyên gia, HLV, giảng viên đang làm công tác giảng dạy tại các trường, trung tâm TDTT của các tỉnh, thành phố về mức độ phù hợp của các test trong kiểm tra. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test đặc trưng đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng (n = 20)

TT	Test	Mức độ sử dụng					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		Số phiếu	%	Số phiếu	%	Số phiếu	%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	18	90	2	10	0	0
2	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	8	40	9	45	3	15
3	Chạy 400m (s)	16	80	2	10	2	10
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	10	50	2	10	8	40
5	Chạy con thoi 4 x 10m (m)	13	65	5	25	2	10
6	Xoạc dọc (cm)	14	70	4	20	2	10
7	Bật xa tại chỗ (cm)	16	80	3	15	1	5
8	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	17	85	3	15	0	0
9	Đá kẹp tại chỗ 20s (lần)	13	65	4	20	3	15
10	Đá kẹp 2 bên 3m-20s (lần)	10	50	8	40	2	10
11	Đám tay sau 10s (lần)	17	85	3	15	0	0
12	Đá phối hợp (đá vòng cầu + đá chề) 1 chân - 10s (lần)	13	65	3	15	4	20
13	Di chuyển tiến lùi 4m đá đích thời gian 90s (số lần)	14	70	5	25	1	5
14	Nhảy hình lục giác 3 vòng (s)	12	60	6	30	2	10

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Hầu hết các test kiểm tra được các chuyên gia, HLV, giáo viên đánh giá tương đối cao trong kiểm tra đánh giá (từ 40% đến 100%). Tuy nhiên, để đảm bảo tính khoa học, khách quan và chính xác, trước khi đi vào phỏng vấn, đề tài đã hội ý thống nhất chỉ lựa chọn những test có số phiếu tán thành ở mức độ quan trọng từ 70% trở lên để làm nội dung kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng. Từ căn cứ đó, đề tài đã lựa chọn ra được 07 test đạt yêu cầu và đủ điều kiện cho các nghiên cứu tiếp theo, đó là:

Test 1: Chạy 30m xuất phát cao (s)

Test 2: Chạy 400m (s)

Test 3: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 4: Xoạc dọc (cm)

Test 5: Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)

Test 6: Đấm tay sau 10s (lần)

Test 7: Di chuyển tiến lùi 4m đã đích thời gian 90s (lần)

2.2 Xác định tính thông báo của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng

Sau khi lựa chọn được các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn, đề tài tiến hành kiểm tra sơ bộ trên đối tượng nghiên cứu theo các lứa tuổi (lứa tuổi 13: $n = 7$; lứa tuổi 14: $n = 7$) ở 7 test đã lựa chọn, nhằm xác định hệ số tương quan thứ bậc giữa các chỉ tiêu với thành tích thi đấu tại giải vô địch trẻ toàn quốc 2021. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Xác định mối tương quan giữa các test với thành tích thi đấu của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng ($n = 14$)

TT	Test	Hệ số tương quan		p
		Lứa tuổi 13 ($n = 7$)	Lứa tuổi 14 ($n = 7$)	
1	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	0.77	0.78	< 0.05
2	Chạy 400m (s)	0.75	0.76	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0.80	0.82	< 0.05
4	Xoạc dọc (cm)	0.84	0.84	< 0.05
5	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	0.86	0.86	< 0.05
6	Đấm tay sau 10s (lần)	0.81	0.81	< 0.05
7	Di chuyển tiến lùi 4m đã đích thời gian 90s (lần)	0.83	0.84	< 0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Tất cả các test đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 07 chỉ tiêu, test đánh giá thể lực chuyên môn nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14. Các test trên đều đạt đủ độ tin cậy thống kê cần

thiết ($P < 0.05$). Có thể ứng dụng trong thực tiễn đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

2.3 Xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 TTHL và Đào tạo VĐV Đà Nẵng

Để xác định độ tin cậy của các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14, đề tài tiến hành kiểm tra 02 lần cách nhau 02 tuần, trong điều kiện quy trình, cách thức kiểm tra, đối tượng và phương pháp thực hiện như nhau. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng

TT	Test	Lứa tuổi 13 (n = 7)		r	Lứa tuổi 14 (n = 7)		r
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.47 ± 0.42	5.43 ± 0.45	0.82	5.38 ± 0.49	5.40 ± 0.51	0.83
2	Chạy 400m (s)	76.12 ± 0.81	76.05 ± 0.83	0.80	75.84 ± 0.87	75.76 ± 0.89	0.81
3	Bật xa tại chỗ (cm)	1.96 ± 1.68	1.98 ± 1.66	0.81	2.03 ± 1.64	2.04 ± 1.69	0.80
4	Xoạc dọc (cm)	0.136 ± 0.28	0.131 ± 0.25	0.86	0.114 ± 0.61	0.103 ± 0.64	0.87
5	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	19.37 ± 1.52	19.24 ± 1.48	0.85	19.53 ± 1.55	19.48 ± 1.53	0.86
6	Đấm tay sau 10s (lần)	28.76 ± 1.80	28.85 ± 1.78	0.81	29.12 ± 1.71	29.20 ± 1.75	0.82
7	Di chuyển tiến lùi 4m đá đích thời gian 90s (lần)	42.21 ± 2.69	42.14 ± 2.64	0.88	43.08 ± 2.48	43.15 ± 2.47	0.89

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Các test đã qua kiểm tra tính thông báo ở các lứa tuổi 13 và 14 đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 02 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($r > 0.80$ với $P < 0.05$). Điều đó cho thấy các test trên thể hiện tính tương quan mạnh.

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu nêu trên, đề tài đã lựa chọn được 07 test đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, có thể sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng.

3. KẾT LUẬN

Đối với Taekwondo, việc phát triển thể lực hết sức cần thiết, là cơ sở quan trọng trong việc phát triển các tố chất thể lực VĐV Taekwondo hiện đại, giúp cho VĐV có thể đạt được thành tích cao trong tập luyện.

Thông qua kết quả nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 07 test, có đủ tin cậy và tính thông báo để đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Đà Nẵng, gồm các test sau:

Test 1: Chạy 30m xuất phát cao (s)

Test 2: Chạy 400m (s)

Test 3: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 4: Xoạc dọc (cm)

Test 5: Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)

Test 6: Đấm tay sau 10s (lần)

Test 7: Di chuyển tiến lùi 4m đá đích thời gian 90s (lần)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Khúc Văn Bốn (1989), *Phương pháp giảng dạy Taekwondo*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Daxioroki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2007), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1998), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

XÂY DỰNG THANG ĐO ĐÁNH GIÁ SỰ HÀI LÒNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN KHI THAM GIA CÁC GIẢI ĐẤU THUỘC HỆ THỐNG THI ĐẤU CỦA LIÊN ĐOÀN CỜ TƯỚNG VIỆT NAM

Nguyễn Thanh Tú¹, Nguyễn Huỳnh Phương Lan²

¹ Trường ĐH TDĐT.TP.HCM

² Vận động viên Cờ tướng TP.HCM

TÓM TẮT

Nghiên cứu sử dụng phương pháp kiểm định độ tin cậy Cronbach's Alpha, phân tích nhân tố khám phá EFA và phân tích nhân tố khẳng định CFA để xây dựng thang đo đánh giá sự hài lòng của vận động viên khi tham gia các giải đấu thuộc hệ thống thi đấu của Liên đoàn Cờ tướng Việt Nam. Kết quả đã xây dựng được thang đo gồm 5 thành phần với 23 biến quan sát: Phương tiện hữu hình (8 biến), Mức độ tin cậy (4 biến), Mức độ đáp ứng (4 biến), Năng lực phục vụ (4 biến) và Mức độ đồng cảm (3 biến).

Từ khóa: Xây dựng, thang đo, sự hài lòng, vận động viên, Cờ tướng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ những năm 1965 phong trào tập luyện và thi đấu Cờ tướng ở Việt Nam đã bắt đầu phát triển. Đến năm 1992, giải vô địch Cờ tướng toàn quốc đầu tiên đã được tổ chức tại Đà Nẵng. Năm 1993, lần đầu Cờ tướng Việt Nam tham dự giải vô địch thế giới, đến năm 1996, giải vô địch đồng đội toàn quốc cũng đã được tổ chức. Kể từ đó đến nay phong trào cờ Tướng đã có nhiều hoạt động sôi nổi, các CLB của các tỉnh, thành trong cả nước đã được thành lập.

Bên cạnh đó, để đáp ứng nhu cầu tập luyện cờ tướng ngày càng tăng cao của người dân, Liên Đoàn Cờ tướng Việt Nam đã được thành lập vào ngày 6/5/2018. Kể từ đây đã xuất hiện nhiều hơn các giải thi đấu từ cấp độ phong trào, đến hệ thống các giải thi đấu quốc gia. Ở cấp độ phong trào có thể kể đến các giải thi đấu do Liên đoàn phối hợp với các đơn vị tổ chức gần đây như: Giải Cờ tướng Tây Sơn-Điện Biên Phủ mở rộng 2019, Giải cờ tướng Cúp các CLB Miền Bắc, ... Còn ở cấp độ các giải thi đấu quốc gia gồm có các giải như: Giải Vô địch Cờ tướng quốc gia, Giải vô địch Cờ tướng đồng đội toàn quốc, Giải vô địch Cờ tướng các đôi thủ mạnh toàn quốc, ... Các giải đều quy tụ các kỳ thủ nam, nữ mạnh nhất đến từ các tỉnh thành ngành trên cả nước tham gia tranh tài.

Thực tế cho thấy, mặc dù đã tổ chức nhiều giải thi đấu từ cấp độ phong trào cho đến đội tuyển, nhưng vẫn còn rất nhiều vấn đề cần được cải thiện trong quá trình tổ chức như: trọng tài, địa điểm tổ chức, thời gian thi đấu, di chuyển, sinh hoạt của VĐV khi tham gia các giải đấu, ...

Bài viết này nhằm xây dựng thang đo để đánh giá sự hài lòng của các VĐV khi tham gia các giải đấu thuộc hệ thống thi đấu của Liên đoàn Cờ tướng Việt Nam. Kết quả của nghiên cứu sẽ cung cấp một công cụ hữu ích giúp cho các nhà quản lý đánh giá chất lượng các giải đấu. Từ đó có các biện pháp, giải pháp góp phần nâng cao chất

lượng của các giải đấu, phát triển phong trào tập luyện môn Cờ tướng ngày càng được hiệu quả hơn trong tương lai.

Phương pháp nghiên cứu

Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu này gồm:

- Phương pháp định tính: Đây là bước nghiên cứu sơ bộ được thực hiện với kỹ thuật thảo luận nhóm và phỏng vấn thử, mục đích nhằm điều chỉnh và bổ sung thang đo.

- Phương pháp định lượng: Đây là bước nghiên cứu chính thức được thực hiện với kỹ thuật phỏng vấn trực tiếp thông qua phiếu khảo sát để thu thập thông tin từ khách thể nghiên cứu. Số liệu thu thập được sẽ xử lý bằng phần mềm SPSS 22.0.

Dữ liệu nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là 200 VĐV các đội tuyển cờ tướng tham gia các giải thi đấu. Thời gian khảo sát từ tháng 11 năm 2019 đến tháng 7 năm 2020

Công cụ khảo sát

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu cho thấy có sự tương thích trong các biến nghiên cứu của mô hình SERVQUAL với mục tiêu của nghiên cứu này. Do đó, tác giả dựa trên mô hình nghiên cứu SERVQUAL và tham khảo thêm các công trình nghiên cứu liên quan để sử dụng làm nền tảng cho việc xây dựng thang đo để đánh giá sự hài lòng của các VĐV khi tham gia các giải đấu. Bảng câu hỏi được xây dựng dựa trên mô hình nghiên cứu đề nghị gồm 05 yếu tố đánh giá là Phương tiện hữu hình, Mức độ tin cậy, Mức độ đáp ứng, Năng lực phục vụ và Mức độ đồng cảm.

Tất cả các biến số trong mô hình nghiên cứu theo thang đo Likert 5 mức độ (1: Rất không hài lòng; 2: Không hài lòng; 3: Không có ý kiến; 4: Hài lòng và 5: Rất hài lòng)

Bảng 1: Thang đo đánh giá sự hài lòng của VĐV (dự thảo)

TT	Nội dung các yếu tố	Mã hóa
	Phương tiện hữu hình	HH
1	Vị trí VĐV ngồi thi đấu được bố trí hợp lý.	HH1
2	Thời gian thi đấu phù hợp, thuận tiện.	HH2
3	Bảng đấu – nhánh đấu của giải được chia rõ ràng, khoa học.	HH3
4	Địa điểm thi đấu thuận tiện cho việc di chuyển	HH4
5	Bãi giữ xe gần nơi thi đấu, rộng rãi và an toàn.	HH5
6	Thông tin về giải đấu luôn rõ ràng và thông báo chính xác.	HH6
7	BTC, trọng tài mặc trang phục lịch sự.	HH7
8	Địa điểm ngồi nghỉ và chờ thi đấu rộng rãi và thoải mái cho VĐV.	HH8
9	VĐV đăng ký thi đấu dễ dàng	HH9
	Mức độ tin cậy	TC
10	Lịch thi đấu luôn diễn ra theo đúng tiến trình đã định.	TC1
11	Khi xảy ra sự cố về kỹ thuật, BTC giải quyết nhanh chóng và triệt để.	TC2
12	Các trọng tài am hiểu rõ luật thi đấu.	TC3
13	BTC áp dụng đúng luật.	TC4

Mức độ đáp ứng		ĐU
14	BTC luôn thông báo kịp thời cho VĐV khi có các thay đổi trong lịch thi đấu.	ĐU1
15	BTC luôn tận tình giúp đỡ bạn kể cả khi đông VĐV.	ĐU2
16	BTC luôn đáp ứng các nhu cầu của bạn nhanh chóng, đúng hạn.	ĐU3
17	BTC sẵn sàng giúp đỡ bạn trong mọi tình huống.	ĐU4
Năng lực phục vụ		NL
18	BTC, trọng tài có đủ kiến thức để trả lời những câu hỏi của bạn.	NL1
19	Cung cách phục vụ của BTC, trọng tài tạo sự tin tưởng cho bạn.	NL2
20	BTC, trọng tài luôn giải quyết công bằng các sự việc/vấn đề xảy ra.	NL3
21	BTC, trọng tài luôn tỏ ra lịch sự, nhã nhặn khi giải quyết sự việc.	NL4
Mức độ đồng cảm		ĐC
22	BTC hiểu được những nhu cầu đặc biệt của bạn.	ĐC1
23	BTC luôn lắng nghe và tôn trọng ý kiến của VĐV.	ĐC2
24	BTC, trọng tài luôn thể hiện sự chú ý đến những gì bạn quan tâm nhiều nhất.	ĐC3

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Kiểm định độ tin cậy nội tại (Cronbach's Alpha)

Kết quả phân tích ban đầu cho thấy có 01 biến quan sát không đạt yêu cầu (Cronbach's Alpha >0.6, tương quan biến tổng ≥ 0.3) và bị loại ra khỏi thang đo gồm: "VĐV đăng ký thi đấu dễ dàng (HH9)". Sau khi loại biến và kiểm định lần 2 cho thấy các thành phần của thang đo đều đạt hệ số tin cậy cao và tốt, cụ thể được trình bày chi tiết tại bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phân tích hệ số tin cậy Cronbach's Alpha lần 2

TT	Nội dung các nhóm	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến
1	HH1	.382	.849
2	HH2	.431	.852
3	HH3	.382	.849
4	HH4	.359	.849
5	HH5	.517	.844
6	HH6	.464	.846
7	HH7	.359	.849
8	HH8	.423	.847
9	TC1	.469	.846
10	TC2	.370	.849
11	TC3	.407	.848
12	TC4	.516	.844
13	ĐU1	.548	.843
14	ĐU2	.617	.841
15	ĐU3	.617	.841

16	ĐU4	.617	.841
17	NL1	.486	.851
18	NL2	.357	.853
19	NL3	.438	.856
20	NL4	.448	.853
21	ĐC1	.457	.852
22	ĐC2	.453	.852
23	ĐC3	.337	.850

2.2 Phân tích nhân tố khám phá (EFA)

Phép trích nhân tố Principal Axis Factoring (PAF) và phép quay Promax được sử dụng trong bước phân tích này. Tác giả sử dụng quan điểm của Hair và cộng sự (2014) về tiêu chuẩn các biến trong phân tích EFA. Ông cho rằng trị tuyệt đối Factor Loading ở mức từ 0.5 trở lên là mức tối ưu, các biến quan sát có ý nghĩa thống kê tốt, tuy nhiên ở giá trị từ 0.4 vẫn được xem xét cân nhắc là điều kiện tối thiểu để biến quan sát được giữ lại. Kết quả kiểm định KMO và Bartlett's test có chỉ số KMO = 0.906 (> 0.5), cho thấy phân tích nhân tố thích hợp với dữ liệu nghiên cứu với mức ý nghĩa Sig. = 0.000 (< 0.01) điều này cho biết các biến quan sát có tương quan trên phạm vi tổng thể, bộ dữ liệu phù hợp cho phân tích nhân tố.

Bảng 3: Kết quả kiểm định KMO và kiểm định Bartlett's

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.906
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	12205,367
	df	351
	Sig.	.000

Kết quả phân tích ma trận xoay nhân tố cho thấy 23 biến quan sát chia thành 05 nhân tố. Các hệ số tải của mỗi biến lớn hơn 0.4, với tổng phương sai trích là 67.704% (>50%). Bên cạnh đó, kết quả cũng cho thấy các nhóm nhân tố không có sự xáo trộn so với thang dự thảo ban đầu. Kết quả này phù hợp để tiến hành phân tích nhân tố khẳng định (CFA).

Bảng 4: Kết quả ma trận xoay nhân tố của phân tích nhân tố EFA

TT	Nội dung các biến quan sát	Nhân tố 1	Nhân tố 2	Nhân tố 3	Nhân tố 4	Nhân tố 5
1	HH1	.923				
2	HH2	.914				
3	HH3	.913				
4	HH4	.908				
5	HH5	.901				
6	HH6	.895				
7	HH7	.891				
8	HH8	.890				
9	TC1		.881			
10	TC2		.876			
11	TC3		.871			
12	TC4		.855			
13	ĐU1			.783		
14	ĐU2			.774		
15	ĐU3			.762		
16	ĐU4			.751		
17	NL1				.687	
18	NL2				.680	
19	NL3				.664	
20	NL4				.639	
21	ĐC1					.615
22	ĐC2					.679
23	ĐC3					.600

2.3 Phân tích nhân tố khẳng định (CFA)

Theo Hair et al. (2014), các chỉ số chính được xem xét để đánh giá Model Fit gồm:

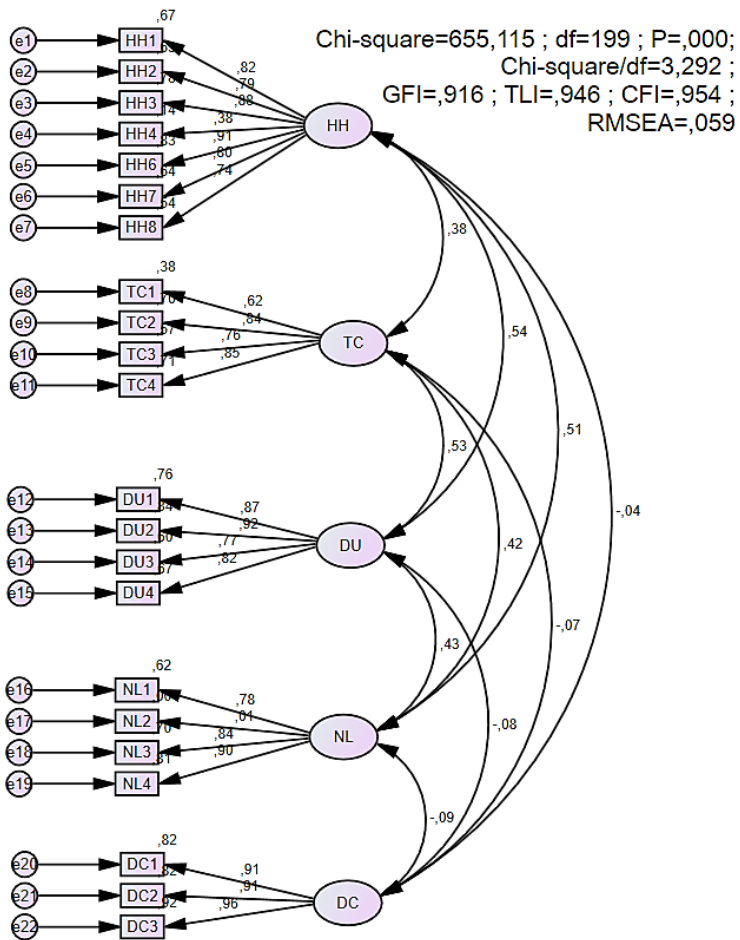
$CMIN/df \leq 2$ là tốt, $CMIN/df \leq 5$ là chấp nhận được

$CFI \geq 0.9$ là tốt, $CFI \geq 0.95$ là rất tốt, $CFI \geq 0.8$ là chấp nhận được

$GFI \geq 0.9$ là tốt, $GFI \geq 0.95$ là rất tốt.

$RMSEA \leq 0.08$ là tốt, $RMSEA \leq 0.03$ là rất tốt

Kết quả phân tích CFA trên phần mềm AMOSS V.20.0 cho thấy mô hình có 199 bậc tự do, giá trị kiểm định Chi-square = 655.115 với p.value = 0.000; Chi-square/df = 3.292. Các chỉ số $CFI = 0.954$, $GFI=0.916$ và $RMSEA = 0.059$ đều đạt yêu cầu.



Hình 1: Kết quả CFA của thang đo (đã chuẩn hóa)

Kết quả kiểm định tính phân biệt, hội tụ và độ tin cậy của thang đo tại bảng 3 cho thấy:

- Chỉ số CR > 0.7: độ tin cậy của thang đo được đảm bảo
- AVE > 0.5: tính hội tụ của thang đo được đảm bảo
- AVE > MSV, giá trị SQRTAVE đều lớn hơn Inter Construct Correlations (phần ô xanh), tính phân biệt được đảm bảo.

Bảng 3: Kiểm định tính phân biệt, hội tụ và độ tin cậy của thang đo

	CR	AVE	MSV	MaxR(H)	NL	HH	TC	DU	DC
NL	0.773	0.530	0.257	0.890	0.728				
HH	0.911	0.605	0.295	0.939	,507	0.778			
TC	0.851	0.592	0.284	0.872	,423	,379	0.770		
DU	0.911	0.719	0.295	0.924	,427	,543	,533	0.848	
DC	0.945	0.853	0.009	0.952	-,093	-,042	-,069	-,084	0.923

Như vậy, với các lý luận trên, nghiên cứu đã chỉ ra thang đo đo lường sự hài lòng của VĐV khi tham gia các giải đấu đạt được tính đơn hướng, giá trị hội tụ, giá trị phân biệt và đảm bảo độ tin cậy.

Bảng 4: Thang đo đo lường sự hài lòng của VĐV khi tham gia các giải đấu thuộc hệ thống thi đấu của Liên đoàn Cờ tướng Việt Nam

TT	Nội dung các yếu tố	Thành phần
1	Vị trí VĐV ngồi thi đấu được bố trí hợp lý.	Phương tiện hữu hình
2	Thời gian thi đấu phù hợp, thuận tiện.	
3	Bảng đấu – nhánh đấu của giải được chia rõ ràng, khoa học.	
4	Địa điểm thi đấu thuận tiện cho việc di chuyển	
5	Bãi giữ xe gần nơi thi đấu, rộng rãi và an toàn.	
6	Thông tin về giải đấu luôn rõ ràng và thông báo chính xác.	
7	BTC, trọng tài mặc trang phục lịch sự.	
8	Địa điểm nghỉ ngơi và chờ thi đấu rộng rãi và thoải mái cho VĐV.	
9	Lịch thi đấu luôn diễn ra theo đúng tiến trình đã định.	
10	Khi xảy ra sự cố về kỹ thuật, BTC giải quyết nhanh chóng và triệt để.	Mức độ tin cậy
11	Các trọng tài am hiểu rõ luật thi đấu.	
12	BTC áp dụng đúng luật.	
13	BTC luôn thông báo kịp thời cho VĐV khi có các thay đổi trong lịch thi đấu.	Mức độ đáp ứng
14	BTC luôn tận tình giúp đỡ bạn kể cả khi đông VĐV.	
15	BTC luôn đáp ứng các nhu cầu của bạn nhanh chóng, đúng hạn.	
16	BTC sẵn sàng giúp đỡ bạn trong mọi tình huống.	
17	BTC, trọng tài có đủ kiến thức để trả lời những câu hỏi của bạn.	Năng lực phục vụ
18	Cung cách phục vụ của BTC, trọng tài tạo sự tin tưởng cho bạn.	
19	BTC, trọng tài luôn giải quyết công bằng các sự việc/vấn đề xảy ra.	
20	BTC, trọng tài luôn tỏ ra lịch sự, nhã nhặn khi giải quyết sự việc.	
21	BTC hiểu được những nhu cầu đặc biệt của bạn.	Mức độ đồng cảm
22	BTC luôn lắng nghe và tôn trọng ý kiến của VĐV.	
23	BTC, trọng tài luôn thể hiện sự chú ý đến những gì bạn quan tâm nhiều nhất.	

3. KẾT LUẬN

Thông qua hình thức phỏng vấn trên 200 vận động viên, nghiên cứu đã xây dựng được thang đo gồm 5 thành phần với 23 biến quan sát: Phương tiện hữu hình (8 biến), Mức độ tin cậy (4 biến), Mức độ đáp ứng (4 biến), Năng lực phục vụ (4 biến) và Mức độ đồng cảm (4 biến); đạt được tính đơn hướng, giá trị hội tụ, giá trị phân biệt và đảm bảo độ tin cậy. Thang đo sẽ là công cụ giúp cho các nhà quản lý đánh giá, thăm dò ý kiến của VĐV đối với các giải thi đấu mà mình tổ chức. Từ đó cung cấp các cơ sở khoa học khách quan trong việc nâng cao, cải thiện chất lượng của các giải đấu thuộc hệ thống thống thi đấu của Liên đoàn Cờ tướng Việt Nam trong những năm tiếp theo được hiệu quả hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. F. Hair et.all (2014), *Multivariate Data Analysis (7th Edition)*, Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall.
2. Lê Nguyễn Minh Hoàng (2013) “*Chất lượng dịch vụ và sự hài lòng của VĐV tại các giải đấu E-SPORT do VIETNAM TELEVISION CORPORATION tổ chức ở TP.HCM*”, Khóa luận tốt nghiệp sinh viên, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
3. Parasuraman, Zeithaml & Berry (1988), “*SERVQUAL: A multiple-item scale for measuring consumer perception of service quality*” *Journal of Retailing*.
4. Lê Hồng Sơn, Nguyễn Tuấn Anh (2018), *Xây dựng thang đo đánh giá mức độ hài lòng của vận động viên về chất lượng công tác tại Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng*.
5. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, NXB Hồng Đức.
6. Nguyễn Anh Trí (2020), *Nghiên cứu nhu cầu, sự hài lòng của người tham gia giải marathon quốc tế đã lạt Ultra Trail năm 2019*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP.HCM.

LỰA CHỌN MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC THỂ DỤC THỂ THAO TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Võ Nhật Sơn¹, ThS. Trình Quốc Trung¹, TS. Phan Thanh Mỹ²

¹ Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh;

² Trường Đại học Tài chính – Marketing

TÓM TẮT

Thông qua nghiên cứu, đánh giá thực trạng công tác thể dục thể thao (TDTT) tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy còn nhiều bất cập, điều này đã làm ảnh hưởng đến việc nâng cao hiệu quả công tác TDTT của trường. Từ đó, nghiên cứu đã tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan và thông qua phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên giảng dạy giáo dục thể chất tại một số trường Đại học trên địa bàn TP.HCM và các giảng viên của Trường Đại học Mở TP.HCM, nghiên cứu đã lựa chọn được 13 giải pháp. Qua thống kê mô tả các giải pháp này có mức trả lời trung bình (Mean) đạt từ 3.75 đến 4.08 (theo thang đo likert 5 mức) và hệ số tin cậy Cronbach's Alpha là 0.983 > 0.05 đảm bảo cho quá trình ứng dụng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn giải pháp; Công tác TDTT trường học; Trường Đại học Mở thành phố Hồ Chí Minh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

TDTT trường học là một bộ phận quan trọng của nền giáo dục Xã hội Chủ nghĩa nhằm đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, có tri thức, có đạo đức và đặc biệt là có sức khỏe. Trong các chủ trương, chính sách đã đề của Đảng và Nhà nước như: Chỉ thị 133-TTg, Chỉ thị số 17-CT/TW, Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, Thông tư 25/2015/TTBGDDT,... cho thấy Đảng và Nhà nước luôn quan tâm đến công tác TDTT trường học, coi đây là nhiệm vụ quan trọng góp phần tạo ra con người mới, đóng góp tích cực trong công cuộc xây dựng và phát triển đất nước. Tuy nhiên trong thực tế hiện nay, vì một số nguyên do khác nhau mà công tác TDTT trường học vẫn chưa được coi trọng, chưa đáp ứng yêu cầu duy trì, nâng cao sức khỏe người học, các trường học thiếu sân bãi, phòng tập, dụng cụ phục vụ nhu cầu tập luyện, thi đấu và vui chơi của sinh viên, nội dung chương trình thể dục nội khóa và ngoại khóa còn chưa phong phú, không thu hút sinh viên tham gia học tập và rèn luyện. Đây là vấn đề rất đáng để các trường học trên cả nước nói chung và trường Đại học Mở TP.HCM nói riêng quan tâm, rà soát lại toàn diện các mặt của công tác giáo dục TDTT trường học ở đơn vị mình nhằm điều chỉnh và đề ra các giải pháp kịp thời để phát triển công tác TDTT trường học.

Do đó, đòi hỏi cần phải có những nghiên cứu đầy đủ về thực trạng công tác TDTT của trường một cách khách quan, khoa học, làm rõ các yếu tố tác động đến hiệu quả công tác TDTT trong nhà trường. Từ đó, sẽ nghiên cứu, lựa chọn được một số giải pháp nâng cao chất lượng giờ học thể dục trong trường học, phù hợp với tình hình, đặc điểm riêng của trường, giúp các nhà quản lý giáo dục và giảng viên GDTC có những luận cứ khoa học, những giải pháp, biện pháp ứng dụng phù hợp để nâng cao hiệu quả công tác TDTT tại trường. Xuất phát từ việc đánh giá thực trạng công

tác TDTT và thực tế làm công tác giảng dạy GDTC tại Trường Đại học Mở Tp.HCM, nên nhóm nghiên cứu đã mạnh dạn lựa chọn hướng nghiên cứu **“Lựa chọn một số giải pháp nâng cao hiệu quả công tác thể dục thể thao tại Trường Đại học Mở Tp.HCM”**.

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu, Phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán thống kê.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1 Đánh giá sơ bộ thực trạng công tác thể dục thể thao tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh

Thông qua các bước nghiên cứu đã xác định được các tiêu chí đánh giá thực trạng công tác TDTT tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh gồm:

- Về đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC:

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC tại Trường Đại học Mở Tp.HCM

Chuyên môn sâu	Trình độ chuyên môn		Số lượng SV tuyển sinh năm 2020-2021	Tỉ lệ GV/SV
	ThS	Tỉ lệ %		
Bóng đá	2	50	4.692	1/1.173
Võ thuật	1	25		
Bóng bàn	1	25		
Tổng	4	100%		

(Nguồn: báo cáo tổng kết năm học 2020-2021)

Với số lượng giảng viên của trường chỉ có 4 giảng viên, nhưng mỗi năm nhà trường tuyển sinh khoảng hơn 4.000 sinh viên (năm 2020-2021 là 4.692) thì tỉ lệ này là tương đương 1GV/1.173SV. Đây là tỉ lệ rất cao so với quy định của Bộ GD&ĐT. *“cấp Trung cấp chuyên nghiệp và trung cấp nghề, cao đẳng và cao đẳng nghề, đại học: Đạt 01/500 vào năm 2015, đạt 01/400 vào năm 2020 và đạt 01/300 vào năm 2030”*. Do vậy, việc nâng cao chất lượng môn GDTC tại trường gặp nhiều khó khăn, chưa đảm bảo đáp ứng công tác TDTT tại trường.

- Về cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT:

Thông qua khảo sát, đã thống kê điều kiện cơ sở vật chất phục vụ công tác TDTT tại Trường Đại học Mở Tp.HCM. Kết quả trình bày qua bảng 2 như sau:

Bảng 2: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho các hoạt động TDTT

TT	Loại sân	Số lượng	Chất lượng	Diện tích
1	Sân TDTT đa năng ngoài trời	1	Trung bình	300 m ²
2	Sân tập võ ngoài trời	1	Trung bình	120m ²
3	sân bóng chuyền ngoài trời	1	Trung bình	162 m ²
4	sân bóng đá ngoài trời	1	Kém	160
Tổng cộng		4		742m²

(Nguồn: Tác giả khảo sát)

Qua bảng 2 cho thấy: Trường Đại học Mở Tp.HCM hiện có 01 TDTT ngoài trời có diện tích 300m² tại cơ sở Long Bình Tân – Biên Hòa – Đồng Nai, 01 sân tập võ ngoài trời có diện tích 120m², 01 sân bóng chuyền và 01 sân bóng đá ngoài trời tại 68 Lê Thị Trung, phường Phú Lợi, thành phố Thủ Dầu Một, tỉnh Bình Dương. Ngoài ra, nhà trường còn thuê thêm sân TDTT nhà tập luyện TDTT Phú Thọ, 219 Lý Thường Kiệt, Quận 11, hồ Bơi Cung Văn Hóa Lao Động số 55 B Nguyễn Thị Minh Khai, Phường Bến Nghé, Quận 1 để giảng dạy môn GDTC.

Với số lượng sân bãi ở trường như hiện nay, đồng thời thuê thêm sân bên ngoài đã cơ bản đáp ứng cơ bản giờ học chính khóa. Nhưng với diện tích thực có của trường và nếu có thêm nhiều môn khác nữa thì số lượng cũng như diện tích như vậy sẽ không đáp ứng được yêu cầu theo Quyết định số: 2160/QĐ-TTg qui định về diện tích sân tập dành cho giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường ở các cấp học, bậc học.

- Về chương trình giảng dạy GDTC tại trường:

Hiện nay, chương trình giảng dạy GDTC tại trường Đại học Mở Tp.HCM thực hiện theo Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT. Với tổng số 90 tiết (3 tín chỉ) được chia làm 02 học phần bao gồm: Học phần giáo GDTC 1 với nội dung thể dục phát triển chung và học phần GDTC 02 với nội dung các môn thể thao tự chọn như: Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, Võ thuật và Bơi. Mỗi tuần sinh viên học một buổi, mỗi buổi học 4.5 giờ học ở học phần GDTC 2 và 5 giờ học ở học phần GDTC 1. Nhà trường chưa có qui định về các hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

- Về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa:

Nhằm phát triển phong trào TDTT trong nhà trường và đáp ứng theo các qui định của Bộ GD&ĐT, Trường Đại học Mở Tp.HCM cũng đã đầu tư, thành lập các đội tuyển TDTT đại diện cho trường tham gia các giải thể thao sinh viên do các cấp ngành GD&ĐT tổ chức hằng năm. Trường có 05 CLB TDTT ngoại khóa như sau: CLB bóng rổ, CLB thể thao khoa Ngoại Ngữ (FFLSC), CLB thể thao khoa đào tạo đặc biệt (SAS), CLB võ thuật Vovinam, CLB Võ thuật Taekowndo với tổng số lượng khoảng 160 sinh viên tham gia. Điều này cho thấy số lượng sinh viên tham gia các CLB TDTT ngoại khóa rất ít, chiếm chưa đến 10% tổng số sinh viên trường và các CLB TDTT cũng còn hạn chế về số lượng và đa dạng hóa các môn thể thao.

Bảng 3: Hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Mở Tp.HCM

TT	Đội tuyển	Câu lạc bộ	Môn TT tổ chức thi đấu hàng năm
1	Bóng rổ Nam	Bóng rổ	Bóng đá
2	Bóng đá Nam	Võ thuật Vovinam	Bóng chuyền
3	Bóng đá Futsal Nam	Võ thuật Taekwondo	Bóng rổ
4		CLB thể thao khoa ngoại ngữ	Nhảy cổ động
5		CLB thể thao khoa ĐTĐB	Kéo co
Tổng	3	5	5

(Nguồn: PCTSV trường Đại học Mở Tp.HCM)

- Kinh phí cho công tác TDTT tại trường Đại học Mở Tp.HCM

Hiện nay kinh phí cho hoạt động TDTT tại trường chưa được định mức kinh phí hoạt động hằng năm. Kinh phí cho hoạt động TDTT tại trường Đại học Mở được cấp tùy theo tính chất của các hoạt động TDTT, giải thể thao trường tham dự thông qua đề xuất của các bộ phận phụ trách có liên quan. Điều này gây ra những khó khăn nhất định để tổ chức, tham gia các hoạt động TDTT toàn trường.

Từ những thực trạng đã được phân tích, đánh giá cho thấy được những vấn đề cần phải thúc đẩy nâng cao, bên cạnh đó cũng có những hạn chế cần phải khắc phục để công tác TDTT trong trường ngày càng phát triển.

2.2 Lựa chọn một số giải pháp nâng cao hiệu quả công tác TDTT tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh

Để lựa chọn được một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác TDTT Trường Đại học Mở Tp.HCM, đề tài thực hiện các bước như sau: Xác định cơ sở xây dựng giải pháp; Lựa chọn các giải pháp thông qua tham khảo tài liệu có liên quan; Thiết kế phiếu phỏng vấn các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác TDTT trường Đại học Mở Tp.HCM; Lựa chọn các giải pháp thông qua phỏng vấn chuyên gia; Phân tích kết quả phỏng vấn.

Cơ sở lựa chọn các giải pháp đã căn cứ vào: Các Nghị quyết của Đảng và Quốc hội, các văn bản quy định, hướng dẫn của Chính phủ và Thủ tướng Chính phủ; Tình hình thực tiễn của ngành Giáo dục và Đào tạo; Chỉ thị số 4899/CT-BGDĐT của Bộ GD&ĐT về việc triển khai đồng của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về thực hiện nhiệm vụ công tác học sinh, sinh viên - Giáo dục thể chất, Y tế năm học 2020-2021; Nhiệm vụ năm học của ngành Giáo dục và Đào tạo; Kế hoạch nhiệm vụ năm học 2021-2022 của trường Đại học Mở Tp.HCM; Mục tiêu kế hoạch công tác TDTT trường học của Bộ GD&ĐT năm học 2021-2022; Thực trạng công tác GDTC và TDTT của trường Đại học Mở Tp.HCM, cũng như những thuận lợi và hạn chế của công tác TDTT tại trường.

Đây là những cơ sở quan trọng để xây dựng được các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác TDTT của trường, là tiền đề nghiên cứu lựa chọn được các giải pháp có ý nghĩa và có ảnh hưởng tốt đến việc nâng cao hiệu quả công tác TDTT tại Trường Đại học Mở Tp.HCM. Trong nghiên cứu quy ước chỉ chọn các giải pháp có tổng ý kiến đánh giá của các đối tượng được phỏng vấn từ mức “*bình thường*” đến “*rất phù hợp*” chiếm tỉ lệ 100% sẽ được ứng dụng vào thực nghiệm trong nghiên cứu này.

Bảng 4: Tần suất trả lời lựa chọn nhóm giải pháp

Giải pháp	Mức độ	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
GP1	Bình thường	5	20	20.8	20.8
	phù hợp	14	56	58.3	79.2
	Rất phù hợp	5	20	20.8	100
	Total	24	96	100	
GP2	Bình thường	5	20	20.8	20.8
	phù hợp	13	52	54.2	75
	Rất phù hợp	6	24	25	100
	Total	24	96	100	

GP3	Bình thường	5	20	20.8	20.8
	phù hợp	17	68	70.8	91.7
	Rất phù hợp	2	8	8.3	100
	Total	24	96	100	
GP4	Bình thường	6	24	25	25
	phù hợp	10	40	41.7	66.7
	Rất phù hợp	8	32	33.3	100
	Total	24	96	100	
GP5	Bình thường	5	20	20.8	20.8
	phù hợp	17	68	70.8	91.7
	Rất phù hợp	2	8	8.3	100
	Total	24	96	100	
GP6	Bình thường	6	24	25	25
	Phù hợp	14	56	58.3	83.3
	Rất phù hợp	4	16	16.7	100
	Total	24	96	100	
GP7	Bình thường	6	24	25	25
	Phù hợp	16	64	66.7	91.7
	Rất phù hợp	2	8	8.3	100
	Total	24	96	100	
GP8	Bình thường	5	20	20.8	20.8
	Phù hợp	15	60	62.5	83.3
	Rất phù hợp	4	16	16.7	100
	Total	24	96	100	
GP9	Bình thường	6	24	25	25
	phù hợp	18	72	75	100
	Total	24	96	100	
GP10	Bình thường	6	24	25	25
	Phù hợp	16	64	66.7	91.7
	Rất phù hợp	2	8	8.3	100
	Total	24	96	100	
GP11	Bình thường	4	16	16.7	16.7
	Phù hợp	14	56	58.3	75
	Rất phù hợp	6	24	25	100
	Total	24	96	100	
GP12	Bình thường	6	24	25	25
	Phù hợp	17	68	70.8	95.8
	Rất phù hợp	1	4	4.2	100
	Total	24	96	100	
GP13	Bình thường	5	20	20.8	20.8
	phù hợp	13	52	54.2	75
	Rất phù hợp	6	24	25	100
	Total	24	96	100	

Như vậy, qua bảng 4 nghiên cứu đã lựa chọn được 13 giải pháp theo qui ước bao gồm: Giải pháp thực hiện cơ chế chính sách về công tác TĐTT trong nhà trường (GP1); Giải pháp tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò, vị trí, tác dụng và tầm quan trọng của công tác GDTC, TĐTT trường học (GP2); Giải pháp đẩy mạnh công tác đào tạo, bồi dưỡng nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên TĐTT tại trường Đại học Mở Tp.HCM (GP3); Giải pháp tăng cường và đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho công tác TĐTT (GP4); Giải pháp tăng cường đầu tư kinh phí cho hoạt động TĐTT (GP5); Giải pháp xã hội hóa TĐTT tại trường Đại học Mở Tp.HCM (GP6); Giải pháp thực hiện chương trình và nội dung, GDTC, TĐTT trong trường học (GP7); Giải pháp cải tiến công tác tổ chức và phương pháp giảng dạy GDTC, TĐTT tại trường Đại học Mở Tp.HCM (GP8); Giải pháp tăng cường các hoạt động ngoại khóa và thi đấu TĐTT tại trường Đại học Mở Tp.HCM (GP9); Giải pháp nghiên cứu khoa học, ứng dụng khoa học trong công tác GDTC, TĐTT trường học (GP10); Giải pháp xây dựng động cơ, thái độ đúng đắn, tìm hiểu nhu cầu, tính hứng thú trong quá trình học GDTC, TĐTT trường học của sinh viên (GP11); Giải pháp tăng cường thanh tra và đổi mới hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá công tác GDTC, TĐTT trường học (GP12); Giải pháp thi đua, khen thưởng cho công tác TĐTT trường học (GP13). Các giải pháp này có tỉ lệ lựa chọn từ mức “bình thường” đến mức “rất phù hợp”.

Bảng 5: Thống kê mô tả kết quả phỏng vấn

Statistics			
Giải pháp	Mean	Std. Deviation	N
GP1	4.00	0.66	24
GP2	4.04	0.69	24
GP3	3.88	0.54	24
GP4	4.08	0.78	24
GP5	3.88	0.54	24
GP6	3.92	0.65	24
GP7	3.83	0.56	24
GP8	3.96	0.62	24
GP9	3.75	0.44	24
GP10	3.83	0.56	24
GP11	4.08	0.65	24
GP12	3.79	0.51	24
GP13	4.04	0.69	24

Qua bảng thống kê mô tả cho thấy, các giải pháp được lựa chọn có trung bình chung (Mean) đạt từ 3.75 đến 4.08 (theo thang đo liket 5 mức) và độ lệch chuẩn (Std. Deviation) từ 0.51 đến 0.78. Điều này cho thấy các đối tượng được phỏng vấn đã chọn từ mức “bình thường” đến mức “rất phù hợp”. Khi kiểm nghiệm độ tin cậy Cronbach's Alpha = 0.983 > 0.05. Từ đó cho thấy, các giải pháp được lựa chọn đảm bảo độ tin cậy khi đưa vào ứng dụng trong nghiên cứu.

Bảng 6: Kiểm nghiệm độ tin cậy Cronbach's Alpha

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.983	13

3. KẾT LUẬN

Từ kết các quả đạt được, nghiên cứu đi đến kết luận sau:

- Thực trạng công tác TDDT hiện nay tại Trường Đại học Mở Tp.HCM còn nhiều bất cập như cơ sở vật chất chưa đáp ứng được nhu cầu hoạt động TDDT trong Nhà trường, tỉ lệ giảng viên trên sinh viên rất cao (1GV/1.173SV) và các hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên còn rất ít, bên cạnh đó cũng chưa đa dạng hóa các môn thể thao để cho sinh viên có nhiều lựa chọn.

- Từ thực trạng đó, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, giảng viên và đã lựa chọn được 13 giải pháp. Đây là những giải pháp được nhiều chuyên gia, giảng viên đánh giá phù hợp với tình hình thực tế, với đặc điểm và những điều kiện cơ sở vật chất hiện có của Nhà trường và phù hợp để tiến hành ứng dụng vào thực tế nâng cao hiệu quả công tác TDDT tại Trường Đại học Mở TP. HCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Công văn số 3520/BGDĐT-GDTC hướng dẫn nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2020-2021.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 25 tháng 10 năm 2015.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008.
4. Dương Nghiệp Chí (1991). Đo lường thể thao. NXB TDDT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), Lý luận và phương pháp TDDT, NXB TDDT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê TDDT, NXB TDDT, Hà Nội.
7. Thủ tướng Chính phủ. Quyết định 2160/QĐ-TTg năm 2013 phê duyệt “Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030”.

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC TRÍ TUỆ VÀ MỘT SỐ CHỈ SỐ TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN CÁC MÔN CHUYÊN SÂU TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thị Hằng

Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

TÓM TẮT

Trên cơ sở đánh giá thực trạng về năng lực trí tuệ, khả năng chú ý, trí nhớ và thời gian phản xạ vận động, nghiên cứu tiến hành xác định mối quan hệ (mối tương quan) giữa khả năng chú ý, năng lực trí nhớ với thời gian phản xạ vận động của sinh viên chuyên sâu một số môn thể thao trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, góp phần xác định hiệu quả đào tạo của sinh viên, đồng thời giúp các giảng viên và các huấn luyện viên đưa ra phương pháp giảng dạy, huấn luyện hợp lý, nhằm nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên hiện nay.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Muốn đánh giá chính xác hiệu quả tác động của việc tập luyện thể dục thể thao theo các chương trình đào tạo đang được áp dụng có ảnh hưởng như thế nào đến sự biến đổi năng lực trí nhớ và các chỉ số tâm lý của cơ thể thì đối tượng chính được các nhà nghiên cứu quan tâm, lựa chọn là các sinh viên, vận động viên ở các trường Đại học TĐTT, trường năng khiếu TĐTT, các trung tâm TĐTT... trong đó sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội là đối tượng được đào tạo rất cơ bản, có hệ thống và khoa học. Cho đến nay, các nghiên cứu về hoạt động thần kinh còn thiếu, đặc biệt chưa có tác giả nào đi sâu nghiên cứu diễn biến tổng hợp năng lực trí tuệ và một số chỉ số tâm lý, đặc biệt là khả năng chú ý, trí nhớ và thời gian phản xạ của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội trong suốt quá trình đào tạo tại trường. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, năng lực trí tuệ các năng lực tâm lý có ảnh hưởng thuận chiều đến kết quả học tập của sinh viên nói chung và thành tích vận động của sinh viên, VĐV các môn thể thao nói riêng [2], [4], [5], [6], [7]. Nội dung bài viết (theo hướng nghiên cứu điều tra cơ bản) tập trung đánh giá thực trạng năng lực trí tuệ và các chỉ số tâm lý của sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội, để làm căn cứ đánh giá mức độ ảnh hưởng của các năng lực này đến kết quả học tập, tập luyện của sinh viên, từ đó góp phần đưa ra những định hướng quan trọng trong công tác tuyển sinh đại học hàng năm, cũng như tuyển chọn sinh viên cho các môn thể thao chuyên sâu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng khách thể nghiên cứu được lựa chọn gồm 229 sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (160 nam và 69 nữ) năm thứ nhất thuộc các môn thể thao chuyên sâu điền kinh, thể dục, bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông và võ.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Thông qua tham khảo các tư liệu chuyên môn có liên quan, căn cứ theo thực tiễn công tác đào tạo tại nhà trường, nghiên cứu tiến hành xác định các nội dung (test) kiểm tra gồm: [1], [3], [5], [6], [7], [8].

- Đánh giá năng lực trí tuệ (thông qua bộ Test Raven gồm 60 khuôn hình, chia thành 5 bộ A, B, C, D, E).

- Một số chỉ số tâm lý, nghiên cứu sử dụng các test sau:

+ Đánh giá khả năng tập trung chú ý (được xác định bằng phương pháp Ochan Bourdon, gồm mức độ tập trung chú ý và độ chính xác chú ý).

+ Đánh giá khả năng ghi nhớ (được xác định bằng phương pháp Nechaiev, gồm trí nhớ ngắn hạn thị giác và trí nhớ ngắn hạn thính giác).

+ Đánh giá năng lực phản xạ - cảm giác vận động (thời gian phản xạ đơn, thời gian phản xạ phức thông qua sử dụng máy đo Taikei của Nhật Bản).

2.1 Đánh giá thực trạng về năng lực trí tuệ và một số chỉ số tâm lý của sinh viên chuyên sâu một số môn thể thao trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.1.1 Thực trạng năng lực trí tuệ của sinh viên

Kết quả nghiên cứu chỉ số IQ (test Raven) trung bình và sự phân bố năng lực trí tuệ của sinh viên theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu được trình bày ở bảng 3.1 và 3.2. Số liệu thu được ở bảng 3.1 và 3.2 cho thấy, chỉ số IQ trung bình của sinh viên nam cao hơn so với của sinh viên nữ, tuy nhiên sự khác nhau về chỉ số IQ theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu không có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Khi so sánh chỉ số IQ trung bình giữa các môn thể thao chuyên sâu có thể thấy, chỉ số IQ trung bình cao nhất là của sinh viên môn thể dục (110.97 ± 15.56 đối với nam, 108.82 ± 15.03 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn bóng đá, bóng rổ, cầu lông. Chỉ số IQ trung bình thấp nhất là của sinh viên môn bóng chày (101.13 ± 14.98 đối với nam và 98.89 ± 14.66 đối với nữ).

Tỷ lệ sinh viên có các mức trí tuệ thuộc các nhóm môn thể thao và theo giới tính tương đối đồng đều và đều có chung một quy luật phân bố. Nhiều nhất là sinh viên có mức trí tuệ IV, thấp nhất là mức I. Các mức II, III và V có tỉ lệ sinh viên tương đối đồng đều. Không có sinh viên với mức trí tuệ VI và VII.

Bảng 3.1: Chỉ số IQ của sinh viên theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu

Môn chuyên sâu	Chỉ số IQ (điểm)				t	P
	Nam (1)		Nữ (2)			
	n	$\bar{x} \pm \sigma$	n	$\bar{x} \pm \sigma$		
Điện kinh	23	103.38±14.77	10	102.28±15.55	0.190	>0.05
Thể dục	24	110.97±15.56	15	108.82±15.03	0.429	>0.05
Bóng chày	26	101.13±14.98	12	98.89±14.66	0.435	>0.05
Bóng đá	21	104.17±15.04	4	101.13±15.52	0.361	>0.05
Bóng rổ	25	104.65±15.02	9	101.33±14.98	0.570	>0.05

Cầu lông	26	104.87±14.88	9	100.89±15.33	0.676	>0.05
Võ	15	103.89±15.17	10	100.97±14.49	0.484	>0.05
Chung	160	104.74±15.05	69	102.55±15.02	1.014	>0.05

Bảng 3.2: Sự phân bố năng lực trí tuệ của sinh viên trường đại học sư phạm TĐTT Hà Nội theo giới tính và theo môn chuyên sâu

Môn chuyên sâu	Giới tính	n	Tỷ lệ % sinh viên thuộc các mức trí tuệ						
			I	II	III	IV	V	VI	VII
Điền kinh	Nam	23	0.00	8.70	13.04	43.48	34.78	0.00	0.00
	Nữ	10	0.00	20.00	40.00	30.00	10.00	0.00	0.00
	Chung	33	0.00	12.12	21.21	39.39	27.27	0.00	0.00
Thể dục	Nam	24	0.00	29.17	45.83	16.67	8.33	0.00	0.00
	Nữ	15	0.00	6.67	40.00	46.67	6.67	0.00	0.00
	Chung	39	0.00	20.51	43.59	28.21	7.69	0.00	0.00
Bóng chuyền	Nam	26	3.85	7.69	30.77	38.46	19.23	0.00	0.00
	Nữ	12	8.33	16.67	25.00	41.67	8.33	0.00	0.00
	Chung	38	5.26	10.53	28.95	39.47	15.79	0.00	0.00
Bóng đá	Nam	21	4.76	9.52	42.86	33.33	9.52	0.00	0.00
	Nữ	4	0.00	25.00	50.00	25.00	0.00	0.00	0.00
	Chung	25	4.00	12.00	44.00	32.00	8.00	0.00	0.00
Bóng rổ	Nam	25	4.00	8.00	44.00	36.00	8.00	0.00	0.00
	Nữ	9	0.00	22.22	33.33	33.33	11.11	0.00	0.00
	Chung	34	2.94	11.76	41.18	35.29	8.82	0.00	0.00
Cầu lông	Nam	26	3.85	7.69	34.62	38.46	15.38	0.00	0.00
	Nữ	9	11.11	11.11	22.22	33.33	22.22	0.00	0.00
	Chung	35	5.71	8.57	31.43	37.14	17.14	0.00	0.00
Võ	Nam	15	6.67	13.33	46.67	20.00	13.33	0.00	0.00
	Nữ	10	0.00	20.00	40.00	30.00	10.00	0.00	0.00
	Chung	25	4.00	16.00	44.00	24.00	12.00	0.00	0.00
Tổng	Nam	160	3.13	11.88	36.25	33.13	15.63	0.00	0.00
	Nữ	69	2.90	15.94	34.78	36.23	10.14	0.00	0.00
	Chung	229	3.06	13.10	35.81	34.06	13.97	0.00	0.00

Khi xem xét sự phân bố sinh viên ở từng môn chuyên sâu cho thấy, sinh viên môn thể dục có năng lực trí tuệ cao nhất ở các mức III (43.59%) và IV (28.21%), sinh viên chuyên sâu thể dục có mức trí tuệ thuộc nhóm II là 20.51%, không có sinh viên nào có mức trí tuệ I và V. Tiếp đến là năng lực trí tuệ của sinh viên các môn võ, bóng đá, bóng rổ, cầu lông, bóng chuyền, thấp nhất là sinh viên chuyên sâu môn điền kinh.

2.1.2 Thực trạng về khả năng tập trung chú ý (bảng 3.3 và 3.4)

Bảng 3.3: Độ tập trung chú ý của sinh viên theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu

Môn chuyên sâu	Độ tập trung chú ý (điểm)				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\bar{x} \pm \sigma$	n	$\bar{x} \pm \sigma$			
Điền kinh	23	34.12±3.07	10	33.67±3.11	0.45	0.383	>0.05
Thể dục	24	36.45±3.12	15	35.33±3.24	1.12	1.065	>0.05
Bóng chuyền	26	33.26±3.09	12	32.46±3.18	0.80	0.727	>0.05
Bóng đá	21	35.44±3.33	4	34.12±3.55	1.32	0.688	>0.05
Bóng rổ	25	35.12±3.11	9	33.89±3.67	1.23	0.896	>0.05
Cầu lông	26	35.57±3.21	9	33.71±3.52	1.86	1.397	>0.05
Võ	15	34.18±3.48	10	33.78±3.78	0.40	0.267	>0.05
Chung	160	34.90±3.18	69	33.90±3.40	1.00	2.090	<0.05

Bảng 3.4: Độ chính xác chú ý của sinh viên theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu

Môn chuyên sâu	Độ chính xác chú ý (điểm)				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\bar{x} \pm \sigma$	n	$\bar{x} \pm \sigma$			
Điền kinh	23	0.955±0.08	10	0.962±0.08	0.007	0.231	>0.05
Thể dục	24	0.973±0.07	15	0.989±0.06	0.016	0.759	>0.05
Bóng chuyền	26	0.947±0.09	12	0.952±0.07	0.005	0.186	>0.05
Bóng đá	21	0.967±0.08	4	0.978±0.08	0.011	0.252	>0.05
Bóng rổ	25	0.971±0.07	9	0.952±0.07	0.019	0.698	>0.05
Cầu lông	26	0.976±0.09	9	0.979±0.07	0.003	0.103	>0.05
Võ	15	0.956±0.08	10	0.965±0.09	0.009	0.256	>0.05
Chung	160	0.964±0.080	69	0.968±0.073	0.004	0.409	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3.3 và 3.4 cho thấy, độ tập trung chú ý trung bình ở sinh viên nam cao hơn so với của sinh viên nữ. Sự khác nhau về độ tập trung chú ý theo giới tính đối với sinh viên các môn thể thao chuyên sâu từ 0.40 chữ/phút đến 1.86 chữ/phút, tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$). Sự khác biệt này chỉ có ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ sinh viên không phân biệt môn thể thao chuyên sâu ($t_{\text{tính}} = 2.090 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ với $P < 0.05$). Khi so sánh mức độ tập trung chú ý giữa các môn thể thao chuyên sâu có thể thấy, độ tập trung chú ý trung bình cao nhất là của sinh viên môn thể dục (36.45±3.12 đối với nam, 35.33±3.24 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn điền kinh, bóng đá, bóng rổ, cầu lông, võ (từ 35.12±3.11 đến 35.57±3.21 đối với nam, từ 33.71±3.52 đến 34.12±3.55 đối với nữ). Độ tập trung chú ý trung bình thấp nhất là của sinh viên chuyên sâu môn bóng chuyền (33.26±3.09 đối với nam và 32.46±3.18 đối với nữ). Điều này về cơ bản cũng hoàn toàn phù hợp với thực tế công tác tuyển sinh của nhà trường, các sinh viên thi tuyển đầu vào không theo môn chuyên ngành, mặc dù sinh viên đều có năng khiếu nhất định về môn thể thao lựa chọn, nhưng khả năng tập trung chú ý tương đối giống nhau.

Độ chính xác chú ý của sinh viên nữ cao hơn so với của sinh viên nam (ngoại trừ môn bóng rổ). Mức độ chênh lệch không đáng kể (từ 0.003 đến 0.016), sự khác biệt không có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$). Riêng đối với môn bóng rổ, độ chính xác chú ý của sinh viên nam lại cao hơn của sinh viên nữ, mức chênh lệch là 0.019, tuy nhiên sự chênh lệch này cũng không có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$).

Khi so sánh độ chính xác chú ý trung bình giữa các môn thể thao chuyên sâu có thể thấy, độ chính xác chú ý trung bình cao nhất là của sinh viên môn thể dục (0.973 ± 0.067 đối với nam, 0.989 ± 0.061 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn điền kinh, bóng đá, bóng rổ, cầu lông (từ 0.971 ± 0.069 đến 0.976 ± 0.092 đối với nam, từ 0.952 ± 0.067 đến 0.979 ± 0.073 đối với nữ), thấp nhất là của sinh viên chuyên sâu môn bóng chày (0.947 ± 0.088 đối với nam và 0.952 ± 0.069 đối với nữ).

2.1.3 Thực trạng về khả năng ghi nhớ của sinh viên (bảng 3.5 và 3.6)

Kết quả thu được ở bảng 3.5 và 3.6 cho thấy, số chữ số nhớ được trung bình của sinh viên nam cao hơn so với của sinh viên nữ. Mức độ khác nhau về khả năng ghi nhớ thị giác theo giới tính, theo môn chuyên sâu là từ 0.08 điểm đến 0.48 điểm. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Song nếu xét chung thì sự sai khác về điểm trí nhớ thị giác theo giới tính và theo môn chuyên sâu là có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} = 2.060 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ với $P < 0.05$).

Bảng 3.5: Trí nhớ thị giác ngắn hạn của sinh viên theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu

Môn chuyên sâu	Số chữ số nhớ được (số chữ số)				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\bar{x} \pm \sigma$	n	$\bar{x} \pm \sigma$			
Điền kinh	23	10.45±1.33	10	10.04±1.16	0.410	0.892	>0.05
Thể dục	24	11.37±1.17	15	10.89±1.06	0.480	1.321	>0.05
Bóng chày	26	10.03±1.05	12	9.78±0.97	0.250	0.719	>0.05
Bóng đá	21	10.98±1.23	4	10.62±1.14	0.360	0.571	>0.05
Bóng rổ	25	10.77±1.34	9	10.45±1.48	0.320	0.570	>0.05
Cầu lông	26	10.88±1.26	9	10.51±1.11	0.370	0.832	>0.05
Võ	15	10.23±1.05	10	10.15±1.16	0.080	0.175	>0.05
Chung	160	10.69±1.21	66	10.34±1.14	0.345	2.060	<0.05

Bảng 3.6: Trí nhớ thính giác ngắn hạn của sinh viên theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu

Môn chuyên sâu	Số chữ số nhớ được (số chữ số)				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\bar{x} \pm \sigma$	n	$\bar{x} \pm \sigma$			
Điền kinh	23	9.06±0.66	10	8.68±0.57	0.380	1.676	>0.05
Thể dục	24	10.76±1.02	15	9.86±0.87	0.900	2.938	<0.05
Bóng chày	26	8.34±0.45	12	8.13±0.6	0.210	1.080	>0.05
Bóng đá	21	9.12±0.77	4	8.87±0.65	0.250	0.683	>0.05
Bóng rổ	25	9.03±0.78	9	8.76±0.55	0.270	1.122	>0.05

Cầu lông	26	8.97±0.64	9	8.12±0.53	0.850	3.922	<0.05
Võ	15	8.52±0.56	10	8.01±0.61	0.510	2.116	<0.05
Chung	160	9.14±0.70	69	8.69±0.64	0.444	4.662	<0.05

Kết quả so sánh giữa các môn thể thao chuyên sâu của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội cho thấy, điểm trí nhớ thị giác trung bình cao nhất là của sinh viên môn thể dục (11.37 ± 1.17 đối với nam, 10.89 ± 1.06 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn bóng đá, bóng rổ, cầu lông, sau nữa là đến môn điền kinh. Điểm trí nhớ thị giác thấp nhất là sinh viên chuyên sâu môn bóng chuyền (10.03 ± 1.05 đối với nam và 9.78 ± 0.97 đối với nữ).

Điểm trí nhớ thính giác ở sinh viên nam cao hơn so với của sinh viên nữ. Về mức độ khác nhau đối với sinh viên ở một số môn thể thao thể dục, cầu lông, võ (mức chênh lệch là từ 0.510 đến 0.900, sự khác biệt có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Còn đối với môn điền kinh, bóng chuyền, bóng đá và bóng rổ mức độ chênh lệch không lớn, và không có sự khác biệt giữa nam và nữ ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$). Tuy nhiên xem xét tổng thể cho thấy có sự khác biệt giữa sinh viên nam và sinh viên nữ, mức chênh lệch trung bình là 0.444 điểm, sự khác biệt có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} = 4.662 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ với $P < 0.05$).

Khi so sánh điểm trí nhớ thính giác trung bình giữa các môn thể thao chuyên sâu có thể thấy, điểm này cao nhất là của sinh viên môn thể dục (10.76 ± 1.02 đối với nam, 9.86 ± 0.87 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn bóng đá, điền kinh, bóng rổ, cầu lông. Điểm trí nhớ thính giác trung bình thấp nhất là của sinh viên chuyên sâu môn bóng chuyền (8.34 ± 0.45 đối với nam và 8.13 ± 0.60 đối với nữ).

2.1.4 Thời gian phản xạ cảm giác - vận động (bảng 3.7 và 3.8)

Từ kết quả thu được ở bảng 3.7 và 3.8 có thể thấy, thời gian phản xạ đơn trung bình của sinh viên nam ngắn hơn so với của sinh viên nữ. Đối với sinh viên ở tất cả các môn thể thao đều có sự chênh lệch đáng kể về chỉ số này giữa nam và nữ, đồng thời có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$).

Bảng 3.7: Thời gian phản xạ đơn của sinh viên theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu

Môn chuyên sâu	Thời gian phản xạ đơn (ms)				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\bar{x} \pm \sigma$	n	$\bar{x} \pm \sigma$			
Điền kinh	23	133.11±12.22	10	186.03±15.45	52.92	9.604	<0.05
Thể dục	24	138.84±13.31	15	197.72±14.15	58.88	12.932	<0.05
Bóng chuyền	26	129.21±12.54	12	178.33±16.32	49.12	9.243	<0.05
Bóng đá	21	130.06±12.79	4	176.55±16.68	46.49	5.286	<0.05
Bóng rổ	25	129.16±13.02	9	175.44±15.57	46.28	7.970	<0.05
Cầu lông	26	129.12±12.29	9	175.02±14.55	45.90	8.475	<0.05
Võ	15	132.29±13.11	10	185.14±16.64	52.85	8.447	<0.05
Chung	160	131.59±12.73	69	183.74±15.46	52.14	24.643	<0.05

Bảng 3.8: Thời gian phản xạ phức của sinh viên theo giới tính và theo môn thể thao chuyên sâu

Môn chuyên sâu	Thời gian phản xạ phức (ms)				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\bar{x} \pm \sigma$	n	$\bar{x} \pm \sigma$			
Điền kinh	23	244.33±24.55	10	305.57±29.78	61.24	5.713	<0.05
Thể dục	24	319.13±28.08	15	398.15±30.09	79.02	8.185	<0.05
Bóng chuyền	26	223.12±21.12	12	296.78±30.11	73.66	7.650	<0.05
Bóng đá	21	221.14±22.05	4	298.93±28.89	77.79	5.109	<0.05
Bóng rổ	25	220.04±21.66	9	295.56±29.45	75.52	7.038	<0.05
Cầu lông	26	220.15±20.19	9	294.33±28.97	74.18	7.107	<0.05
Võ	15	241.14±23.21	10	308.66±30.15	67.52	5.996	<0.05
Chung	160	241.04±22.91	69	321.46±29.76	80.42	20.034	<0.05

Khi so sánh giữa các môn thể thao chuyên sâu có thể thấy, thời gian phản xạ đơn của sinh viên nam môn cầu lông ngắn nhất (129.12±12.29), tiếp đến là của nam sinh viên môn bóng rổ và bóng chuyền (129.16±13.02; 129.21±12.54), sau đó đến các môn bóng đá và võ (130.06±12.79; 132.29±13.11). Thời gian phản xạ đơn dài nhất là của nam sinh viên chuyên sâu thể dục (138.84±13.31). Đối với nữ, thời gian phản xạ ngắn nhất là của nữ sinh viên môn cầu lông (175.02±14.55), và thời gian phản xạ dài nhất là của nữ sinh viên môn thể dục (197.72±14.15).

Tương tự như thời gian phản xạ đơn, thời gian phản xạ phức trung bình của sinh viên nam ngắn hơn so với của sinh viên nữ. Ở tất cả các môn thể thao đều có sự chênh lệch đáng kể, có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$). Thời gian phản xạ phức trung bình ngắn nhất là của sinh viên các môn cầu lông, bóng rổ, bóng đá, bóng chuyền (từ 220.04±21.66 đến 223.12±21.12 đối với nam, từ 294.33±28.97 đến 298.93±28.89 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn điền kinh và võ (241.14±23.21 và 244.33±24.55 đối với nam, 305.57±29.78 và 308.66±30.15 đối với nữ). Thời gian phản xạ vận động phức dài nhất là của sinh viên chuyên sâu thể dục (319.13±28.08 của nam và 398.15±30.09 của nữ).

3. KẾT LUẬN

1. Năng lực trí tuệ (chỉ số IQ) của sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội xếp vào mức trung bình (69.87% sinh viên có mức trí tuệ III, IV; 16,16% sinh viên có mức trí tuệ I, II; không có sinh viên nào ở mức trí tuệ VI, VII). Sinh viên chuyên sâu thể dục có mức trí tuệ đạt từ thông minh trở lên cao hơn hẳn so với sinh viên chuyên sâu các môn thể thao khác, thấp nhất là sinh viên chuyên sâu môn bóng chuyền. Chỉ số IQ trung bình của sinh viên nam cao hơn so với sinh viên nữ, nhưng mức chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$).

2. Mức độ tập trung chú ý của sinh viên nam cao hơn so với độ tập trung chú ý của sinh viên nữ ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$), trong đó mức độ tập trung chú ý của sinh viên chuyên sâu thể dục tốt hơn hẳn so với sinh viên chuyên sâu các môn thể thao khác. Độ chính xác chú ý của sinh viên không có sự khác biệt đáng kể theo môn thể thao chuyên sâu và theo giới tính; trong đó tốt nhất là của sinh viên chuyên sâu thể dục, thấp nhất là sinh viên chuyên sâu môn bóng chuyền.

3. Có sự khác biệt về khả năng ghi nhớ của sinh viên, trong đó sinh viên nam có khả năng ghi nhớ tốt hơn của sinh viên nữ ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$), khả năng ghi nhớ thị giác của sinh viên tốt hơn so với khả năng ghi nhớ thính giác. Khả năng này của sinh viên chuyên sâu thể dục tốt hơn hẳn so với sinh viên chuyên sâu các môn thể thao khác.

4. Không có sự khác biệt về năng lực phản xạ - cảm giác vận động (bao gồm cả thời gian phản xạ đơn, thời gian phản xạ phức) giữa sinh viên chuyên sâu các môn thể thao ($t_{tính} < t_{bảng}$ với $P > 0.05$). Sự khác biệt chỉ thể hiện khi so sánh giữa sinh viên nam và sinh viên nữ ở các môn thể thao chuyên sâu ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Minh Hà (2000), “Một số quan điểm về trí nhớ”, *Tạp chí Nghiên cứu giáo dục*, số 11, tr 15 - 16.
2. Bùi Quang Hải (2017), Yếu tố tâm lý trong tuyển chọn và huấn luyện vận động viên thể thao, <http://daotao-vhttdl.vn/articledetail.aspx?sitepageid=628&articleid=441>.
3. Ngô Công Hoàn, Nguyễn Thị Thanh Bình, Nguyễn Thị Kim Quý (2004), *Những trắc nghiệm tâm lý*, tập 1, Nxb Đại học Sư Phạm.
4. Mai Văn Hưng (2003), “Nghiên cứu một số chỉ số sinh học và năng lực trí tuệ của sinh viên ở một số trường Đại học phía Bắc Việt Nam”, Luận án Tiến sĩ Sinh học, Đại học Sư phạm Hà Nội.
5. Tạ Thuý Lan, Trần Thị Loan (1996), “Nghiên cứu đánh giá sự phát triển trí tuệ của học sinh, sinh viên theo giới tính”, *Tạp chí khoa học*, Đại học Quốc gia Hà Nội, số 3, tr. 53 - 57.
6. Nguyễn Thuý Sinh (2008), *Nghiên cứu năng lực trí tuệ và một số chỉ số sinh học của sinh viên một số môn thể thao trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh*, Luận văn Thạc sĩ Sinh học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
7. Nguyễn Văn Thụy, Đoàn Thị Thanh Hằng (2021), *Ảnh hưởng năng lực tâm lý đến kết quả học tập: Nghiên cứu trường hợp sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh*, *Tạp chí Công thương*, Số 19, tháng 8 năm 2021.
8. Lê Văn Xem (2004), *Tâm lý học thể dục thể thao*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Duy Linh
Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

TÓM TẮT

Việc đánh giá trình độ thể lực của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội dưới sự ảnh hưởng của quá trình tập luyện ngoại khóa các môn thể thao là một vấn đề quan trọng. Bằng phương pháp kiểm tra sự phạm, nghiên cứu bước đầu đã đánh giá được thực trạng thể lực chung của nam sinh viên ở các năm học khác nhau thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên định hướng ứng dụng các giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cho đến nay, hoạt động tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội đã được duy trì trong nhiều năm với những thành tựu và kết quả đạt được đóng góp một phần không nhỏ trong sự nghiệp giáo dục đào tạo và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của nhà trường. Để phát huy những thành tựu đạt được, với mục tiêu trở thành mô hình tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nâng cao thể lực cho sinh viên thì hiện trạng sự phát triển thể lực của sinh viên cần phải được tổng kết, kiểm tra, đánh giá. Để từ đó có những bài học kinh nghiệm, khắc phục những tồn tại nhằm phát triển phong trào, thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện. Mặt khác, việc tìm hiểu, nghiên cứu sự phát triển thể lực của sinh viên thông qua các hoạt động GDTC của nhà trường còn có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn đối với công tác giảng dạy, rèn luyện thể lực chung trong nhà trường.

Nội dung bài viết đề cập đến kết quả đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, làm cơ sở cho việc nghiên cứu, xác định định hướng các giải pháp cho việc tổ chức tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội, nghiên cứu tiến hành đánh giá chất lượng công tác GDTC cho nam sinh viên (thời điểm năm học 2018 - 2019 và 2019 - 2020). Nội dung đánh giá dựa trên 2 nội dung và yêu cầu sau:

- Các kiến thức lý luận về GDTC và kỹ năng thực hành: Thông qua điểm lý thuyết các học phần môn học GDTC và kỹ năng thực hiện kỹ thuật, thể lực các môn thể thao được đánh giá qua điểm thi, kiểm tra kết thúc học phần (đánh giá bằng phương

pháp theo dõi dọc trên đối tượng 1500 nam sinh viên qua 2 năm học 2018 - 2019 và 2019 - 2020).

- Kiểm tra trình độ thể lực chung: Tiến hành kiểm tra thể lực của nam sinh viên theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên). Đối tượng kiểm tra bao gồm: 1500 nam sinh viên các khóa thuộc các năm học thứ nhất đến năm thứ ba tại trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Số liệu thu thập trong quá trình khảo sát được xác định thông qua phương pháp kiểm tra sự phạm và đồng thời thu thập từ kết quả kiểm tra về thể lực, kết quả thi kết thúc các học phần được lưu trữ tại khoa Khoa học Thể thao và Sức khỏe - trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

2.1 Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC của nam sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Điểm lý thuyết và thực hành được kiểm tra năm trong chương trình giảng dạy nội dung chính khoá môn GDTC của khoa Khoa học Thể thao và Sức khỏe (KHTT & SK) - trường Đại học Thủ đô Hà Nội (HNMU), có thang điểm, quy định và quy cách đánh giá kết quả học tập. Điểm học tập lý thuyết và thực hành của sinh viên trong hai năm học 2018 - 2019 và 2019 - 2020 là điểm trung bình chung của các nội dung lý thuyết và thực hành ở các học phần tương ứng với năm học thứ nhất và năm học thứ hai, kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.1 cho thấy:

- Số sinh viên đạt kết quả loại giỏi (ở cả nội dung lý thuyết và thực hành) chiếm tỷ lệ rất thấp ở năm thứ nhất và năm thứ hai (nội dung lý thuyết chiếm tỷ lệ 2.07% và nội dung thực hành chiếm tỷ lệ 9.87% ở năm thứ nhất), sang năm thứ hai, tỷ lệ này có tăng lên (5.40% đối với nội dung lý thuyết và 13.13% đối với nội dung thực hành). Mức độ tăng trưởng sau 2 năm học ở 2 nội dung này là từ 28.41% đến 89.29%.

- Tỷ lệ sinh viên đạt loại khá chiếm tỷ lệ tương đối cao (từ 49.60% đến 58.00% ở nội dung lý thuyết đối với năm thứ nhất; từ 51.40% đến 65.13% ở nội dung lý thuyết đối với năm thứ hai). Tỷ lệ này có sự tăng trưởng ở 2 năm học, mức độ tăng trưởng đạt từ 3.56% đến 11.59%.

Bảng 3.1: Kết quả học tập lý thuyết và thực hành các môn học giáo dục thể chất của nam sinh viên trường đại học Thủ đô Hà Nội (thời điểm năm học 2018 - 2019 và 2019 - 2020)

Nội dung	Năm thứ nhất (n = 1500)			Năm thứ hai (n = 1500)			Nhịp tăng trưởng (W%)			
	Giỏi	Khá	Trung bình	Giỏi	Khá	Trung bình	Giỏi	Khá	Trung bình	
Lý thuyết	n	31	744	725	81	771	648	89.29	3.56	-11.22
	%	2.07	49.60	48.33	5.40	51.40	43.20			
Thực hành	n	148	870	482	197	977	326	28.41	11.59	-38.61
	%	9.87	58.00	32.13	13.13	65.13	21.73			

- Tuy vậy, tỷ lệ sinh viên đạt loại trung bình lại chiếm tỷ lệ khá cao ở cả 2 nội dung lý thuyết và thực hành. Năm thứ nhất, tỷ lệ này là 48.33% đối với nội dung lý thuyết và 32.13% đối với nội dung thực hành. Năm thứ hai, tỷ lệ này có giảm hơn so

với năm thứ nhất (43.20% đối với nội dung lý thuyết và 21.73% đối với nội dung thực hành). Sau 2 năm, mức độ tăng trưởng ở 2 nội dung này có sự tăng trưởng theo chiều tốt hơn, cụ thể mức độ tăng trưởng giảm xuống 11.22% đối với nội dung lý thuyết và 38.61% đối với nội dung thực hành.

2.2 Thực trạng về trình độ thể lực chung của nam sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành khảo sát trình độ thể lực chung của 1500 nam sinh viên thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và ban hành (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Nội dung kiểm tra bao gồm: Lực bóp tay thuận (kg); 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). Quá trình kiểm tra và thu thập số liệu được thực hiện bằng phương pháp theo dõi ngang (tại thời điểm năm học 2019 - 2020), tập hợp mẫu lựa chọn gồm 1500 nam sinh viên các khóa thuộc các năm học thứ nhất đến năm thứ ba thuộc các khoa chuyên ngành tại trường HNMTU, mỗi nhóm mẫu lựa chọn ngẫu nhiên 500 nam sinh viên.

Bảng 3.2: Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chung thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam sinh viên trường đại học Thủ đô Hà Nội (thời điểm năm học 2019 - 2020)

TT	Nội dung kiểm tra	Năm thứ nhất (n = 500)				Năm thứ hai (n = 500)				Năm thứ ba (n = 500)			
		Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	≥ 40.70	41.03 \pm 4.80	342	68.40	≥ 41.40	41.87 \pm 4.56	348	69.60	≥ 42.00	43.12 \pm 4.78	363	72.60
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	≥ 16	15.57 \pm 1.76	214	42.80	≥ 17	16.73 \pm 1.84	236	47.20	≥ 18	17.78 \pm 1.99	244	48.80
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 205	215.54 \pm 26.86	385	77.00	≥ 207	219.21 \pm 25.32	388	77.60	≥ 209	223.34 \pm 24.90	398	79.60
4.	Chạy 30m XPC (s).	≤ 5.80	5.81 \pm 0.70	242	48.40	≤ 5.70	5.72 \pm 0.67	250	50.00	≤ 5.60	5.64 \pm 0.64	255	51.00
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	≤ 12.50	12.62 \pm 1.42	214	42.80	≤ 12.40	12.67 \pm 1.32	230	46.00	≤ 12.30	12.42 \pm 1.36	238	47.60
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 940	927.89 \pm 104.29	171	34.20	≥ 950	936.65 \pm 109.03	190	38.00	≥ 960	943.38 \pm 106.04	196	39.20

Bảng 3.3: Mức độ tăng trưởng thể lực chung thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam sinh viên trường đại học Thủ đô Hà Nội (thời điểm năm học 2019 - 2020)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra theo năm học ($\bar{x} \pm \sigma$)			Nhịp tăng trưởng (W%)		
		Năm thứ nhất (n = 500) (1)	Năm thứ hai (n = 500) (2)	Năm thứ ba (n = 500) (3)	W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₁₋₃
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	41.03±4.80	41.87±4.56	43.12±4.78	2.027	2.942	4.967
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.57±1.76	16.73±1.84	17.78±1.99	7.183	6.085	13.253
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	215.54±26.86	219.21±25.32	223.34±24.90	1.688	1.866	3.555
4.	Chạy 30m XPC (s).	5.81±0.70	5.72±0.67	5.64±0.64	1.561	1.408	2.969
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12.62±1.42	12.67±1.32	12.42±1.36	0.395	1.993	1.597
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	927.89±104.29	936.65±109.03	943.38±106.04	0.940	0.716	1.656

Bảng 3.4: Tổng hợp kết quả nam sinh viên trường đại học Thủ đô Hà Nội đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực (thời điểm năm học 2019 - 2020)

TT	Nội dung	Số sinh viên xếp mức đạt trở lên						Tổng cộng (n = 1500)	
		Năm thứ nhất (n = 500)		Năm thứ hai (n = 500)		Năm thứ ba (n = 500)		n	Tỷ lệ %
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %		
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	342	68.40	348	69.60	363	72.60	1053	70.20
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	214	42.80	236	47.20	244	48.80	694	46.27
3.	Bật xa tại chỗ (cm).	385	77.00	388	77.60	398	79.60	1171	78.07
4.	Chạy 30m XPC (s).	242	48.40	250	50.00	255	51.00	747	49.80
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s).	214	42.80	230	46.00	238	47.60	682	45.47
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m).	171	34.20	190	38.00	196	39.20	557	37.13
	Trung bình								54.49

Kết quả khảo sát thu được như trình bày ở bảng 3.2, 3.3 và 3.4 cho thấy:

- Tỷ lệ số nam sinh viên trường HNMU xếp mức đạt trở lên ở từng nội dung kiểm tra đánh giá của tiêu chuẩn rèn luyện thể lực tăng dần từ năm thứ nhất đến năm thứ ba, tuy nhiên mức độ tăng không nhiều.

- Số nam sinh viên xếp mức đạt trở lên ở các tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh khá cao. Cụ thể:

+ Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): có 1053/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 70.20%.

+ Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): có 1171/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 78.07%.

- Số nam sinh viên xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh (chạy 30 m XPC) tương đối thấp: có 747/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 49.80%.

- Số nam sinh viên xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10m) đạt tương đối thấp: có 682/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 45.47%.

- Số nam sinh viên xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá sức bền (chạy tuý sức 5 phút) đạt rất thấp: có 557/1500 nam sinh viên, chiếm tỷ lệ 37.13%.

Khi xem xét đến tỷ lệ trung bình số nam sinh viên có tiêu chuẩn rèn luyện thể lực xếp từ mức đạt trở lên ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thì mới chỉ đạt tỷ lệ 54.49%.

Nguyên nhân của thực trạng này được đánh giá là công tác giảng dạy chính khóa các môn học trong chương trình GDTC hiện nay của khoa KHTT & SK - trường HNMTU mặc dù đáp ứng các yêu cầu của Bộ GD&ĐT, cũng như quy định của nhà trường, nhưng chưa đáp ứng được để giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực chung cho sinh viên. Mặt khác, từ kết quả khảo sát đánh giá nêu trên cũng cho thấy sinh viên ít quan tâm đến việc tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên; chưa quan tâm tự rèn luyện và tự kiểm tra đánh giá thể lực của bản thân theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực quy định, chưa nhận thức đúng đắn về vị trí môn học GDTC và tác dụng của tập luyện ngoại khóa TDTT đối với việc rèn luyện nâng cao sức khỏe.

3. KẾT LUẬN

1. Kết quả học tập các môn học GDTC của nam sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội chưa cao. Sinh viên chưa được nắm bắt đầy đủ những kiến thức lý luận và kỹ năng thực hành cần thiết ở các môn thể thao trong chương trình GDTC, và điều đó phần nào đã phản ánh thực trạng phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy nội khóa chưa thu hút và chưa tạo được hứng thú tập luyện cho sinh viên.

2. Thực trạng thể lực chung của nam sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội còn thấp, mặc dù có sự phát triển về trình độ thể lực chung qua các năm học từ năm thứ nhất đến năm thứ ba, tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm. Phần lớn số nam sinh viên có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng nam sinh viên đạt yêu cầu tương đối thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN KHÓA ĐẠI HỌC 12, TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Đỗ Thành Quang

Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Sinh viên chuyên sâu khóa đại học 12 Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có nhiều bạn có chiều cao, kỹ thuật ổn định tuy nhiên sinh viên bị đuối sức khi thi đấu và tập luyện bóng chuyền trong khoảng thời gian dài. Vì vậy để có được một kết quả tập luyện và thi đấu đạt hiệu quả cao cần phải đánh giá được thực trạng thể lực của sinh viên. Qua đó bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được các tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn và đã đánh giá thành công thực trạng thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bóng chuyền, thể lực chuyên môn, thực trạng

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền đang ngày càng phát triển ở Việt Nam và được giới trẻ hưởng ứng rất mạnh mẽ. Bộ môn này đang ngày càng khẳng định vị trí và tầm quan trọng trong đời sống thanh thiếu niên ở Việt Nam. Cũng như các Trường Đại học, Cao đẳng trong cả nước, tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, bóng chuyền là môn thể thao nằm trong chương trình đào tạo của khoa. Vì vậy công tác kiểm tra đánh giá kết quả giảng dạy và học tập đã được đội ngũ giảng viên hết sức coi trọng.

Trong quá trình giảng dạy việc xác định trình độ kỹ thuật và thể lực là cơ sở để đánh giá trình độ năng lực của sinh viên chuyên sâu. Thực tiễn trong công tác giảng dạy cho nam sinh viên chuyên sâu ngành bóng chuyền cho thấy, việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của các sinh viên còn quá ít. Chưa đánh giá hết các tố chất vận động và khả năng phối hợp nên gặp khó khăn trong việc định hướng phát triển trình độ thể lực chuyên môn cũng như kỹ thuật của sinh viên nam chuyên sâu ngành bóng chuyền. Vì vậy để nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên nam chuyên ngành bóng chuyền, cũng như giúp cho các giảng viên điều chỉnh nội dung, phương pháp giảng dạy, góp phần nâng cao thành tích thể lực chuyên môn và định hướng giảng dạy cho các sinh viên, thì việc xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và xác định thực trạng thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh là vấn đề cấp thiết trong thực tiễn giảng dạy hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

2.1.1 Cơ sở lựa chọn Tiêu chuẩn

Căn cứ vào mục đích nghiên cứu. Đề tài đã chọn ra 10 tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn, đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn gửi đến các giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên, các nhà chuyên môn để có những thông tin về mức độ sử dụng các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn, số lượng phiếu phát ra là 50 phiếu thu về là 43 phiếu. Kết quả trình bày ở bảng 3.1.

Bảng 3.1: Bảng kết quả phỏng vấn các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

STT	Tiêu chuẩn	Số phiếu		Tỷ lệ %	
		Đồng ý	Không	Đồng ý	Không
1	Chạy 30m xuất phát cao (s).	32	11	74.4	26.3
2	Bật cao có đà (cm).	42	1	97.7	2.3
3	Bật cao không đà (cm).	38	5	88.4	11.6
4	Bật xa 3 bước (cm).	41	2	95.3	4.6
5	Bật xa không đà (cm).	28	15	65.1	44.9
6	Chạy 12 phút (m)	17	26	39.5	60.5
7	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s).	26	17	60.5	39.9
8	Đeo gập thân (cm).	30	13	69.8	30.1
9	Chạy cây thông (s).	39	4	90.7	9.3
10	Nhảy dây 2 phút (lần).	37	6	86.0	14.0
11	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)	39	4	90.7	9.3

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 3.1. đề tài đã lựa chọn được 6 tiêu chuẩn có tỷ lệ đồng ý sử dụng từ 80% trở lên dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên nam chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12.

2.1.2 Kiểm định độ tin cậy tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Để xác định độ tin cậy của các Tiêu chuẩn, đề tài đã tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r). Và chọn ra được 5 Test có $r \geq 0.8$. Kết quả trình bày ở bảng 3.2:

Bảng 3.2: Bảng kết quả kiểm định hệ số tương quan

STT	Tiêu chuẩn	Lần 1	Lần 2	r	P
1	Bật cao có đà (cm).	67.56	70.33	0.81	<0.05
2	Bật cao không đà (cm)	65.33	66.74	0.83	<0.05
3	Bật xa 3 bước (cm).	7.70	8.10	-0.09	<0.05
4	Chạy cây thông (s).	26.29	26.03	0.81	<0.05
5	Nhảy dây 2 phút (lần).	232	231	0.8	<0.05
6	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)	18.17	18.40	0.8	<0.05

Qua kết quả bảng 3.2 cho thấy: Trong 6 tiêu chuẩn đã lựa chọn có 5 tiêu chuẩn có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần thực hiện với $r \geq 0,8$ và một tiêu chuẩn $r = -0.09$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Do đó đề tài đã chọn ra 5 tiêu chuẩn có hệ số tương quan $r \geq 0.8$ để sử dụng đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên nam chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.

2.1.3 Ứng dụng các tiêu chuẩn đã lựa chọn đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh

Để làm cơ sở đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh, đề tài đã tiến hành kiểm tra xác định thực trạng thành tích bằng cách thực hiện các Tiêu chuẩn đã chọn lựa, kết quả tổng hợp theo bảng 3.3.

Bảng 3.3: Trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh

STT	Tiêu chuẩn	\bar{X}	S	Cv	e
1	Bật cao có đà (cm).	67.56	6.36	9.41	0.031
2	Bật cao không đà (cm)	65.33	5.58	8.54	0.028
3	Chạy cây thông (s).	26.29	1.124	4.73	0.016
4	Nhảy dây 2 phút (lần).	232	9.59	4.13	0.014
5	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)	18.17	1.35	7.44	0.024

Căn cứ vào bảng, đề tài đánh giá được trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên nam chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh tương đối đồng đều với hệ số biến thiên của tất cả các tiêu chuẩn $Cv < 10\%$.

3.2 Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh

Nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho từng sinh viên cũng như để so sánh trình độ giữa các sinh viên với nhau, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó để đánh giá tổng hợp thể lực chuyên môn thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả thể hiện ở bảng 3.4.

Bảng 3.4: Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành Phố Hồ Chí Minh

Điểm	Bật cao có đà (cm)	Bật cao không đà (cm)	Chạy cây thông (s)	Nhảy dây 2 phút (lần)	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)
10	83.4	79.3	23.2	256	21.5
9	80.3	76.5	23.8	251	20.9
8	77.1	73.7	24.4	246	20.2
7	73.9	70.9	25.0	242	19.5
6	70.7	68.1	25.7	237	18.8
5	67.6	65.3	26.3	232	18.2
4	64.4	62.5	26.9	227	17.5
3	61.2	59.8	27.5	222	16.8
2	58.0	57.0	28.2	218	16.1
1	54.8	54.2	28.8	213	15.5
0	51.7	51.4	29.4	208	14.8

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh

Sau khi đã đổi được tất cả kết quả các tiêu chuẩn ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành quy định tiêu chuẩn phân loại từng tiêu chuẩn theo 5 mức, quy ước sau:

- Xếp loại giỏi: 9 – 10 điểm
- Xếp loại khá: 7 - <9 điểm
- Xếp loại trung bình: 5 - <7 điểm
- Xếp loại yếu: 3 - < 5 điểm
- Xếp loại kém: <3 điểm

Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp, đề tài xác định giới hạn trên, dưới của các mức, đề tài phân loại tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn như sau:

Bảng 3.5: Tiêu chuẩn phân loại tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 55)
1	Giỏi	≥45
2	Khá	35- <45
3	Trung bình	25 - <35
4	Yếu	15 - <25
5	Kém	< 15

2.3 Ứng dụng các Tiêu chuẩn đánh giá xác định thực trạng trình độ thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam khoa đại học 12 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Căn cứ vào thực trạng trình độ thể lực chuyên môn sinh viên chuyên sâu nam khóa đại học 12 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh ở bảng 3.3. đề tài đã ứng dụng thang điểm C và kết quả phân loại tổng hợp để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho từng sinh viên.

Bảng 3.6: Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Xếp loại	Tỷ lệ %
	Thực trạng
Giỏi	0
Khá	0
Trung Bình	44
Yếu	48.1
Kém	7.4

Qua kết quả ở bảng 3.6: Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực chuyên môn đã được xây dựng cho thấy, tỷ lệ xếp loại trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh tương đối thấp như: Không có sinh viên có trình độ thể lực chuyên môn xếp loại khá hay giỏi. Tỷ lệ sinh viên xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao với 44% Tuy nhiên có rất nhiều sinh viên có trình độ thể lực chuyên môn còn yếu khi số lượng sinh viên chiếm tỷ lệ yếu là 48.1% và kém là 7.4%.

Như vậy có thể nói trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh còn thấp, chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu bóng chuyền trong thời gian dài. Vì vậy cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên bóng chuyền nam khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.

Qua nghiên cứu, đề tài đã xác định được 5 tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết. Đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, bảng điểm phân loại tổng hợp của từng chỉ tiêu và bảng điểm tổng hợp đánh giá chung, cho phép đánh giá thuận tiện - chính xác và khách quan qua đó đánh giá thành công thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 12 Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT.
2. Giang Anh Cường (2015), “Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển bóng chuyền trung tâm TDTT huyện Thoại Sơn, tỉnh An Giang sau một năm tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học Sư phạm TDTT TP. HCM.
3. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*, NXB. TDTT, Hà Nội.
4. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo Trình Thống Kê* (giáo trình dùng cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao), NXB TDTT.
5. Trịnh Hữu Lộc, ThS. Huỳnh Đắc Tiến (2014), *Giáo trình bóng chuyền*”, NXB Đại học quốc gia, TPHCM.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY BƠI LỢI GIỜ HỌC NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH LỚP 10, TRƯỜNG THPT THỦ THIÊM, QUẬN 2, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Quốc Bảo¹, Đỗ Trọng Thịnh²,
Tăng Triệu Văn³, Phạm Văn Dũng³

¹ Trường đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh

² Trường đại học Văn Lang

³ Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được chương trình dạy môn bơi bao gồm: Lý thuyết có 02 nội dung (Ý nghĩa, vai trò của môn bơi; nguyên lý kỹ thuật bơi ếch) và thực hành nội dung bơi ếch có 7 nội dung (làm quen môi trường nước; tay ếch trên cạn, dưới nước; phối hợp chân – tay trên cạn, dưới nước, tay kết hợp với thở; phối hợp chân – tay – thở; hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch); về thể lực có 5 nội dung (nhảy dây đơn 30s; nằm sấp chống đẩy 30s; bật bục tại chỗ 30s; chạy tùy sức 5 phút; chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s); kiểm tra đánh giá bơi 25m vào giờ ngoại khóa cho học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, Quận 2 thành phố Hồ Chí Minh với thời lượng 60 tiết đã cho kết quả khả quan trong việc phát triển thể lực cho học sinh.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, chương trình giảng dạy, ngoại khóa, bơi lội, thể lực học sinh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất ở trường học là một vấn đề quan trọng nằm trong chiến lược giáo dục con người một cách toàn diện. Giáo dục thể chất là một hình thức độc lập của quá trình giáo dục, có mối quan hệ một cách khách quan với các hình thức giáo dục đạo đức, thẩm mỹ, tri thức và lao động... việc chăm lo cho con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội, của các cấp, các ngành chính quyền, các đoàn thể. Vì thế, việc tìm hiểu, nghiên cứu, chăm sóc sức khỏe cho thể hệ trẻ là hết sức quan trọng và cần thiết đối với người làm công tác giảng dạy, rèn luyện thể chất trong nhà trường.

Giáo dục bơi cho học sinh nhằm mục tiêu kép và có ý nghĩa nhân văn sâu sắc, không chỉ phòng tránh tai nạn đuối nước mà còn tạo nền tảng cho phong trào thể thao dưới nước ở cả hai phương diện thể thao quần chúng và thể thao thành tích. Tổ chức dạy học bơi cho học sinh góp phần hạn chế, đẩy lùi tử vong do đuối nước gây nên đối với học sinh, đẩy mạnh công tác phòng chống tai nạn thương tích, giảm nhẹ thảm họa thiên tai và biến đổi khí hậu, nâng cao thể lực, giáo dục nhân cách và góp phần phát triển toàn diện cho học sinh.

Hiện tại việc dạy bơi trong trường học được thành phố Hồ Chí Minh triển khai rất tốt. Tuy nhiên, chưa thể triển khai được đại trà công tác này trong trường học, mặc dù việc dạy bơi cho học sinh có thể một số gia đình cũng đã tự thực hiện nhưng chỉ biết bơi không chưa đủ. Bởi vậy, việc phổ biến kỹ năng xử lý tình huống có thể xảy ra khi bơi lội và có người gặp nạn là rất cần thiết bên cạnh việc dạy bơi cho học sinh.

Để góp phần làm cho công tác giáo dục thể chất trong trường học nhất là môn bơi lội có chất lượng ngày càng cao, thúc đẩy sự phát triển thể lực cho học sinh là hết sức cần thiết. Nhận thức rõ được tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất trong chiến lược phát triển con người. Với nhiệm vụ là người giáo viên trực tiếp giảng dạy giáo dục thể chất trong nhà trường và muốn đẩy mạnh sự phát triển môn bơi lội ngoại khóa tại trường. Xuất phát từ những ý nghĩ đó, tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy bơi lội giờ học ngoại khóa cho học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM”.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc phân tích tài liệu; 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: 20 cán bộ, giảng viên GDTC các trường trung học và đại học trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh, 80 học sinh nam, nữ lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, Quận 2.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Xây dựng và ứng dụng chương trình giảng dạy bơi lội giờ học ngoại khóa cho học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM

2.1.1 Những căn cứ để xây dựng chương trình

Căn cứ vào mục tiêu đào tạo sở giáo dục thành phố; Căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, giới tính, tâm sinh lý và thực trạng thể lực; Căn cứ vào trình độ chuyên môn của giáo viên; Căn cứ vào điều kiện đảm bảo là cơ sở để xây dựng chương trình giảng dạy.

2.1.2 Xác định nội dung của chương trình

Qua phỏng vấn bằng phiếu 20 giáo viên thể dục và các chuyên gia GDTC, đề tài đã chọn ra được các nội dung có tỷ lệ chọn đạt từ 75% ý kiến đồng ý trở lên cụ thể như sau:

A. Lý thuyết:

- Ý nghĩa, vai trò của môn bơi
- Nguyên lý kỹ thuật bơi ếch

B. Thực hành.

Kỹ thuật: làm quen môi trường nước; tay ếch trên cạn, dưới nước; phối hợp chân – tay trên cạn, dưới nước, tay kết hợp với thở; phối hợp chân – tay – thở; hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.

Thể lực: nhảy dây đơn 30s; nằm sấp chống đẩy 30s; bật bục tại chỗ 30s; chạy tùy sức 5 phút; chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s.

Hình thức kiểm tra đánh giá: Hoàn thành cự ly bơi 25m

2.1.3 Xây dựng chương trình giảng dạy bơi lội giờ học ngoại khóa cho học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM

Căn cứ vào nội dung đã chọn và tổng quỹ thời gian của môn học là 60 tiết, làm cơ sở để xây dựng chương trình môn học. Nội dung chương trình giảng dạy và bảng phân phối thời gian cụ thể của được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Bảng phân phối thời gian cụ thể của chương trình ngoại khóa môn Bơi lội tại Trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM

Môn học	Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tổng số tiết
Bơi Ếch	Môn bơi lội		60 tiết
	* <i>Lý thuyết:</i> - Ý nghĩa, vai trò của Bơi lội - Nguyên lý kỹ thuật bơi ếch.	4	
	* <i>Thực hành</i>		
	Tập làm quen với môi trường nước	4	
	Tập kỹ thuật chân Ếch (Trên cạn, dưới nước)	4	
	Tập kỹ thuật tay Ếch (Trên cạn, dưới nước)	4	
	Kỹ thuật phối hợp chân – tay (Trên cạn, dưới nước)	4	
	Kỹ thuật tay kết hợp với thở (Tại chỗ và di chuyển)	8	
	Phối hợp chân – tay – thở	8	
	Hoàn thiện kỹ thuật bơi Ếch	10	
	Các bài tập thể lực bổ trợ trên cạn.	10	
	* <i>Phương pháp đánh giá</i>		
	- Kiểm tra bơi 25m ếch	4	

2.1.4 Ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy môn Bơi lội vào giờ ngoại khóa

Chương trình tổ chức ứng dụng thực nghiệm cho các học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM năm học 2016 – 2017.

* *Đối tượng nghiên cứu gồm:*

- Nhóm đối chứng: 40 học sinh (20 nam và 20 nữ) sẽ học chương trình GDTC hiện tại của nhà trường.

- Nhóm thực nghiệm: 40 học sinh (20 nam và 20 nữ) sẽ tập luyện theo chương trình ngoại khóa môn Bơi lội được đề tài xây dựng.

Cả hai nhóm đều có trình độ thể lực tương đồng, kỹ thuật thì cả 2 nhóm đều chưa tập luyện Bơi lội, đây là những em thích đăng ký tập luyện môn Bơi lội.

Chương trình ngoại khóa môn Bơi lội được đề tài xây dựng với số tiết là 60 tiết, mỗi tuần tập 2 tiết, mỗi tiết 45 phút.

2.2 Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy bơi lội giờ học ngoại khóa cho học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM sau một năm học tập

2.2.1 Đánh giá thể lực của hai nhóm học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM trước thực nghiệm

Đề tài tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm vào tháng 9/2016 cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ. Giải quyết vấn đề này đề tài ứng dụng hệ thống chỉ tiêu đánh giá thể lực đã chọn và kết quả được trình bày ở bảng 2

Bảng 2: So sánh thể lực học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM trước thực nghiệm

Nội dung		Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p
		\bar{X}	$\pm SD$	\bar{X}	$\pm SD$		
Nhóm nam	Lực bóp tay thuận (kg)	35.4	6.4	35.4	5.1	0.119	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15.6	1.6	15.7	1.4	0.438	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	199.0	15.6	199.2	15.7	0.128	>0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.78	0.5	5.75	0.4	0.571	>0.05
	Chạy con thoi 4x 10m (s)	13.23	0.8	13.33	0.8	0.96	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	802.7	138.6	799.5	138.4	0.298	>0.05
Nhóm nữ	Lực bóp tay thuận (kg)	25.1	2.1	25.2	3.5	0.193	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	13.4	1.5	13.6	1.8	0.343	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	177.5	14.9	178.8	11.2	0.341	>0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.11	0.3	6.15	0.2	0.573	>0.05
	Chạy con thoi 4x 10m (s)	13.1	0.3	13.1	0.5	0.217	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	786.5	119.9	780.3	66.8	0.216	>0.05

Ở 06 chỉ tiêu quan sát: *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 tùy sức 5 phút (m)*, 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 $p > 0.05$ ở cả nam sinh lẫn nữ sinh.

2.2.2 Đánh giá thể lực của 2 nhóm học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM sau thực nghiệm

* Đánh giá hiệu quả ở nhóm đối chứng sau thực nghiệm.

Bảng 3: So sánh thể lực trước và sau thực nghiệm của (Nhóm đối chứng)

Nội dung		Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		\bar{X}	$\pm SD$	\bar{X}	$\pm SD$			
Nhóm nam	Lực bóp tay thuận (kg)	35.4	5.1	36.2	5.3	2.51	3.44	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15.7	1.4	16.9	1.5	7.68	8.75	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	199.2	15.7	205.1	15.4	2.89	6.81	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.75	0.4	5.53	0.3	3.90	4.95	<0.05
	Chạy con thoi 4x 10m (s)	13.33	0.8	12.50	0.8	6.44	7.67	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	799.5	138.4	841.1	132.4	5.08	6.65	<0.05
Nhóm nữ	Lực bóp tay thuận (kg)	25.2	3.5	27.1	3.50	7.15	7.49	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	13.6	1.8	14.6	1.67	7.46	12.96	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	178.8	11.2	183.0	8.01	2.35	2.25	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.15	0.2	5.68	0.19	8.01	6.55	<0.05
	Chạy con thoi 4x 10m (s)	13.1	0.5	12.52	0.51	4.79	3.72	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	780.3	66.8	815.0	86.66	4.36	2.56	<0.05

Qua thực nghiệm nhóm đối chứng nam và nữ đều có sự phát triển về thể lực rất tốt thể hiện qua mức độ phát triển thành tích của 6/6 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, điều này chứng tỏ chương trình ngoại khóa Giáo dục thể chất tại trường là khá tốt, có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh. Sau 1 học kỳ, nhịp tăng trưởng ít nhất ở nam là ở test Lực bóp tay thuận (2.51%) và ở nữ là Bật xa tại chỗ (2.35%); cao nhất ở nam là test Nằm ngửa gập bụng 30s (7.68%), còn ở nữ là Test chạy 30m XPC (8.01%).

* *Đánh giá hiệu quả ở nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm.*

Bảng 4: Kết quả so sánh trước và sau thực nghiệm học sinh lớp 10 (Nhóm thực nghiệm)

Nội dung		Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		\bar{X}	$\pm SD$	\bar{X}	$\pm SD$			
Nhóm nam	Lực bóp tay thuận (kg)	35.4	6.4	37.0	6.6	4.3	6.07	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15.6	1.6	16.8	1.6	7.4	10.26	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	199.0	15.6	209.8	12.7	5.3	5.68	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.78	0.5	5.43	0.3	6.2	4.77	<0.05
	Chạy con thoi 4x 10m (s)	13.23	0.8	12.13	0.8	8.6	10.64	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	802.7	138.6	854.5	134.2	6.3	5.05	<0.05
Nhóm nữ	Lực bóp tay thuận (kg)	25.1	2.1	29.3	2.68	15.5	6.88	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	13.4	1.5	14.9	1.02	11.0	8.40	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	177.5	14.9	209.3	14.62	16.4	13.96	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.11	0.3	5.71	0.28	6.8	11.29	<0.05
	Chạy con thoi 4x 10m (s)	13.1	0.3	12.42	0.19	5.3	14.40	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	786.5	119.9	855.0	89.0	8.3	2.12	<0.05

Những số liệu phân tích ở bảng 4 cho thấy qua thực nghiệm 2 nhóm nam và nữ thực nghiệm đã có sự phát triển về thể lực rất tốt thể hiện qua mức độ tăng trưởng của 6/6 test đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong đó nhịp tăng trưởng thấp nhất của nam là ở chỉ tiêu Lực bóp tay thuận (4.3%), còn của nữ là ở chỉ tiêu Chạy con thoi 4x10m (5.3%) và cao nhất ở nam là ở chỉ tiêu Chạy con thoi 4x10m (8.6%), ở nữ là chỉ tiêu Lực bóp tay thuận (15.5%). Điều này chứng tỏ chương trình ngoại khóa Bơi lội do đề tài xây dựng đã góp phần nâng cao thể lực cho nam và nữ học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM nhóm thực nghiệm.

2.2.2 So sánh thể lực hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Để có thể đưa ra những nhận định khách quan hơn về kết quả đánh giá, đề tài tiến hành so sánh thành tích từng chỉ tiêu đạt được của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm thông qua chỉ số t-sudent. Kết quả so sánh được trình bày bảng 5.

Bảng 5: So sánh kết quả lập test giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng học sinh lớp 10 sau thực nghiệm

Nội dung		Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p
		\bar{X}	$\pm SD$	\bar{X}	$\pm SD$		
Nhóm nam	Lực bóp tay thuận (kg)	37.0	6.6	36.2	5.3	0.88	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	16.8	1.6	16.9	1.5	0.50	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	209.8	12.7	205.1	15.4	2.98	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.43	0.3	5.53	0.3	1.61	>0.05
	Chạy con thoi 4x 10m (s)	12.13	0.8	12.50	0.8	2.28	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	854.5	134.2	841.1	132.4	2.27	<0.05
Nhóm nữ	Lực bóp tay thuận (kg)	29.3	2.68	27.1	3.50	2.18	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	14.9	1.02	14.6	1.67	0.62	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	209.3	14.62	183.0	8.01	6.97	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.71	0.28	5.68	0.19	0.32	>0.05
	Chạy con thoi 4x 10m (s)	12.42	0.19	12.52	0.51	0.77	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	855.0	89.03	815.0	86.66	2.15	<0.05

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 nghiêng về nhóm thực nghiệm ($P < 0.05$), ngoại trừ 3 chỉ tiêu (*Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)*, *Lực bóp tay*, *Chạy 30m XPC* ở nam học sinh và 3 chỉ tiêu (*Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy con thoi 4x10m* ở nữ học sinh sự khác biệt không mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$).

Như vậy, sau thời gian thực nghiệm chương trình ngoại khóa Bơi lội do đề tài xây dựng để phát triển thể lực thì các chỉ tiêu đánh giá thể lực học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM ở nhóm thực nghiệm đều có sự tăng tiến rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu đề tài xây dựng và tổ chức thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Bơi lội có thời lượng 60 tiết cho học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM, thời gian được bố trí giảng dạy vào năm học 2016 – 2017, 1 buổi /tuần (mỗi buổi là 2 tiết học).

Sau thời gian thực nghiệm áp dụng chương trình ngoại khóa Bơi lội để phát triển thể lực thì các chỉ tiêu đánh giá thể lực học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM ở nhóm thực nghiệm đều có sự tăng tiến rõ rệt so với nhóm đối chứng cả ở thể lực chung cũng như nhịp tăng trưởng có (3/6) chỉ tiêu là rõ rệt ($p < 0.05$). Đề tài đã so sánh thể lực chung của học sinh giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ và đã cho kết quả hoàn toàn có sự khác biệt đáng kể mà ưu thế thuộc về nhóm thực nghiệm cả nam lẫn nữ ($p < 0.05$). Dù rằng sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm vẫn còn có tỷ lệ học viên không đạt chuẩn thể lực (nam 35% và nữ 30%), nhưng tỷ lệ đó ở nhóm đối chứng là khá lớn (nam 50% và nữ 50%), và tỷ lệ học sinh đạt thể lực tốt thì nhóm thực nghiệm lại cao hơn nhóm đối chứng: ở nam tương ứng là 25% và 15%; ở nữ tương ứng là 20% và 15%. Chứng tỏ, chương trình ngoại khóa

Bơi lội do đề tài xây dựng là hợp lý, đã góp phần tích cực hơn trong việc nâng cao thể lực cho học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, quận 2, TPHCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội, 2004.
2. Hội đồng biên soạn sách giáo khoa nước CHND Trung Hoa (1996), Bơi lội (Nguyễn Văn Trạch dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
4. Tăng Triệu Văn (2017), *Nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi lội giờ học ngoại khóa cho học sinh lớp 10 trường THPT Thủ Thiêm, Quận 2, TP.HCM*, Luận văn cao học trường đại học TĐTT TP.HCM.

THỰC TRẠNG KẾT QUẢ HỌC TẬP, RÈN LUYỆN, KHEN THƯỞNG, KỶ LUẬT CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH

ThS. Lê Việt Hùng, ThS. Nguyễn Thị Bé
Trường ĐH TĐTT Bắc Ninh

TÓM TẮT

Hiệu quả việc giáo dục đạo đức luôn gắn với kết quả học tập và rèn luyện, cũng như khen thưởng kỷ luật của sinh viên, đây được coi như những tiêu chí đánh giá việc rèn luyện của sinh viên trong quá trình học tập tu dưỡng rèn luyện tại trường.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với sự lãnh đạo của Đảng, Nhà nước, các cấp, các ngành, toàn xã hội, sự nỗ lực của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh trong các nhà trường đã phát huy công tác giáo dục thế hệ trẻ đặc biệt đối với sinh viên và đã thu được nhiều kết quả tích cực. Sinh viên Việt Nam ngày càng có môi trường, điều kiện tốt hơn để rèn luyện, trưởng thành, góp phần hình thành lý tưởng cách mạng, đạo đức, lối sống văn hóa, tuân thủ pháp luật, từng bước hoàn thiện nhân cách. Đại bộ phận sinh viên tin tưởng vào sự lãnh đạo của Đảng và con đường phát triển của đất nước; sống có trách nhiệm với Tổ quốc, gia đình và bản thân; có ước mơ, hoài bão; có kiến thức, kỹ năng, sức khỏe tốt; tư duy năng động, sáng tạo, dám nghĩ, biết làm.

Tuy nhiên bên cạnh những mặt tích cực đó thì mặt hạn chế vẫn còn, nó được thể hiện thông qua kết quả học tập của sinh viên nhà trường. Vẫn còn có một bộ phận sinh viên có kết quả học tập, rèn luyện thấp, thậm chí có những sinh viên bị cảnh báo học tập, đình chỉ, buộc thôi học.

2. NỘI DUNG

2.1 Thực trạng về kết quả học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường đại học TĐTT Bắc Ninh

Để đánh giá công tác giáo dục đạo đức sinh viên thông qua kết quả học tập của sinh viên đề tài đã tiến hành đánh giá kết quả học tập và rèn luyện của sinh viên năm thứ nhất. Qua thống kê kết quả học tập của sinh viên năm thứ nhất, trường đại học TĐTT Bắc Ninh từ năm học 2018 – 2019 đến năm học 2020 - 2021, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường đại học TĐTT Bắc Ninh

TT	Kết quả học tập	NH 2018-2019 k54 (n=254)		NH 2019-2020 k55 (n=239)		NH 2020-2021 k56 (n=375)	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Xuất sắc	4	1.57	4	1.67	5	1.33
2	Giỏi	58	22.83	51	21.33	76	20.26
3	Khá	82	32.28	78	32.64	106	28.26
4	Trung bình	62	24.41	64	26.78	124	33.07
5	Yếu, kém	48	18.89	42	17.57	64	17,06

Qua bảng 1 có thể thấy kết quả học tập như sau: Năm học 2018 – 2019 sinh viên đạt kết quả học tập xuất sắc là 4 sinh viên chiếm tỷ lệ 1.57%, sinh viên giỏi là 58 sinh viên chiếm tỷ lệ 22.83%, sinh viên đạt kết quả học tập khá là 82 sinh viên chiếm tỷ lệ 32.28%, sinh viên đạt kết quả học tập trung bình là 62 sinh viên chiếm tỷ lệ 24.41%, sinh viên đạt kết quả học tập yếu kém là 48 sinh viên chiếm tỷ lệ 18.89%. Năm học 2019 – 2020 sinh viên đạt kết quả học tập xuất sắc là 4 sinh viên chiếm tỷ lệ 1.67%, sinh viên giỏi là 51 sinh viên chiếm tỷ lệ 21.33%, sinh viên đạt kết quả học tập khá là 78 sinh viên chiếm tỷ lệ 32.64%, sinh viên đạt kết quả học tập trung bình là 64 sinh viên chiếm tỷ lệ 26.78%, sinh viên đạt kết quả học tập yếu kém là 42 sinh viên chiếm tỷ lệ 17.57%. Năm học 2020 – 2021 sinh viên đạt kết quả học tập xuất sắc là 5 sinh viên chiếm tỷ lệ 1.33%, sinh viên giỏi là 76 sinh viên chiếm tỷ lệ 20.36%, sinh viên đạt kết quả học tập khá là 106 sinh viên chiếm tỷ lệ 28.26%, sinh viên đạt kết quả học tập trung bình là 124 sinh viên chiếm tỷ lệ 33.07%, sinh viên đạt kết quả học tập yếu kém là 64 sinh viên chiếm tỷ lệ 17.06%.

Thông qua kết quả học tập ở bảng 3.6 ta có thể thấy được số lượng sinh viên đạt kết quả học tập đạt loại xuất sắc và giỏi giảm, sinh viên đạt kết quả học tập trung bình, có chiều hướng ra tăng.

2.2 Thực trạng về kết quả rèn luyện của sinh viên năm thứ nhất Trường đại học TDTT Bắc Ninh

Đối với kết quả rèn luyện của sinh viên cũng được nhà trường hết sức quan tâm, vì qua đó cũng có thể đánh giá được về tư cách đạo đức và ý thức rèn luyện của sinh viên. Qua thống kê kết quả rèn luyện của sinh viên năm thứ nhất Trường đại học TDTT Bắc Ninh từ năm học 2018 – 2019 đến năm học 2020 - 2021, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả rèn luyện của sinh viên Năm thứ nhất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Kết quả rèn luyện	NH 2018-2019 k54 (n=254)		NH 2019-2020 k55 (n=239)		NH 2020-2021 k56 (n=375)	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Xuất sắc	38	14.96	36	15.06	46	12.26
2	Tốt	132	51.96	126	52.71	199	53.06
3	Khá	45	17.72	41	17.15	68	18.13
4	Trung bình	18	7.09	16	6.69	26	6.93
5	Yếu, kém	21	9.44	20	8.36	36	9.60

Qua bảng 2 nhận thấy kết quả rèn luyện như sau:

Năm học 2018 – 2019 sinh viên đạt kết quả rèn luyện xuất sắc là 38 sinh viên chiếm tỷ lệ 14.96%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện tốt là 132 sinh viên chiếm tỷ lệ 51.96%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện khá là 45 sinh viên chiếm tỷ lệ 17.72%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện trung bình là 18 sinh viên chiếm tỷ lệ 7.09%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện yếu kém là 21 sinh viên chiếm tỷ lệ 9.44%. Năm học 2019 – 2020 sinh viên đạt kết quả rèn luyện xuất sắc là 36 sinh viên chiếm tỷ lệ 15.06%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện tốt là 126 sinh viên chiếm tỷ lệ 52.71%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện khá là 41 sinh viên chiếm tỷ lệ 17.15%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện trung bình là 16 sinh viên chiếm tỷ lệ 6.69%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện yếu kém là

20 sinh viên chiếm tỷ lệ 8.39%. Năm học 2020 – 2021 sinh viên đạt kết quả rèn luyện xuất sắc là 46 sinh viên chiếm tỷ lệ 12.26%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện tốt là 199 sinh viên chiếm tỷ lệ 53.06%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện khá là 68 sinh viên chiếm tỷ lệ 18.13%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện trung bình là 26 sinh viên chiếm tỷ lệ 6.93%, sinh viên đạt kết quả rèn luyện yếu kém là 36 sinh viên chiếm tỷ lệ 9.60%.

Thông qua kết quả rèn luyện ở bảng 3.7 ta có thể thấy được số lượng sinh viên đạt kết quả rèn luyện xuất sắc có chiều hướng giảm sinh viên rèn luyện trung bình và yếu kém có chiều hướng ra tăng.

2.3 Thực trạng về tình hình khen thưởng, kỷ luật của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Một trong những yếu tố phản ánh rõ nét về việc chấp hành nội quy, quy chế của sinh viên đó là hình thức khen thưởng và kỷ luật. Đây là vấn đề không thể không đề cập đến, với mục đích nâng cao hiệu quả đào tạo và rèn luyện của sinh viên, nhà trường luôn đánh giá cao vai trò của những hình thức khen thưởng và kỷ luật, coi đây là biện pháp tích cực trong quá trình giáo dục, quản lý sinh viên, nhằm động viên khen thưởng kịp thời đối với những sinh viên có những thành tích học tập và rèn luyện, đồng thời có những hình thức kỷ luật đối với những sinh viên vi phạm quy chế, nội quy. Qua thống kê kết quả khen thưởng và kỷ luật từ năm học 2018 – 2019 đến năm học 2020 – 2021 Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4.

Bảng 3: Kết quả khen thưởng của sinh viên năm thứ nhất Trường đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Danh hiệu đạt được	NH 2018-2019 k54 (n=254)		NH 2019-2020 k55 (n=239)		NH 2020-2021 k56 (n=375)	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Sinh viên xuất sắc	4	1.57	4	1,67	5	1.33
2	Sinh viên giỏi	29	11.42	12	5.43	16	4.26
3	Sinh viên rèn luyện tốt	14	5.51	10	4.18	9	2.40
4	SV nghèo có thành tích tốt trong học tập và RL	3	1.18	1	0.42	0	0.0

Qua bảng 3. nhận thấy kết quả khen thưởng như sau:

Năm học 2018 – 2019 có 4 sinh viên được khen thưởng kết quả học tập xuất sắc, chiếm tỷ lệ 1.57%, và 29 sinh viên được khen thưởng có kết quả học tập loại giỏi chiếm tỷ lệ 11.42%, có 14 sinh viên được khen thưởng rèn luyện tốt chiếm tỷ lệ 5.51%, sinh viên nghèo vượt khó 3 sinh viên chiếm tỷ lệ 1.18%. Năm học 2019 – 2020 có 4 sinh viên được khen thưởng có kết quả học tập xuất sắc chiếm tỷ lệ 1.67%, và 12 sinh viên được khen thưởng có kết quả học tập loại giỏi chiếm tỷ lệ 5.43%, 10 sinh viên được khen thưởng rèn luyện tốt chiếm tỷ lệ 4.18%, sinh viên nghèo vượt khó có 1 sinh viên chiếm tỷ lệ 0.42%. Năm học 2020 – 2021 có 5 sinh viên được khen thưởng có kết quả học tập xuất sắc chiếm tỷ lệ 1.33%, và 16 sinh viên được khen thưởng có

kết quả học tập loại giỏi chiếm tỷ lệ 4.26%, 9 sinh viên được khen thưởng rèn luyện tốt chiếm tỷ lệ 2.40%, sinh viên nghèo vượt khó không có sinh viên nào.

Thông qua kết quả khen thưởng ở bảng 3 ta có thể thấy được số lượng sinh viên được khen thưởng sinh viên và sinh viên rèn luyện tốt có chiều hướng giảm.

Bảng 4: Mức độ vi phạm kỷ luật của sinh viên năm thứ nhất Trường đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Hình thức kỷ luật	NH 2018-2019 (n=254)		NH 2019-2020 (n=239)		NH 2020-2021 (n=375)	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Cảnh báo kết quả học tập lần 1 kỳ 1.	32	12.59	31	12.97	49	13.06
2	Cảnh báo kết quả học tập lần 1 kỳ 2	29	11.42	30	12.55	51	13.60
3	Cảnh báo kết quả học tập lần 2 kỳ 2	18	7.09	17	7.11	28	7.46

Qua bảng 4. nhận thấy mức độ vi phạm kỷ luật của sinh viên như sau: Năm học 2018 – 2019 có 32 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 1, chiếm tỷ lệ 12.59% và 29 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 2 chiếm tỷ lệ 11.42% có 18 sinh viên bị cảnh báo học tập lần 2 ở học kỳ 2, chiếm tỷ lệ 7.09%. Năm học 2019 – 2020 có 31 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 1, chiếm tỷ lệ 12.97% và 30 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 2 chiếm tỷ lệ 12.55% có 17 sinh viên bị cảnh báo học tập lần 2 ở học kỳ 2, chiếm tỷ lệ 7.11%. Năm học 2020 – 2021 có 49 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 1, chiếm tỷ lệ 13.06% và 51 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 2 chiếm tỷ lệ 13.60% có 28 sinh viên bị cảnh báo học tập lần 2 ở học kỳ 2, chiếm tỷ lệ 7.46%.

Như vậy ta có thể nhận thấy ý thức trong học tập và rèn luyện của sinh ngày một kém đi thể hiện ở việc cảnh báo học tập của sinh viên các năm học có xu hướng ngày càng tăng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua kết quả học tập của sinh viên trường ĐH TDTT BN cho thấy vẫn còn một bộ phận sinh viên chưa chuyên tâm vào việc học tập và rèn luyện, dẫn tới kết quả học tập kém, vẫn còn có sinh viên vi phạm kỷ luật Năm học 2018 – 2019 có 32 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 1, có 18 sinh viên bị cảnh báo học tập lần 2 ở học kỳ 2. Năm học 2019 – 2020 có 31 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 1, và 30 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 2 có 17 sinh viên bị cảnh báo học tập lần 2 ở học kỳ 2, Năm học 2020 – 2021 có 49 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 1, và 51 sinh viên bị cảnh báo kết quả học tập lần 1 ở học kỳ 2 có 28 sinh viên bị cảnh báo học tập lần 2 ở học kỳ 2, chính vì vậy hơn lúc nào hết việc tăng cường các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục đạo đức cho sinh viên nhà trường hiện nay là vô cùng cần thiết, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục và đào tạo của nhà trường trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Chính trị (1998), Chỉ thị 34/CT-TW, về tăng cường công tác chính trị, tư tưởng, củng cố tổ chức Đảng, đoàn thể quần chúng và công tác phát triển Đảng viên trong sinh viên, Hà Nội.
2. Bộ GD-ĐT (1989), Quyết định số 108/QĐ, về quy định xếp loại, xếp hạng sinh viên các trường đại học, cao đẳng và THCN, Hà Nội.
3. Bộ GD-ĐT (1997), Quyết định số 2137/GD-ĐT về quy chế sinh hoạt của HSSV các trường đại học, cao đẳng, THCN, Hà Nội.
4. Bộ GD-ĐT (2002), Quyết định số 41/Quy chế công tác học sinh, sinh viên nội trú trong các trường đại học, CĐ, THCN và dạy nghề, Hà Nội.
5. Bộ GD-ĐT (2009), Thông tư số 27, ban hành quy chế ngoại trú của học sinh, sinh viên các trường đại học, cao đẳng, THCN, Hà Nội.
6. Bộ GD-ĐT (2015), Quy chế đánh giá điểm rèn luyện của học sinh, sinh viên các cơ sở giáo dục đại học và trường trung cấp chuyên nghiệp hệ chính quy, Hà Nội.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM MÔN SINH CÂU LẠC BỘ VOVINAM, TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

TS. Nguyễn Quốc Trâm, ThS. Nguyễn Huy Vũ, ThS. Nguyễn Như Ý
Trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 08 test đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên, trên cơ sở đó tiến hành xây dựng được 16 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam môn sinh Vovinam. Từ đó có cơ sở để áp dụng vào chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam môn sinh Vovinam, đồng thời góp phần nâng cao chất lượng và nâng cao hiệu quả cho công tác giảng dạy, huấn luyện, tập luyện ngoại khóa môn Vovinam, làm phong phú thêm cho phương pháp huấn luyện, tập luyện góp phần nâng cao thể chất cho sinh viên nhà trường.

Từ khóa: *Hiệu quả, bài tập, nam môn sinh, Câu lạc bộ Vovinam, trường ĐH Phú Yên.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam là quốc gia có truyền thống lâu đời về dụng nước và giữ nước. Do đó, nền võ học của Việt Nam phát triển từ rất sớm cùng với nhiều trường phái võ khác nhau. Ngày nay, trong quá trình xây dựng - phát triển và hội nhập của đất nước, bên cạnh các môn võ nước ngoài du nhập vào Việt Nam thì võ dân tộc nói chung và Vovinam nói riêng càng thể hiện rõ bản sắc văn hóa của dân tộc và đã giới thiệu bản sắc đó cho bạn bè năm châu biết và tham gia tập luyện.

Trải qua hơn 80 năm hình thành và phát triển, môn Vovinam đã phát triển rộng khắp trong cả nước và lan toả ra khắp thế giới và phát triển môn Vovinam ra hơn 60 quốc gia trên khắp năm châu. Những thành tựu to lớn như vậy không thể không nhắc đến những đóng góp to lớn và quan trọng của các võ sư, các huấn luyện viên, môn sinh Vovinam đã có công bảo tồn, gìn giữ và phát triển môn võ thuật này.

Để nâng cao chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên thì xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá có tính chính xác, khách quan, khoa học là rất cần thiết. Từ đó sẽ giúp huấn luyện viên đánh giá chính xác về trình độ thể lực của từng nam môn sinh, qua đó sẽ cải thiện các biện pháp điều chỉnh hợp lý và nâng cao hiệu quả cho công tác giảng dạy, huấn luyện, tập luyện ngoại khóa môn Vovinam để nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện cho đối tượng này.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo
- Phương pháp phỏng vấn

- Phương pháp quan sát sự phạm
- Phương pháp kiểm tra sự phạm
- Phương pháp toán học thống kê

Nghiên cứu được tiến hành trên 20 nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực của nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực của nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu và quan sát sự phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giảng viên, huấn luyện viên tại trường Đại học Phú Yên;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;
- Lựa chọn qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test.

Kết quả lựa chọn được 08 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên gồm:

- Đắm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần).
- Đắm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần).
- Đá tạt chân sau tốc độ vào mục tiêu 10s (lần).
- Lướt đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần).
- Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần).
- Lướt đạp ngang chân trước - Đá tạt chân sau vào mục tiêu 30s (lần).
- Đá tạt chân sau - đắm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s (lần).
- Đá tạt chân sau - xoay đánh ve vào mục tiêu 30s (lần).

2.2 Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn ban đầu cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

Để đánh giá thể lực chuyên môn ban đầu cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên chúng tôi tiến hành kiểm tra lấy số liệu qua các test đã lựa chọn ở trên trước khi tiến hành tập luyện để đánh giá thực trạng thể lực ban đầu của nam môn sinh. Kết quả được trình bày ở bảng 1 sau:

Bảng 1: Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên ban đầu

TT	TEST	\bar{X}	δ	C_v	e
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần).	45.60	3.28	7.19	0.043
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần).	35.50	1.75	4.92	0.030
3	Đá tạt chân sau vào mục tiêu 10s (lần).	18.20	1.44	7.89	0.047
4	Lướt đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần).	33.70	2.17	6.44	0.039
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần).	14.65	1.19	8.16	0.049
6	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s (lần)	17.50	1.32	7.56	0.046
7	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s (lần).	17.70	1.14	6.47	0.039
8	Đá vòng chân sau – xoay đánh rơ-ve vào mục tiêu 30s (lần).	15.65	1.28	8.15	0.049

Từ những kết quả trên, chúng tôi có thể kết luận rằng giữa 2 lần kiểm tra ở thời điểm ban đầu, các nam môn sinh thực hiện kiểm tra có kết quả tương đồng nhau nên mẫu có sự đồng nhất và đủ tính đại diện, không có sự khác biệt khi thực hiện các test kiểm tra nên có thể tiến hành nghiên cứu.

2.3 Lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

Chọn lựa bài tập hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả của chương trình tập luyện. Việc xác định hệ thống bài tập, chọn lựa bài tập cụ thể cho từng chương trình phụ thuộc vào đặc thù của từng môn thể thao, mục tiêu tập luyện và giai đoạn huấn luyện. Các bước chú ý khi chọn lựa bài tập:

- Dựa vào thời gian và chương trình huấn luyện để biên soạn bài tập.
- Các bài tập được xây dựng phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của môn Vovinam về sân bãi, dụng cụ tập luyện, v.v...
- Các bài tập được căn cứ vào đặc điểm và phù hợp với trình độ của khách thể nghiên cứu để xây dựng các bài tập phải mang tính đặc trưng nhằm phát triển thể lực cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên.

Qua quá trình tìm hiểu, thông qua các tài liệu tham khảo, tổng hợp và phân tích ý kiến của các nhà chuyên môn, qua quan sát, qua trao đổi và qua thực tế tập luyện cũng như huấn luyện môn Vovinam, chúng tôi sàng lọc và lựa chọn được 31 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam môn sinh có thể đáp ứng được yêu cầu của đề tài và ứng dụng vào kế hoạch tập luyện của nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn thu thập các ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài và các nhà quản lý, các võ sư Vovinam.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2:

Bảng 2: Kết quả phiếu phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

TT	Test	Số phiếu		Thường sử dụng	Tỷ lệ %	Ít sử dụng	Tỷ lệ %	Không sử dụng	Tỷ lệ %
		Phát ra	Thu vào						
1	Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	20	57.14	12	34.28	3	8.57
2	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	29	82.85	6	17.14	0	0
3	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	17	48.57	13	37.14	5	14.28
4	Đấm gió tự do trong 1 phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	35	100	0	0	0	0
5	Đấm thẳng 2 tay liên tục với dây thun trong 1phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	31	88.57	4	11.42	0	0
6	Đá tạt tại chỗ trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	34	97.14	1	2.85	0	0
7	Đá tạt 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	26	74.28	7	20	2	5.72
8	Đá tạt với dây thun trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 2phút)	36	35	30	85.71	4	11.42	1	2.85
9	Lướt đá tạt chân trước vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	26	74.28	7	20	2	5.72
10	Lướt đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	29	82.85	5	14.28	1	2.85
11	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	25	71.42	10	28.57	0	0
12	Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	22	62.85	9	25.71	4	11.42
13	Đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	27	77.14	8	22.85	0	0
14	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 1phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	32	91.42	3	8.57	0	0
15	Đá thẳng liên tục trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s sau đó đổi chân)	36	35	18	51.42	11	31.42	6	17.14
16	Đá tạt tại chỗ 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	26	74.28	8	22.85	1	2.85

17	Đá tạt chân sau – xoay đánh rove vào mục tiêu trong 30s (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	28	80	7	20	0	0
18	Đấm đá bao trong 1phút (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	35	100	0	0	0	0
19	Lùi phân đòn chân sau trong 2phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	26	74.28	7	20	2	5.72
20	Lùi phân đòn chân sau – đấm tay sau trong 2phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	19	54.28	12	34.28	4	11.42
21	Chạy 30m (thực hiện 3 lần 4 tổ)	36	35	34	97.14	1	2.85	0	0
22	Chạy 60m (thực hiện 3 lần 4 tổ)	36	35	35	100	0	0	0	0
23	Chạy 100m (thực hiện 3 lần 4 tổ)	36	35	20	57.14	11	31.43	4	11.43
24	Chạy 400m (thực hiện 3 lần 4 tổ)	36	35	16	45.71	13	37.14	6	17.14
25	Nằm sấp chống đẩy 30 lần theo nhịp tăng dần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 2phút)	36	35	33	94.28	2	5.72	0	0
26	Đi 2 tay kút kít 10m (thực hiện 4 tổ)	36	35	35	100	0	0	0	0
27	Bồng người di chuyển 10m (thực hiện 4 tổ, thay phiên lên xuống)	36	35	34	97.14	1	2.85	0	0
28	Công người di chuyển 10m (thực hiện 4 tổ, thay phiên lên xuống)	36	35	35	100	1	2.85	0	0
29	Bật cóc di chuyển 15m (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ di chuyển chậm về vạch xuất phát)	36	35	12	34.28	13	37.14	10	28.57
30	Chạy bậc thang 15m (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ nghỉ đi bộ thả lỏng xuống cầu thang)	36	35	34	97.14	1	2.85	1	2.85
31	Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 30 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ nghỉ 30s)	36	35	25	71.42	7	20	3	8.58

Sau khi phỏng vấn, chúng tôi thu được 35/36 phiếu, gần bằng với tổng số phiếu phát ra ban đầu. Từ kết quả trên để có độ tin cậy, các bài tập được chọn phải có tỷ lệ được các giảng viên, huấn luyện viên, các chuyên gia chọn trên 80%. Theo nguyên tắc trên và căn cứ vào ý kiến trả lời của các các giảng viên, HLV và các chuyên gia chúng tôi đã chọn được 16 bài tập được in đậm thể hiện tại bảng 2.

2.4 Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

Để giải quyết nhiệm vụ này chúng tôi tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Xây dựng kế hoạch huấn luyện chi tiết

Bước 2: Xây dựng chương trình huấn luyện thể lực thực nghiệm trong các giai đoạn huấn luyện. Dựa theo kế hoạch tập luyện trong năm 2019 và số bài tập đã được phỏng vấn lựa chọn ở trên, chúng tôi tiến hành xây dựng tiến trình huấn luyện và đưa các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam

vào áp dụng trong chương trình huấn luyện theo kế hoạch năm cho giai đoạn huấn luyện chuyên môn như sau:

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn bao gồm 24 tuần với 72 giáo án được chia làm 2 giai đoạn nhỏ.

- Giai đoạn huấn luyện chuyên môn cơ sở: phát triển sức bền chuyên môn của VĐV bao gồm 30 giáo án với 7 bài tập:

- Giai đoạn huấn luyện chuyên môn cơ bản: phát triển các tố chất vận động, sức bền yếm khí, sức mạnh bền, sức nhanh linh hoạt của nam môn sinh với 35 giáo án và 9 bài tập.

Việc áp dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn được phân bổ theo từng thời kỳ, ứng với từng giai đoạn, thông qua tiến trình tập luyện 6 tháng và bảng tiến trình huấn luyện.

2.5 Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

2.5.1 Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

Chúng tôi tiến hành ứng dụng hệ thống test đã được lựa chọn để kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của 20 cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên sau 6 tháng tập luyện. Kết quả kiểm tra được giới thiệu thông qua bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn của cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên sau 6 tháng tập luyện

TT	Nội dung	Thành tích					
		\bar{X}_{BD}	δ_{BD}	$\bar{X}_{6\text{ tháng}}$	$\delta_{6\text{ tháng}}$	t	p
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần	45.60	3.28	52.70	3.77	9.25	<0.001
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần	35.50	1.75	39.0	1.76	8.08	<0.001
3	Đá tạt chân sau tốc độ vào mục tiêu 10s/lần	18.20	1.44	23.45	1.40	16.59	<0.001
4	Lướt Đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần	33.70	2.17	41.10	1.79	12.30	<0.001
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần	14.65	1.19	17.15	1.88	5.93	<0.001
6	Lướt đạp ngang chân trước – Đá tạt chân sau vào mục tiêu 30s/lần	17.50	1.32	19.75	1.70	4.15	<0.001
7	Đá tạt chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần	17.70	1.14	21.70	1.31	12.14	<0.001
8	Đá tạt chân sau – xoay đánh ro-ve vào mục tiêu 30s/lần	15.65	1.28	17.40	1.43	3.90	<0.001

Qua bảng 3 chúng tôi nhận xét như sau: Sau thời gian thực nghiệm, thành tích ở các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên sau 6 tháng tập luyện có sự phát triển, thể hiện sự khác biệt ở các test đánh giá, với ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

Như vậy, kết quả nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả rất rõ rệt của nội dung huấn luyện, giảng dạy sau 06 tháng tập luyện cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

2.5.2 Đánh giá trình độ phát triển thể lực chuyên môn sau 06 tháng tập luyện cho cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên

Chúng tôi tiến hành so sánh kết quả về trình độ thể lực chuyên môn của các cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên giữa lần đầu và lần sau sau 6 tháng tập luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 4:

Bảng 4: Bảng đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên sau 6 tháng tập luyện

TT	Nội dung	Thành tích					
		\bar{X}_{BD}	\bar{X}_6 tháng	d	W%	t	p
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần	45.60	52.70	7.10	14.43%	9.25	<0.001
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần	35.50	39.0	3.50	9.41%	8.08	<0.001
3	Đá tạt chân sau tốc độ vào mục tiêu 10s/lần	18.30	23.45	5.15	24.82%	16.59	<0.001
4	Lướt Đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần	33.70	41.10	7.40	19.87%	12.30	<0.001
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần	14.55	17.15	2.60	16.18%	5.93	<0.001
6	Lướt đạp ngang chân trước – Đá tạt chân sau vào mục tiêu 30s/lần	17.50	19.75	2.25	11.94%	4.15	<0.001
7	Đá tạt chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần	17.70	21.70	4.30	22.01%	12.14	<0.001
8	Đá tạt chân sau – xoay đánh ve vào mục tiêu 30s/lần	15.60	17.40	1.80	10.91%	3.90	<0.001

Qua kết quả trên có thể thấy rằng trình độ thể lực chuyên môn của các cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên sau 6 tháng tập luyện có sự phát triển vượt bậc, đặc biệt trong đó có những test phản ánh sự phát triển về trình độ thể lực chuyên môn ở mức khá cao.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở phân tích lý luận và thực tiễn đề tài đã xác định được 08 test đánh giá chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên.

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn các chuyên gia, các huấn luyện viên, các giảng viên đang giảng dạy môn Vovinam và các trọng tài trong nước, đã lựa chọn được 16 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và đã ứng dụng vào chương trình huấn luyện của nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên.

Chúng tôi đánh giá được hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam môn sinh tại Câu lạc bộ Vovinam trường Đại học Phú Yên, thông qua việc đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam môn sinh giữa thời điểm ban đầu và sau 6 tháng huấn luyện thực nghiệm. Kết quả ở một số test kiểm tra, thể lực chuyên môn của nam môn sinh có sự tiến bộ rõ rệt, tuy chỉ có ở một số nội dung có sự tăng tiến cao nhưng cũng đánh giá được phần nào việc ứng dụng các bài tập./.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I. V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, (Phạm Ngọc Trân dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
2. Beatchle T.R (1994), *Essential of Strength training and Conditioning*, Human Kinectic.
3. Bompa T.O (1997), *Periodization strength training of Sport – Program for peak strength in 35 sports*, Human Kinectic.
4. Cochran S (2001), *Complete Conditioning for Matial Arts*, Human Kinectic.
5. Võ Danh Hải (2008) “*Tiêu chuẩn tuyển chọn và phương pháp huấn luyện thi đấu Vovinam*”, Liên đoàn Vovinam Việt Nam.
6. D.Hare (1966), Học thuyết huấn luyện, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Ozolin M.G (1986), Học thuyết huấn luyện, (Bùi Thế Hiển dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Đức Văn (2000), “*Phương pháp toán thống kê*”, NXB TDTT, Hà Nội.
9. Luật thi đấu Vovinam (sửa đổi và bổ sung năm 2018), Tổng cục TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
10. Sách kỹ thuật Vovinam Tập 1 và Tập 2, (2010), Liên đoàn Vovinam Việt Nam.

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG LỰA CHỌN NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN KARATEDO VÀO GIỜ TỰ CHỌN ĐỐI VỚI SINH VIÊN NAM TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO - ĐẠI HỌC QUỐC GIA TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Đức Toàn¹, ThS. Nguyễn Đức Thịnh²

¹ Trung tâm TDTT - ĐHQG TP.HCM

² Trung tâm TDTT - ĐHQG TP.HCM

TÓM TẮT

Đã lựa chọn được nội dung chương trình giảng dạy môn Karatedo cho sinh viên Nam. Từ đó đề tài cũng đã xây dựng thành công chương trình và ứng dụng thực nghiệm giảng dạy môn Karatedo vào giờ tự chọn đối với sinh viên (SV) Nam tại Trung tâm thể dục thể thao - Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh (TDTT – ĐHQG TPHCM) sau một năm học tập, từ đó đánh giá hiệu quả chương trình giảng, giúp giáo viên đổi mới nội dung, phương pháp và nâng cao hiệu quả dạy học.

Từ khóa: Xây dựng, Karatedo, tự chọn, Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trường học, trong đó có Đại học là một cấp học quan trọng góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục con người toàn diện, cung cấp nguồn nhân lực đáp ứng yêu cầu xây dựng bảo vệ tổ quốc.

Song song với chương trình thể dục thể thao nội khoá cần kết hợp tập luyện một số môn thể thao mà nhà trường có điều kiện tổ chức hoạt động thể dục thể thao tự chọn. Nếu được như vậy thì ngoài nền tảng thể lực cơ bản được trang bị trong giờ học thể dục chính khóa, các em còn có thể biết thêm và chơi được một số môn thể thao hết mình mà mình ưa thích, từ đó sức khỏe sẽ được cải thiện hơn, ngoài ra còn có thể phát triển thêm một số kỹ năng cần thiết cho cuộc sống.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn của công tác giảng dạy tại Trung tâm TDTT - ĐHQG TPHCM, được Ban giám đốc giao trách nhiệm nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn thể thao tự chọn. Vì vậy, xuất phát từ yêu cầu đổi mới nội dung chương trình giảng dạy cho phù hợp với điều kiện thực tiễn của Trung tâm nên chúng tôi lựa chọn đề tài: **“Nghiên cứu xây dựng lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ tự chọn đối với SV Nam tại Trung tâm TDTT – ĐHQG TPHCM”**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Nghiên cứu xây dựng lựa chọn nội dung chương trình và ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy cơ bản môn Karatedo vào giờ thể dục tự chọn đối với SV Nam tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM năm học 2019-2020

2.1.1 Lựa chọn nội dung giảng dạy

Với mục đích đưa môn thể thao tự chọn Karatedo vào chương trình GDTC của Trung tâm TDTT- ĐHQG TP HCM đạt được kết quả cao vì vậy cần phải xác định được nội dung phù hợp với đối tượng là SV Nam tại Trung tâm TDTT - ĐHQG TPHCM. Chúng tôi tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi tới 25 giảng viên, các chuyên gia hiện đang công tác và giảng dạy môn Karate tại thành phố Hồ Chí Minh. Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung chương trình giảng dạy môn Karate với thời lượng 60 tiết (là những nội dung có trên 80% số phiếu tán thành) được thể hiện qua bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy môn thể thao tự chọn Karate đối với SV Nam tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM

TT	Nội dung giảng dạy	Kết quả phỏng vấn	
		Số phiếu	Tỉ lệ %
Lý thuyết	- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Karate.	25	100%
	- Sự phát triển của môn Karate trong giai đoạn hiện nay	17	78%
	- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Karate	22	88%
	- Đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Karate.	25	100%
	- Luật Karate (Một số điều luật thi đấu cơ bản)	23	92%
Thực hành	- Kỹ thuật tấn nghiêm, chuẩn bị, tấn trước, tấn sau.	25	100%
	- Kỹ thuật đòn tay, kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đấm.	20	80%
	- Kỹ thuật đòn chân	25	100%
	- Giảng dạy Đối luyện (Kihon), Kumite	25	100%
	- Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi với các kỹ thuật đỡ	23	92%
	- Gohon Jodan, Chudan	21	84%
	- Kihon Chudan, Jodan	12	48%
	- Giảng dạy kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ	22	88%
	- Phương pháp thi đấu đối kháng.	22	88%
	- Bài quyền số 1 (Heian Shodan)	25	100%
	- Bài quyền số 2 (Heian Nidan)	21	84%
Thể lực	- Những bài tập phát triển chân.	22	88%
	- Những bài tập phát triển tay.	24	96%
	- Chạy con thoi 4x10m.	20	80%
	- Những bài tập ép dẻo.	24	96%
	- Những bài tập chạy nhiều cự ly.	14	56%
	- Trò chơi hỗ trợ	20	80%
	- Những bài tập với tạ	16	64%

2.1.2 Xây dựng và ứng dụng nội dung chương trình giảng dạy môn Karate vào giờ tự chọn đối với SV Nam tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM

Với những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy môn Karate tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM, nội dung trình bày cụ thể tại bảng 2.

Bảng 2: Bảng phân phối thời gian của chương trình tự chọn môn Karate tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM

Môn học	Học kỳ	Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tiết
Thể dục tự chọn Môn Karate	Học kỳ I	Lý thuyết	6	45
		Thực hành	33	
		Kiểm tra HKI	6	
	Học kỳ II	Lý thuyết	6	45
		Thực hành	33	
		Kiểm tra HKII	6	

Từ bảng 2 ta thấy chương trình học tự chọn môn Karate được chúng tôi xây dựng với tổng số tiết là 90 tiết, chia ra làm hai học kỳ, mỗi học kỳ là 45 tiết, mỗi tuần tập 3 tiết, mỗi tiết 50 phút. Nội dung, cấu trúc nội dung chương trình môn Karate đang được áp dụng thực nghiệm tại trường như sau:

- Phần lý thuyết: 6 tiết chiếm khoảng 10% tổng thời gian, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ dạy thực hành bao gồm các nội dung: Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Karate; đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Karate; luật thi đấu.

- Phần thực hành: 50 tiết chiếm 83,3% bao gồm các kỹ thuật cơ bản, một số bài phát triển chung và chuyên môn.

- Kiểm tra học kỳ: 6 tiết chiếm 10% nội dung chương trình.

- 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.

2.1.3 Ứng dụng thực nghiệm nội dung chương trình giảng dạy cơ bản môn Karate vào giờ thể dục tự chọn đối với SV Nam năm học 2019-2020

Nội dung chương trình giảng dạy của nhóm thực nghiệm trong thời gian ứng dụng trong vòng 10 tháng. Đối với nhóm đối chứng thực hiện chương trình trước kia do trung tâm biên soạn. 2 nhóm thực hiện theo hình thức so sánh song song. Điều kiện tập luyện của hai nhóm là như nhau, (trình độ giáo viên tương đồng). Chương trình học tự chọn môn Karate được chúng tôi xây dựng với tổng số tiết là 60 tiết, chia ra làm hai học kỳ, mỗi học kỳ là 30 tiết, mỗi tuần tập 2 tiết, mỗi tiết 50 phút và tổ chức cho nhóm thực nghiệm: gồm 100 SV Nam áp dụng chương trình giảng dạy môn Karate chúng tôi xây dựng. Thời gian ứng dụng: Trong vòng 10 tháng (một năm học). Chương trình và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm được chúng tôi trình bày tại bảng 3, 4, 5.

Bảng 3: Chương trình giảng dạy tự chọn môn Karate nhóm thực nghiệm

Học kỳ	Hình thức	Nội dung	Tiết
Học kì I: 45 Tiết	Lý thuyết	- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Karatedo	6
		-Lịch sử phát triển của môn Karatedo ở Việt Nam	
		- Đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Karate	
	Thực hành	- Kỹ thuật tấn chuẩn bị, tấn tự nhiên, tấn ngang, tấn trước, tấn sau kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đâm	33
		- Kỹ thuật đòn tay	
		- Kỹ thuật đòn chân	
		- Gohon Jodan, Chudan	
		- Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi với các kỹ thuật đỡ	
- Bài quyền số 1 (Heian Shodan)			
- Các bài tập thể lực	6		
		Thi kết thúc HKI	6
Học kì II: 45 Tiết	Lý thuyết	- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Karate	6
		- Luật Karate (Một số điều luật thi đấu cơ bản)	
	Thực hành	- Giảng dạy Đối luyện (Kihon), Kumite	33
		- Giảng dạy kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ	
		- Phương pháp thi đấu đối kháng.	
		- Bài quyền số 2 (Heian Nidan)	
		- Các bài tập thể lực	
			Thi kết thúc HKII

Bảng 4: Tiến trình giảng dạy môn Karatedo cho SV Nam tại Trung tâm TĐTT- ĐHQG TPHCM học kỳ I (15 tuần – 45 tiết)

Kỳ I	Nội dung	Tuần															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Lý thuyết	- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Karatedo	x															K
	- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Karatedo	x															K
	- Đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Karatedo		x														K
Thực hành	- Kỹ thuật tấn nghiêm, tấn chuẩn bị, tấn ngang, tấn trước, tấn sau	x	-	-	-	X	-	-	-	x							
	- Kỹ thuật đòn tay, kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đâm	x	-	-	-	-	x	-	-	x	-	-	-	-	-		
	- Kỹ thuật đòn chân			x	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	-	-	K
	- Gohon Jodan, Chudan				x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	-	-	K
	- Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi với các kỹ thuật đỡ										x	-	-	x	-	-	K
	- Bài quyền số 1 (Heian Shodan)									x	x	-	x	-	-	-	K
	- Các bài tập phát triển thể lực		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	K

Ghi chú:

- (x): là nội dung học mới
- (-): là nội dung ôn tập
- (K): là nội dung kiểm tra

Bảng 5: Tiến trình giảng dạy môn Karate cho SV Nam tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM học kỳ II (15 tuần – 45 tiết)

Kỳ II	Nội dung	Tuần															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Lý thuyết	- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Karatedo			x													
	- Luật Karatedo (Một số điều luật thi đấu cơ bản)		x	x												K	
Thực hành	- Kỹ thuật tấn chuẩn bị, tấn tự nhiên, tấn ngang, tấn trước, tấn sau	-			-	-	-	-	-	-							
	- Giảng dạy Đối luyện (Kihon), Kumite	-			-	-	-	-	-	-	-						
	- Giảng dạy kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ	x			-	-	-	-	-	-		-	-				
	- Phương pháp thi đấu đối kháng		x		-	x	-			-		-		-	-	K	
	- Các đòn đối luyện				x	-		-		x	-	-	-	-	-	K	
	- Kỹ thuật đòn tay kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đâm	-							-			-	-	-			
	- Bài quyền số 2 (Heian Nidan)							X	x	x	x	-	-	-	-	-	K
	- Các bài tập phát triển thể lực	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	K

Ghi chú:

(x): là nội dung học mới

(-): là nội dung ôn tập

(K): là nội dung kiểm tra

2.3 Đánh giá hiệu quả của việc thực nghiệm nội dung chương trình giảng dạy cơ bản của môn tự chọn Karatedo với SV Nam tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM

2.3.1 Cơ sở lựa chọn xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể chất chung cho SV Nam Trung tâm TDTT ĐHQG-HCM

Đề tài ứng dụng các chỉ tiêu đánh giá hình thái và thể lực SV theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008. Từ đó cho thấy các chỉ tiêu dùng để đánh giá thể lực cho SV Nam (18-20 tuổi) tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM, chúng tôi trình bày tại bảng 2.2

Trên cơ sở các số liệu thu thập được, đề tài tiến hành tính toán các tham số đặc trưng như: giá trị trung bình (\bar{X}), độ lệch chuẩn (δ), Hệ số biến thiên ($Cv\%$), Sai số tương đối (ϵ) của SV Nam tại Trung tâm TDTT ĐHQG-HCM. Trong nghiên cứu này chúng tôi tiến hành đánh giá dựa trên sự so sánh thể chất các SV Nam (18- 20 tuổi) tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Trong việc so sánh chúng tôi áp dụng kiểm định t-student cho trường hợp hai mẫu độc lập. Khi sự khác biệt giữa giá trị trung bình của hai đối tượng so sánh có ý nghĩa thống kê chúng tôi mới cho là **tốt hơn** hay **kém hơn**. Nói cách khác, khi được nhận xét là tốt hơn hoặc kém hơn nghĩa là sự khác biệt giữa chúng **có ý nghĩa thống kê** ($t > 1.96$ hay $p \leq 0.05$). Còn khi giữa giá trị trung bình của hai đối tượng so sánh có khác biệt nhưng sự khác biệt đó không có ý nghĩa thống kê ($t < 1.96$ hay $p > 0.05$) thì chỉ được coi là **tương đương**.

2.3.2 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm chương trình giảng dạy của môn tự chọn karate với SV Nam tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM

Trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra các chỉ số về hình thái, chức năng và các tổ chất thể lực của SV Nam tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM trước thực nghiệm được chúng tôi trình bày tại bảng 6

Qua bảng 2.6 cho thấy các chỉ số hình thái, chức năng, thể lực SV Nam nhóm TN và nhóm ĐC giai đoạn trước thực nghiệm:

Bảng 6: So sánh các chỉ số hình thái và thể lực SV Nam nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	TEST	SV Nam		TN-ĐC	t	P
		TN	ĐC			
1	Chiều cao đứng (cm)	165.13	164.88	0.25	0.35	> 0.05
2	Cân nặng (kg)	53.23	52.99	0.24	0.31	> 0.05
3	Chỉ số Quetelet (kg/dm)	3.22	3.21	0.01	0.22	> 0.05
4	Công năng tim	13.18	13.11	0.07	0.39	> 0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	42.59	42.12	0.47	0.81	> 0.05
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	19.55	19.33	0.22	0.77	> 0.05
7	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	219.23	218.39	0.84	0.31	> 0.05
8	Chạy 30m XPC (giây)	5.05	5.04	0.01	0.18	> 0.05
9	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.67	10.62	0.05	0.68	> 0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	939.9	936.03	3.87	0.30	> 0.05

So sánh giá trị trung bình các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy, gần như toàn bộ sự cao thấp của các chỉ số giữa hai nhóm không có ý nghĩa thống kê với xác suất $p > 0.05$, điều đó chứng tỏ hình thái và thể lực hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm đều tương đương nhau.

Sau thực nghiệm:

Sau thời gian tập luyện chúng tôi tiến hành kiểm tra so sánh số liệu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau một năm thực nghiệm với từng giai đoạn cụ thể:

Sự tăng trưởng các chỉ số hình thái, chức năng, thể lực SV Nam nhóm ĐC sau 1 năm TN được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7: Nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái và thể lực của SV Nam nhóm đối chứng sau 1 năm thực nghiệm

TT	TEST	Sinh viên Nam		W	t	P
		Lần I	Lần II			
1	Chiều cao đứng (cm)	164.88	165.58	0.42	0.99	>0.05
2	Cân nặng (kg)	52.99	53.89	1.68	1.16	>0.05
3	Chỉ số Quetelet(kg/dm)	3.21	3.25	1.24	0.87	>0.05
4	Công năng tim	13.11	12.54	-4.44	3.33	<0.001

5	Lực bóp tay thuận(kg)	42.12	44	4.37	3.16	<0.01
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	19.33	20.35	5.14	3.80	<0.001
7	Bật xa tại chỗ không đà(cm)	218.39	227.39	4.04	3.10	<0.01
8	Chạy 30m XPC (giây)	5.04	4.83	-4.26	2.78	<0.01
9	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.62	10.12	-4.82	4.51	<0.001
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	936.03	974.03	3.98	2.89	<0.01

Qua bảng 7 cho thấy, tất cả giá trị trung bình các tiêu chuẩn đánh giá thể chất SV Nam tại Trung tâm TDTT ĐHQG-HCM nhóm đối chứng sau 1 năm thực nghiệm đều tăng hay nói cách khác tức là thực trạng thể chất SV Nam tại Trung tâm TDTT-ĐHQG TPHCM cũng có sự cải thiện về thể lực nhưng ít hơn so với nhóm thực nghiệm. Sau một năm thực nghiệm, sau khi áp dụng hệ thống các bài tập được lựa chọn cho thấy các thông số phát triển thể lực của SV Nam nhóm thực nghiệm có ý nghĩa thống kê (ở ngưỡng xác suất $p < 0.001 - 0.01$).

2.3.3 So sánh sự khác biệt nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra các chỉ số về hình thái, chức năng và các tố chất thể lực của SV Nam tại Trung tâm TDTT ĐHQG-HCM sau thực nghiệm được chúng tôi trình bày tại bảng 8

Bảng 8: So sánh các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của SV Nam nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm

TT	TEST	Sinh viên Nam		TN-ĐC	t	P
		TN	ĐC			
1	Chiều cao đứng (cm)	166.53	165.58	0.95	1.34	>0.05
2	Cân nặng (kg)	55.13	53.89	1.24	1.60	>0.05
3	Chỉ số Quetelet (kg/dm)	3.31	3.25	0.06	1.12	>0.05
4	Công năng tim	11.78	12.54	-0.76	-3.62	<0.001
5	Lực bóp tay thuận (kg)	47.49	44	3.49	5.48	<0.001
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	22.05	20.35	1.70	5.83	<0.001
7	Bật xa tại chỗ không đà (cm)	240.13	227.39	12.74	4.00	<0.001
8	Chạy 30m XPC (giây)	4.56	4.83	-0.22	-2.81	<0.01
9	Chạy con thoi 4x10m (giây)	9.71	10.12	-0.41	-2.99	<0.01
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1028.2	974.03	54.17	3.85	<0.001

Qua bảng 8 cho thấy:

- **Hình thái chức năng:** Chiều cao đứng, cân nặng và chỉ số Quetelet, công năng tim, có sự khác biệt chưa rõ rệt của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Sự cao thấp các chỉ số giữa hai nhóm không có ý nghĩa thống kê với xác suất $p > 0.05$, ngoại trừ chỉ số công năng tim có khác biệt rõ rệt vì $t_{tính} = 3.62 > t_{bảng} = 3.29$.

- **Thể lực:** Nhóm thực nghiệm có cả 6 chỉ số đều cao hơn hẳn nhóm đối chứng cụ thể: lực bóp tay thuận có sự khác biệt giữa 2 nhóm vì $t_{tính} = 5.48 > t_{0.001} = 3.29$, gập bụng 30 giây có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{tính} = 5.83 > t_{0.001} = 3.29$, bật xa tại chỗ không đà có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{tính} = 4.00 > t_{0.001} = 3.29$, chạy 30m xuất phát cao có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{tính} = 2.81 > t_{0.01} = 2.57$, chạy con thoi

4x10m có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{\text{tính}} = 2.99 > t_{0.01} = 2.57$, chạy tùy sức 5 phút có sự khác biệt giữa hai nhóm vì $t_{\text{tính}} = 3.85 > t_{0.001} = 3.29$ cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự cao thấp các chỉ số thể lực của hai nhóm có ý nghĩa thống kê với xác suất $p < 0.05$, vì $t_{\text{tính}} = 2.81 > t_{0.05} = 1.96$. Chứng tỏ thể chất của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

2.3.4 So sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm, với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam

Đề tài tiến hành so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 18 – 20 và tiêu chuẩn thể lực của BGD&ĐT quy định được trình bày tại bảng 9.

Bảng 9: Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 18 - 20

Chỉ tiêu thể lực	SV Nam ĐHPY				Thể chất người VN		Độ tin cậy				Tiêu chuẩn RLTT		
	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm										
	\bar{X}_1	σ	\bar{X}_2	σ	\bar{X}_0	σ	t_1	p_1	t_2	P_2	Tốt	Đạt	Không đạt
Chiều cao đứng (cm)	165.13	5.01	166.43	5.01	164.9	5.2	0.54	>0.05	3.04	< 0.001			
Cân nặng (Kg)	53.23	5.5	55.13	5.47	53.2	6.9	0.14	>0.05	3.43	< 0.001			
Chỉ số Quetelet (kg/dm)	3.22	0.3	3.31	0.43	3.2	0.4	0.32	>0.05	2.27	> 0.001			
Công năng tim	13.18	1.3	11.78	1.72	13.4	3.6	-1.05	>0.05	7.98	< 0.001			
Lực bóp tay thuận (kg)	42.59	4.1	47.49	4.7	43.9	6.5	-2.94	<0.05	7.16	< 0.001	>44.5	>41.4	<41.1
Nằm ngửa gập bụng (lần)	19.55	2.2	22.05	2.13	20.0	3.6	-1.87	>0.05	8.77	< 0.001	>22	>17	<17
Bật xa tại chỗ (cm)	219.23	19.0	240.13	23	219.0	21.1	0.12	>0.05	8.92	< 0.001	>225	>207	>207
Chạy 30m XPC (giây)	5.05	0.4	4.56	0.45	4.9	0.5	4.03	< 0.001	6.81	< 0.05	<4.7	<5.7	>5.7
Chạy con thoi 4x10m (s)	10.67	0.5	9.71	0.96	10.6	0.9	1.06	>0.05	9.12	< 0.001	<11.75	<12.4	>12.4
Chạy tùy sức 5 phút (m)	939.9	90.0	1039.2	103	940.0	111.6	-0.01	>0.05	9.25	< 0.001	>1060	>950	<950

Qua kết quả so sánh tại bảng 9 ta thấy, trước thực nghiệm, nhóm thực nghiệm của SV Nam tại Trung tâm TDTT ĐHQG-HCM có một số chỉ số nằm trong khoảng trung bình và yếu so với giá trị tiêu chuẩn thể chất của người Việt Nam. Các chỉ số thấp hơn so với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam cùng lứa tuổi, có các chỉ số thấp hơn (lực bóp thuận tay 42.59 so với 43.9; nằm ngửa gập bụng 19.55 so với 20). Sau 1 năm thực nghiệm tập luyện môn võ karate, trình độ thể lực của các em SV Nam nhóm thực nghiệm tại Trung tâm TDTT- ĐHQG TPHCM đều được cải thiện, thành tích tăng lên ở tất cả các tiêu chuẩn kiểm tra. Sự khác biệt thể hiện rất rõ thông qua giá trị $t_{\text{tính}}$ với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0.001$ vì $t_{\text{tính}} = 6.81 \rightarrow 14.02 > t_{\text{bảng}} = 3.291$.

Tóm lại: Với kết quả so sánh trên ta thấy tỷ lệ tốt và đạt nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng, ngược lại tỷ lệ không đạt nhóm đối chứng cao hơn nhóm thực nghiệm. Vì vậy đề tài có thể khẳng định chương trình tập luyện môn võ karate vào giờ thể dục tự chọn có tính hiệu quả cao, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của tại Trung tâm.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài, rút ra kết luận sau:

- Kết quả ứng dụng nội dung chương trình môn Karate học tự chọn vào thực tiễn giảng dạy tại Trung tâm TDTT ĐHQG-HCM cho thấy chương trình môn Karate mới xây dựng của đề tài đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn so với chương trình môn GDTC đang giảng dạy tại trường. Nhóm TN cả 6 test có sự tăng cao từ 8.11% đến 15.86%, Nhóm ĐC có tăng nhưng tăng ít hơn nhóm TN từ 4.04% đến 5.14%.

Từ đó cho thấy có thể đưa môn Karate vào chương trình giảng dạy môn thể thao tự chọn để tạo sự đa dạng các môn học trong giờ GDTC, giúp SV Nam có điều kiện lựa chọn môn thể thao phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất của tại Trung tâm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT, V/v Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (29/04/1993), *Quyết định số 931/RLTT, V/v Ban hành qui chế về công tác GDTC trong nhà trường các cấp.*
3. Lê Công Triêm (2002), *Một số vấn đề hiện nay của phương pháp dạy học Đại học*, NXB Giáo dục.
4. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate-do*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2005), *Đo lường thể thao*, TP. Hồ Chí Minh.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP ĐÃ LỰA CHỌN NHẪM PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG TRONG CÁC THỂ CỜ CỜ TƯỢNG KHÁC MÀU CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Ngọc Minh, ThS. Hà Minh Hải

Đại học Quốc gia Hà Nội

TÓM TẮT

Kết quả của việc ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) sẽ là cơ sở khoa học để đánh giá hiệu quả trong huấn luyện cho sinh viên đội tuyển Đại học Quốc gia Hà Nội.

Từ khóa: Ứng dụng, cờ vua, thể cờ, Tượng, huấn luyện, đội tuyển, sinh viên, Đại học Quốc gia Hà Nội

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn trong tập luyện và thi đấu đã chứng minh muốn chiến thắng một ván đấu thì sinh viên phải hội tụ đầy đủ các yếu tố mà trong đó kỹ năng với Tượng khác màu đóng vai trò quan trọng bởi vì trong ván đấu một bên đang chiếm ưu thế mà đề thua hoặc hòa là một điều rất tiếc. Tượng khác màu trong tàn cuộc thì ván đấu thường dẫn đến kết quả hòa. Tượng khác màu trong trung cuộc lại có giá trị to lớn trong tấn công vì sự góp mặt của Tượng khác màu lại làm tăng thêm khả năng chiến thắng Tượng của bên bị tấn công lúc này chỉ đóng vai trò về mặt số lượng. Đội tuyển cờ vua ĐHQGHN được thành lập hằng năm, dưới sự quản lý của giảng viên dạy Cờ Vua của Trung tâm. Trong quá trình huấn luyện cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua luôn đòi hỏi phát triển về mọi mặt như phương pháp phân tích, khả năng tính toán... và kỹ năng chơi. Đây là một trong những yếu tố cần thiết để thành tích tốt nhất. Vì vậy việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển kỹ năng với Tượng khác màu phù hợp với đối tượng nghiên cứu nhằm đạt được thành tích thể thao cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN là một vấn đề quan trọng và cấp thiết. Xuất phát từ thực tế trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Đại học Quốc gia Hà Nội”**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

- Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm phát triển kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Cờ Vua Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Tổ chức thực nghiệm sư phạm.
- Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.

2.1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập đã được lựa chọn nhằm phát triển kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua Đại học Quốc gia Hà Nội

Trên cơ sở đánh giá thực trạng các bài tập đã được lựa chọn thông qua phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Các bài tập nhằm phát triển kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua Đại học Quốc gia Hà Nội

TT	Nhóm bài tập
A	<i>Nhóm bài tập ở giai đoạn trung cuộc gồm</i>
1	Hậu + Xe + Tượng + Tốt chống Hậu + Xe + Tượng + Tốt.
2	Hậu + Xe + Tượng + Tốt liên kết chống Hậu + Xe + Tượng + Tốt.
3	Hậu + Xe + Tượng + Mã + nhiều Tốt chống Hậu + Xe + Tượng + Mã + Tốt.
4	Hậu + Xe + Tượng + Mã + Tốt thông chống Hậu + Xe + Tượng + Mã.
B	<i>Nhóm bài tập ở giai đoạn tàn cuộc</i>
1	Tượng + 2 Tốt thông chống Tượng + Tốt.
2	Tượng + Tốt liên kết chống Tượng + Tốt
3	Tượng + Tốt liên kết chống Tượng nhiều Tốt.
4	Tượng + Mã + Tốt liên kết chống Tượng + Tốt.

2.2 Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Để tiến hành xác định hiệu quả của các bài tập nhằm phát triển chơi trong các thể cờ còn Tượng khác màu cho các sinh viên đội tuyển Cờ Vua, đề tài đã tiến hành thực nghiệm sư phạm trong thời gian 4 tháng (từ tháng 8/2018 đến 11/2018).

- Đối tượng thực nghiệm là sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN và được chia thành 2 nhóm. Mỗi nhóm 10 sinh viên.

Nhóm đối chứng sử dụng các bài tập cũ mà giảng viên hiện vẫn đang sử dụng trong huấn luyện đội tuyển. Nhóm thực nghiệm sử dụng các bài tập phát triển kỹ năng với Tượng khác màu mà đề tài lựa chọn.

- Đối tượng nghiên cứu đều được tiến hành kiểm tra sư phạm bằng hệ thống Test đã lựa chọn ở cả 3 thời điểm (trước, sau và kết thúc quá trình thực nghiệm).

2.3 Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Đại học Quốc gia Hà Nội

Trong suốt quá trình thực nghiệm đề tài đã tiến hành kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu ở 3 thời điểm trước thực nghiệm, giữa thực nghiệm (sau hai tháng) và kết thúc quá trình thực nghiệm (sau 4 tháng). Kết quả và phân tích kết quả các lần kiểm tra được trình bày dưới đây.

2.3.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Bảng 2: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test		Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=10)		So sánh	
						t	p
Giai đoạn trung cuộc	H + X + T + Tốt chống H + X + T + Tốt (Điểm)	6.8	0.39	6.9	0.38	0.56	0.05
	H+X+T+M+nhiều Tốt chống H + X + T + M + Tốt (Điểm)	6.8	0.39	6.9	0.38	1.11	0.05
Giai đoạn tàn cuộc	T + 2 Tốt chống T +Tốt	6.9	0.38	6.8	0.39	0.51	0.05
	T+M+Tốt liên kết chống T+M+Tốt	7.0	0.37	7.2	0.35	0.62	0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Sự khác biệt về kết quả thực hiện Test của hai nhóm không có ý nghĩa t tính < t bảng = 2.101 với p > 5%. Hay nói cách khác ở thời điểm chưa thực nghiệm kỹ năng chơi với Tượng khác màu của hai nhóm là tương đương nhau.

2.3.2 Kết quả kiểm tra giữa thực nghiệm

Bảng 3: Kết quả kiểm tra giữa thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test		Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=10)		So sánh	
						t	p
Giai đoạn trung cuộc	H + X + T + Tốt chống H + X + T + Tốt (Điểm)	7.0	0.36	7.3	0.34	1.81	0.05
	H+X+T+M+nhiều Tốt chống H + X + T + M + Tốt (Điểm)	7.1	0.37	7.4	0.33	2.44	0.05
Giai đoạn tàn cuộc	T + 2 Tốt chống T +Tốt	7.2	0.38	7.5	0.32	2.42	0.05
	T+M+Tốt liên kết chống T+M+Tốt	7.3	0.39	7.7	0.31	1.35	0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Nếu xét về số trung bình thì thành tích các bài thử của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều gia tăng và sự gia tăng về thành tích các test ở nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Song có hai test Hậu + Xe + Mã + Tượng + nhiều Tốt chống Hậu + Xe + Mã + Tượng + Tốt và test Tượng + 2 Tốt chống Tượng + Tốt tạo nên sự khác biệt có ý nghĩa (t tính > t bảng với p < 0, 05). Hai test còn lại dù giá trị trung bình có gia tăng nhưng chưa dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa ngưỡng thống kê cần thiết.

Qua kết quả kiểm tra cho ta thấy các bài tập nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu mới lựa chọn bước đầu đã có giá trị ảnh hưởng đến việc phát triển kỹ năng với Trong khác màu cho đối tượng nghiên cứu. Tuy nhiên, do thời gian ứng dụng các bài tập này còn quá ngắn nên chưa đủ để phát triển kỹ năng cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN.

2.3.3 Kết quả kiểm tra cuối thực nghiệm

Để xác định mức độ khó tác động của bài tập phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho đối tượng nghiên cứu, kết thúc quá trình thực nghiệm

(sau 4 tháng) chúng tôi đã kiểm tra 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra cuối thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test		Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=10)		So sánh	
						t	p
Giai đoạn trung cuộc	H + X + T + Tốt chống H + X + T + Tốt (Điểm)	7.4	0.33	8.0	0.27	2.95	0.05
	H+X+T+M+nhiều Tốt chống H + X + T + M + Tốt (Điểm)	7.4	0.33	8.2	0.25	3.80	0.05
Giai đoạn tàn cuộc	T + 2 Tốt chống T +Tốt	7.6	0.30	8.4	0.24	3.13	0.05
	T+M+Tốt liên kết chống T+M+Tốt	7.8	0.29	8.4	0.24	3.13	0.05

Kết quả thực nghiệm các test của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều gia tăng, song sự gia tăng ở nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Điều này đã dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa về kết quả thực hiện các test giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm.

Kết quả này đã khẳng định hiệu quả của các bài tập mà chúng tôi lựa chọn nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ở nhóm thực nghiệm. Kết quả này cũng cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn tỏ rõ tính hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu sau thời gian tối thiểu là 4 tháng. Để đánh giá chính xác hơn sự gia tăng thành tích của cả 2 nhóm, đề tài đã tiến hành tính chỉ số tự đối chiếu của 2 nhóm và thu được kết quả như trình bày ở bảng 5 và 6.

Bảng 5: So sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test		Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=10)		So sánh	
						t	p
Giai đoạn trung cuộc	H + X + T + Tốt chống H + X + T + Tốt (Điểm)	6.8	0.39	7.4	0.33	6.55	0.05
	H+X+T+M+nhiều Tốt chống H + X + T + M + Tốt (Điểm)	6.8	0.39	7.4	0.33	6.55	0.05
Giai đoạn tàn cuộc	T + 2 Tốt chống T +T ốt	6.9	0.38	7.6	0.30	7.25	0.05
	T+M+Tốt liên kết chống T+M+Tốt	7.0	0.37	7.8	0.29	7.8	0.05

Bảng 6: So sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test		Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=10)		So sánh	
						t	p
Giai đoạn trung cuộc	H + X + T + Tốt chống H + X + T + Tốt (Điểm)	7.3	0.34	8.0	0.27	9.98	0.05
	H+X+T+M+nhiều Tốt chống H + X + T + M + Tốt (Điểm)	7.4	0.33	8.2	0.25	10.99	0.05
Giai đoạn tàn cuộc	T + 2 Tốt chống T + Tốt	7.5	0.32	8.4	0.24	9.87	0.05
	T+M+Tốt liên kết chống T+M+Tốt	7.7	0.31	8.4	0.24	11.03	0.05

Từ kết quả ở bảng 5 và 6 cho thấy, sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn nhóm đối chứng, đồng thời sự khác biệt thống kê của nhóm thực nghiệm ($P < 0,01$) ở ngưỡng xác suất cao hơn nhóm đối chứng ($P < 0,05$).

3. KẾT LUẬN

Việc áp nhóm bài tập mà đề tài lựa chọn chỉ tỏ rõ tính hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu thể hiện ở sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn nhóm đối chứng, đồng thời sự khác biệt thống kê của nhóm thực nghiệm ($P < 0,01$) ở ngưỡng xác suất cao hơn nhóm đối chứng ($P < 0,05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. IV. Aulic (1995), Đánh giá trình độ tập luyện TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Avobach (1985) Kỹ thuật cờ tàn, NXB Tổng hợp, TP Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Đàm Quốc Chính (chủ biên), Giáo trình Cờ Vua.

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

ThS. Nguyễn Văn Hiến¹, ThS. Nguyễn Hữu Lực²

¹ Trường Đại học Phạm Văn Đồng

² Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Thông qua sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê. Đề tài đã xác định được 06 test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng. Trên cơ sở đó nhằm đánh giá thực trạng, sự phát triển kỹ thuật cơ bản của nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Phạm Văn Đồng sau một năm tập luyện. Từ đó có định hướng, điều chỉnh quá trình huấn luyện phù hợp cho đội tuyển.

Từ khóa: Thực trạng, kỹ thuật cơ bản, bóng đá, trường Đại học Phạm Văn Đồng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao “vua” của nhân loại và ngày nay bóng đá đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống xã hội của nhân dân các dân tộc trên thế giới, trong đó có Việt Nam của chúng ta. Tại trường Đại học Phạm Văn Đồng bóng đá là môn thể thao yêu thích của đại bộ phận sinh viên nhà trường, nó cũng được đưa vào giảng dạy tự chọn và huấn luyện các đội tuyển bóng đá nam, nữ của nhà trường, từ đó phát hiện ra những sinh viên có năng khiếu bổ sung cho đội tuyển bóng đá sinh viên. Vì vậy thời gian gần đây nhà trường đã quan tâm đầu tư phát triển cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên... Trong đó có việc tham gia rất nhiều giải đấu sinh viên, qua đó giúp phát triển phong trào TDTT của nhà trường.

Quan sát các buổi tập, huấn luyện và thi đấu, chúng tôi nhận thấy các nam sinh viên đội tuyển bóng đá của nhà trường bộc lộ nhiều điểm yếu về tâm lý, thể lực, chiến thuật và đặc biệt là kỹ thuật cơ bản chưa đáp ứng được các trận đấu căng thẳng.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, với mục đích phát triển kỹ thuật cơ bản cho sinh viên đội tuyển bóng của nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng*”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu:

Sự phát triển kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Khách thể nghiên cứu:

15 nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Phạm Văn Đồng.

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

Tiến độ nghiên cứu:

Từ tháng 09/2019 đến tháng 08/2020.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng đá cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng

Chúng tôi tiến hành theo 3 bước sau:

- **Bước 1:** Tổng hợp các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng đá từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả như: Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), Phạm Ngọc Viễn (1999) (2004), Ngô Hữu Phúc (2003), Alagich.R (1998)...

- **Bước 2:** Chúng tôi tiến hành phỏng vấn hai lần với 30 người gồm: Các huấn luyện viên, trọng tài, cán bộ quản lý và các nhà chuyên môn huấn luyện môn bóng đá ở các trung tâm huấn luyện, các trường, khoa giáo dục thể chất, trong đó có trên một nửa HLV có thâm niên công tác giảng dạy và làm công tác huấn luyện trên 10 năm.

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số X^2 (khi bình phương). Bảng 1

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								So sánh	
		Lần 1(n=28)				Lần 2(n=27)				X ²	P
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n = 28	%	n = 28	%	n = 27	%	n = 27	%		
1	Tâng bóng luân phiên 2 chân (quả)	27	96.43	1	3.57	26	96.30	1	3.70	0.00	>0.05
2	Ném biên có đà (m)	21	75	7	25	21	77.78	6	22.22	0.06	>0.05
3	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	22	78.57	6	21.43	21	77.78	6	22.22	0.01	>0.05
4	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (quả)	26	92.86	2	7.14	25	92.59	2	7.41	0.00	>0.05
5	Sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn (quả)	24	85.71	4	14.29	23	85.19	4	14.81	0.01	>0.05

6	Sút bóng 10m vào cầu môn (quả)	21	75	7	25	21	77.78	6	22.22	0.06	>0.05
7	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	22	78.57	6	21.43	20	74.07	7	25.93	0.15	>0.05
8	Dẫn bóng 25m luôn cộc sút cầu môn (giây)	24	85.71	4	14.29	23	85.19	4	14.81	0.01	>0.05
9	Chuyền bóng chuẩn cự ly 20m (quả)	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
10	Chuyền bóng chuẩn 15m (quả)	20	71.43	8	28.57	20	74.07	7	25.93	0.05	>0.05
11	Chuyền bóng xa 30m (quả)	20	71.43	8	28.57	21	77.78	6	22.22	0.29	>0.05
12	Bật cao đánh đầu (m)	25	89.29	3	10.71	24	88.9	3	11.11	0.00	>0.05

Nhận xét: Từ kết quả so sánh tỉ lệ phần trăm (X^2) của 2 lần phỏng vấn của các nhà chuyên môn, HLV về sự ảnh hưởng các test có giá trị từ 0.00 đến 0.29 nhỏ hơn 3,84 ($X^2=0.00 - 0.29 < 3.84$), nên sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng 5% ($P>0.05$). Do vậy kết quả của 2 phỏng vấn không có sự khác biệt.

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đề ra đề tài đã chọn được 06 test kỹ thuật cơ bản có phiếu đồng thuận cao (> 85%) ở 2 lần phỏng vấn như bảng 1.

- Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

Để kiểm nghiệm định độ tin cậy của các test đánh giá kỹ thuật cơ bản môn bóng đá. Chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tin cậy (r) của các nội dung của hai lần kiểm tra và thu được ở bảng 2.

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$, $P < 0.05$ thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$, $P > 0.05$ thì test không có độ tin cậy.

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

TT	Test	Lần 1 $\bar{X} \pm S$	Lần 2 $\bar{X} \pm S$	r	P
1	Tâng bóng luân phiên 2 chân (quả)	109 ± 6.52	110 ± 8.24	0.89	< 0.05
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (quả)	9.07 ± 0.23	9.18 ± 0.38	0.87	< 0.05
3	Sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn (quả)	6.30 ± 0.48	6.45 ± 0.35	0.90	< 0.05
4	Dẫn bóng 25m luân cọc sút cầu môn (giây)	4.66 ± 0.32	4.68 ± 0.33	0.92	< 0.05
5	Chuyền bóng chuẩn cự ly 20m (quả)	6.00 ± 0.45	6.11 ± 0.41	0.84	< 0.05
6	Bật cao đánh đầu (m)	12.35 ± 0.96	13.09 ± 0.80	0.81	< 0.05

Qua bảng 2 cho ta thấy rằng các chỉ tiêu đánh giá được chọn đều có đủ độ tin cậy khá cao (ngưỡng $p < 0.05$). Theo yêu cầu của phép đo lường thể thao, thì một chỉ tiêu phải có hệ số tương quan r đạt từ 0.80 trở lên ($r \geq 0.80$) mới đảm bảo độ tin cậy cần thiết và mới có khả năng dùng được với tư cách là test.

Như vậy, qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và xử lý số liệu của các test, đề tài đã chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy của các test để đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản cho khách thể nghiên cứu, đó là:

Test 1: Tâng bóng luân phiên 2 chân (quả)

Test 2: Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (quả)

Test 3: Sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn (quả)

Test 4: Dẫn bóng 25m luân cọc sút cầu môn (giây)

Test 5: Chuyền bóng chuẩn cự ly 20m (quả)

Test 6: Bật cao đánh đầu (m)

2.2 Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng

2.2.1 Đánh giá thực trạng kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng

Để đánh giá thực trạng kỹ thuật cơ bản của nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Phạm Văn Đồng, chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau sau đó chúng tôi kiểm tra và tính toán giá trị các tham số. Kết quả thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3: Thực trạng kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng

TT	Test	Tham số			
		\bar{X}	S	Cv%	ϵ
1	Tâng bóng luân phiên 2 chân (quả)	109	6.52	5.98	0.03
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (quả)	9.07	0.23	2.54	0.01
3	Sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn (quả)	6.30	0.48	7.62	0.04
4	Dẫn bóng 25m luân cọc sút cầu môn (giây)	4.66	0.32	6.87	0.04
5	Chuyền bóng chuẩn cự ly 20m (quả)	6.00	0.45	7.50	0.04
6	Bật cao đánh đầu (m)	12.35	0.96	7.77	0.04

Số liệu tại bảng 3 cho thấy: Hệ số biến thiên C_v , tham số phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, có hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao, hay trình độ kỹ thuật cơ bản của nam sinh viên đồng đều.

Bên cạnh đó sai số tương đối trung bình của các test kỹ thuật cơ bản của khách thể nghiên cứu đều có $\epsilon \leq 0.05$, nên tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện.

Qua phân tích trên cho thấy, tập hợp mẫu thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam sinh viên đội tuyển bóng đá có độ đồng nhất cao và có tính đại diện, nên đề tài có thể căn cứ vào đó để thực hiện các phân tích và đánh giá tiếp theo.

2.2.2 Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng sau một năm tập luyện

Chúng tôi sử dụng nhịp tăng trưởng của các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá sau một năm thực nghiệm.

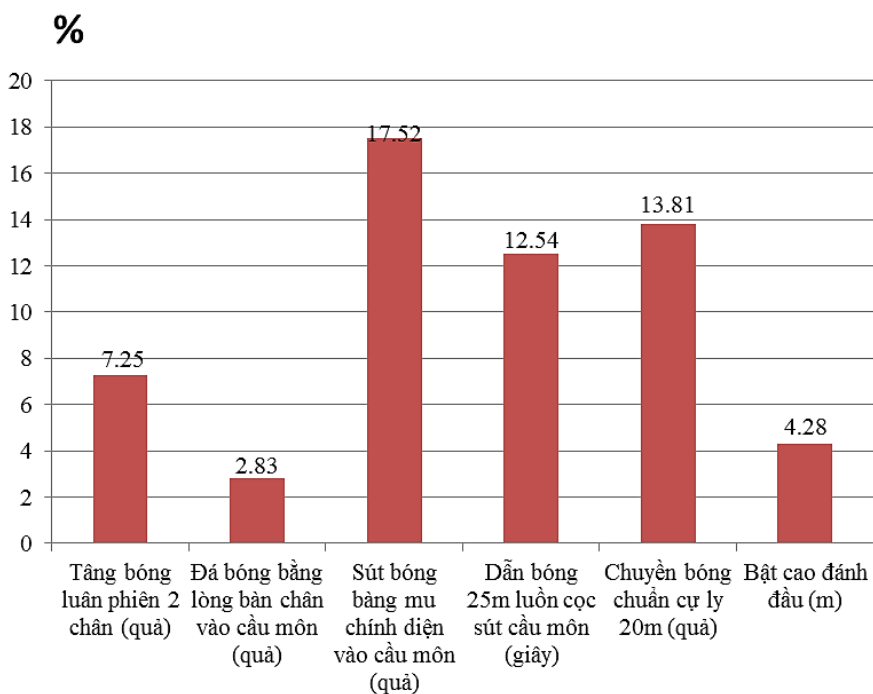
Bảng 4: Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng sau một năm thực nghiệm

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau một năm thực nghiệm				
		\bar{X}_1	S ₁	\bar{X}_3	S ₃	$\bar{W} \%$	t	P
1	Tâng bóng luân phiên 2 chân (quả)	109	6.52	117.2	6.63	7.25	4.79	< 0.05
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (quả)	9.07	0.23	9.33	0.32	2.83	3.15	< 0.05
3	Sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn (quả)	6.30	0.48	7.51	0.56	17.52	8.37	< 0.05
4	Dẫn bóng 25m luân cọc sút cầu môn (giây)	4.66	0.32	4.11	0.25	12.54	8.52	< 0.05
5	Chuyền bóng chuẩn cự ly 20m (quả)	6.00	0.45	6.89	0.54	13.81	6.38	< 0.05
6	Bật cao đánh đầu (m)	12.35	0.96	12.89	0.93	4.28	2.25	< 0.05
$\bar{W} \%$						9.71		

$$Df = 14, t_{05} = 2.145$$

Kết quả bảng 4 cho thấy, sau một năm thực nghiệm thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{\text{tính}} > t_{05} = 2.145$. Nhịp tăng trưởng trung bình $\bar{W} \% = 9.71\%$, trong đó test sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn (quả) có nhịp tăng trưởng cao nhất $\bar{W} \% = 17.52\%$, test Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (quả) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\bar{W} \% = 2.83\%$.

Sự tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của khách thể nghiên cứu sau một năm thực nghiệm được thể hiện ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam sau một năm thực nghiệm

* **Tóm lại:** Qua phân tích sự phát triển kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng sau một năm thực nghiệm tại bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy hiệu quả trong tập luyện và thi đấu đã có tác động tốt đến thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu chúng tôi rút ra những kết luận sau:

1. Đã xác định được 06 test đánh giá kỹ thuật cơ bản cho sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng đảm bảo độ tin cậy gồm:

Tăng bóng luân phiên 2 chân (quả)

Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (quả)

Sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn (quả)

Dẫn bóng 25m luân cọc sút cầu môn (giây)

Chuyên bóng chuẩn cự ly 20m (quả)

Bật cao đánh đầu (m).

2. Sau một năm tập luyện giá trị trung bình thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của sinh viên đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Phạm Văn Đồng đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì $t_{\text{tính}} > t_{05} = 2.145$. Về kỹ thuật cơ bản nhịp tăng trưởng trung bình là 9.71%, trong đó test sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn (quả) có nhịp tăng trưởng cao nhất $\bar{W} \% = 17.52\%$, test đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn (quả) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\bar{W} \% = 2.83\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), “*Giáo trình khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*”, dùng trong đào tạo sau đại học chuyên ngành giáo dục thể chất, NXB Đại học Quốc gia TP. HCM.
2. Phạm Xuân Thành (2007), “*Nghiên cứu chỉ tiêu đánh giá năng lực nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 16 giai đoạn chuyên môn hóa sâu*”, Luận án tiến sĩ.
3. Thông tin về trường Đại học Phạm Văn Đồng và khoa GDTC và QPAN: <http://pdu.edu.vn/>
4. Phạm Ngọc Viễn (1999), “*Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ*”, NXB TDTT Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình đo lường thể thao*”, Nxb TDTT.
6. Đỗ Vĩnh - Huỳnh Trọng Khải (2010), “*Giáo trình thống kê*”, Nxb TDTT.

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HỨNG THÚ TẬP LUYỆN MÔN AEROBIC CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 9-11 TRƯỜNG TIỂU HỌC GIAO HÀ – HUYỆN GIAO THỦY – TỈNH NAM ĐỊNH

TS. Nguyễn Thị Việt Nga, ThS. Vũ Thị Hồng Minh

TÓM TẮT

Thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú tập luyện môn Aerobic của học sinh lứa tuổi 9 - 11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định. Trên cơ sở đó góp phần cải thiện chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường nói chung và môn Aerobic nói riêng.

Từ khóa: Thực trạng, hứng thú, Aerobic, 9 - 11 tuổi, trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn thể dục nhịp điệu (Aerobic) với các động tác đa dạng và phong phú, tốc độ, mang tính nhịp điệu, tập luyện thể dục nhịp điệu là biện pháp tích cực, nhằm nâng cao thể lực rèn luyện thân thể cho mọi người. Thể dục nhịp điệu là môn thể thao phù hợp với nhiều lứa tuổi, nhất là thanh thiếu niên. Các bài tập thực hiện trên nền nhạc, vừa gây hưng phấn, lại vừa có tác dụng dẫn dắt nhịp điệu vận động của người tập. Chính vì lẽ đó, thể dục nhịp điệu được giới trẻ yêu thích.

Đối với học sinh phổ thông, đặc biệt là các em ở cấp tiểu học, tập luyện Aerobic trên nền nhạc tạo hưng phấn cho các em tập luyện, tạo hứng thú và dẫn dắt nhịp điệu trong vận động cho các em. Để nâng cao chất lượng giờ học Thể dục chính khóa và tập luyện môn Aerobic, đề tài tiến hành Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú tập luyện môn Aerobic của học sinh lứa tuổi 9 - 11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định.

PHƯƠNG PHÁP 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 toạ đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Nhận thức của học sinh đối với việc tập luyện môn Aerobic

Để tìm hiểu về nhận thức của học sinh lứa tuổi 9 - 11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định đối với môn Aerobic, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 200 học sinh của nhà trường để biết mục đích tập luyện môn Aerobic của các em, kết quả thể hiện ở bảng 1.1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn học sinh về nhận thức mục đích tập luyện môn Aerobic (n = 200)

TT	Mục đích học tập môn Aerobic	Kết quả	
		Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Do gia đình yêu cầu	130	65
2	Do yêu thích môn	48	24
3	Muốn cơ thể khỏe mạnh	16	8
4	Khác	8	4

Qua bảng 1.1 cho thấy, trong tổng số 200 phương án trả lời có tới 130 (chiếm 65%) phương án trả lời cho rằng mục đích tập luyện môn Aerobic của các em học sinh lứa tuổi 9 - 11 hầu như là sự định hướng cả gia đình, chưa xuất phát từ sự yêu thích môn học, bởi tỷ lệ này chỉ chiếm 24%. Vì vậy, việc tạo nên động lực để kích thích sự say mê cũng như sự tự giác, tích cực rèn luyện trong học sinh là vấn đề đòi hỏi các giáo viên cần có biện pháp tích cực theo.

Học sinh nhận thức sai về ý nghĩa của môn học thì sẽ không có thái độ tập luyện tích cực và khó có thể có hứng thú tập luyện. Nếu tập luyện là do yêu cầu của gia đình thì mỗi giờ học là một gánh nặng. Do đó, không thể có hứng thú với nội dung hay không khí tập luyện.

2.2 Biểu hiện hứng thú tập luyện môn Aerobic của học sinh lứa tuổi 9 - 11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định

Thái độ tích cực là chỉ số đặc trưng của hứng thú. Trong nghiên cứu chỉ tập trung vào 2 nội dung chính là thái độ của học sinh trước và trong buổi tập.

2.2.1 Biểu hiện hứng thú tập luyện qua tâm thế chuẩn bị trước giờ tập luyện môn Aerobic

Tâm thế chuẩn bị trước giờ tập luyện môn Aerobic vừa là yếu tố ảnh hưởng tới hứng thú tập luyện vừa là biểu hiện của hứng thú tập luyện. Nghiên cứu tâm thế chuẩn bị trước buổi tập môn Aerobic của học sinh sẽ giúp giáo viên có các biện pháp làm tăng hứng thú tập luyện cho học sinh. Kết quả phỏng vấn về tâm thế chuẩn bị của học sinh trước buổi tập môn Aerobic được thể hiện ở bảng 1.2.

Bảng 2: Tâm thế chuẩn bị của học sinh trước buổi tập luyện môn Aerobic (n=90)

TT	Kết quả	Tâm thế chuẩn bị		
		Không muốn tập	Bình thường	Háo hức
1	Số lượng	25	55	10
2	Tỷ lệ (%)	27.78	61.11	11.11

Qua bảng 1.2 cho thấy: Phần lớn học sinh có trạng thái tâm lý bình thường trước mỗi buổi tập luyện môn Aerobic chiếm tỷ lệ 61.11%. Nghĩa là đa số học sinh không hào hứng chờ đón buổi tập, thiếu sự chuẩn bị về tâm lý và sức khỏe cho buổi tập.

Số lượng học sinh thực sự có hứng thú tập luyện môn Aerobic là rất ít chỉ chiếm 11.11%. Trong khi đó, khá nhiều học sinh thực sự không muốn tập luyện môn Aerobic chiếm tỷ lệ 27.28%.

2.2.2 Các biểu hiện hứng thú trong giờ tập luyện môn Aerobic

Để tìm hiểu về thực trạng hứng thú tập luyện của học sinh lứa tuổi 9 - 11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định đối với môn Aerobic, đề tài dựa trên 15 tiêu chí đánh giá. Tác giả tiến hành quan sát trong giờ tập môn Aerobic với tổng số là 90 học sinh. Qua 10 buổi quan sát trên lớp, kết quả được trình bày ở bảng 3:

Bảng 3: Mức độ tập trung chú ý trong giờ tập Aerobic của học sinh lứa tuổi 9 - 11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy – Tỉnh Nam Định (n = 90)

TT	Chỉ tiêu quan sát	Tích cực		Không tích cực	
		n	%	n	%
1	Đi học đều	70	77.78	20	31
2	Đi học đúng giờ	60	67	30	33.33
3	Mặc đúng trang phục	75	83.33	15	16.67
4	Chú ý lắng nghe giảng viên giảng lý thuyết	30	33.33	60	66.67
5	Chú ý quan sát động tác mẫu của giáo viên và của bạn	35	38.89	55	61.11
6	Chủ động lấy dụng cụ tập luyện	25	27.78	65	72.22
7	Chủ động tự luyện tập trên lớp	36	40	54	60
8	Nghiêm túc thực hiện các bài khởi động trước khi vào bài học chính	28	31.11	62	68.89
9	Tích cực, chủ động nhờ giáo viên hướng dẫn những nội dung chưa hiểu	16	17.78	74	82.22
10	Trao đổi và luyện tập cùng bạn những bài tập khó	18	20	72	80
11	Cố gắng hoàn thành bài tập giáo viên giao cho trên lớp	23	25.56	67	74.44
12	Nhiệt tình giúp đỡ bạn bè trên lớp	21	23.33	69	76.67
13	Hết giờ học vẫn ở lại học thêm	5	5.56	85	94.44
14	Sốt sắng khi được giao nhiệm vụ	12	13.33	78	86.67
15	Ham muốn tập luyện khi giáo viên công bố nội dung buổi học	16	17.78	74	82.22

Với 15 tiêu chí đánh giá trên, đề tài đánh giá 7 tiêu chí: từ tiêu chí 9 đến tiêu chí 15 là những biểu hiện hành động tích cực trong quá trình tập luyện môn Aerobic. Những tiêu chí còn lại là những biểu hiện của hành động trách nhiệm và nghĩa vụ.

Qua bảng 1.3 cho thấy: Học sinh không chủ động, tích cực trong quá trình tập luyện. Ngay cả những hành động thuộc về trách nhiệm, nghĩa vụ của học sinh, học sinh cũng không thực hiện tốt (tiêu chí 4, 5, 6, 7 và 8), số học sinh tích cực thực hiện chỉ chiếm dưới 50%. Chỉ có 3 tiêu chí (1, 2, 3), số học sinh thực hiện tốt chiếm tỷ lệ cao.

Như vậy, thông qua quan sát, cũng như phỏng vấn, có thể thấy một thực tế khách quan là học sinh lứa tuổi 9 - 11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định, không quan tâm nhiều đến môn Aerobic cả về ý thức, thái độ lẫn hành vi.

2.3 Thực trạng kế hoạch giảng dạy môn Aerobic

Kế hoạch giảng dạy được thực hiện theo học kỳ và năm học trong đó nội dung chương trình cần thể hiện qua lịch trình, đề cương, giáo án giảng dạy được sắp xếp một cách khoa học và hợp lý. Để tìm hiểu vấn đề này, chúng tôi đã tìm hiểu các tài liệu lưu trữ của Tổ Thể dục trong 3 năm học 2017 - 2018, 2018 - 2019 và 2019 - 2020. Kết quả cụ thể được trình bày bảng 4.

Bảng 4: Thực trạng kế hoạch tập luyện môn Aerobic của giáo viên trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định

TT	Nội dung	Năm 2017 - 2018		Năm 2018 - 2019		Năm 2019 - 2020	
		Có	Không	Có	Không	Có	Không
1	Chương trình	+		+		+	
2	Lịch trình	+		+		+	
3	Đề cương		+		+		+
4	Giáo án	+		+		+	

Qua bảng 4. Kết quả kiểm tra hồ sơ lưu trữ cho thấy các giáo viên lên lớp đều có chương trình theo quy định. Tuy nhiên hồ sơ giảng dạy chỉ có lịch trình và giáo án, không có đề cương. Mặt khác, nội dung giáo án của 3 năm đều giống nhau, thể hiện các giáo viên đã không chú ý cá biệt đến đối tượng giảng dạy. Như vậy, chúng tôi thấy rằng để đảm bảo từng giờ tập luyện môn Aerobic được tiến hành khoa học đúng yêu cầu, người dạy cần biên soạn đầy đủ đề cương, giáo án, lịch trình phù hợp với đặc điểm cá nhân và thể lực của đối tượng giảng dạy.

2.4 Thực trạng cơ sở vật chất của trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định phục vụ cho tập luyện môn Aerobic

Cơ sở vật chất là một trong những tiêu chí đánh giá chất lượng giờ dạy, học và nâng cao năng lực đào tạo. Cơ sở vật chất đầy đủ, hiện đại sẽ là điều kiện thuận lợi để giáo viên và học sinh hoàn thành nhiệm vụ giảng dạy, rèn luyện và nâng cao năng lực chuyên môn. Kết quả khảo sát về cơ sở vật chất của trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định phục vụ cho tập luyện môn Aerobi được trình bày trong bảng 5:

Bảng 5: Cơ sở vật chất của trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định phục vụ cho tập luyện môn Aerobi

TT	Tên phương tiện	Đơn vị	Số lượng	Chất lượng
1	Thảm Thể dục	Bộ	2	Tốt
2	Gương	Bộ	1	Trung bình
3	Đệm mút	Chiếc	1	Khá
4	Thanh gióng tập cơ bản	Bộ	1	Trung bình
5	Phòng tập	Phòng	1	Tốt
6	Loa đài	Bộ	2	Tốt

Qua bảng 5 cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy cũng như cho học sinh tham gia tập luyện của môn Thể dục Aerobic đáp ứng được công tác giảng dạy của giáo viên và tập luyện của học sinh.

Tuy nhiên, quan sát thực tế hiện nay thì số lượng gương và thanh giống tập cơ bản vẫn còn thiếu, việc các em học sinh được sử dụng thanh giống tập luyện kỹ thuật cơ bản và gương để chỉnh sửa các tư thế cá nhân trong quá trình tập luyện là vô cùng quan trọng.

Môn Thể dục Aerobic ở hệ phong trào vốn được rất nhiều người biết đến với mục đích chính là nâng cao sức khỏe và cải thiện dáng vóc. Đặc biệt hơn, đối với đối tượng là trẻ đang ở độ tuổi phát triển thì môn thể thao này còn mang lại cho các em khả năng phối hợp vận động, sự mềm dẻo, nhanh nhẹn, khéo léo, không những thế còn giúp cho các em mở rộng giao lưu với các bạn đồng trang lứa trong một môi trường lành mạnh.

2.5 Thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định

Để đánh giá thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định. Đề tài tiến hành lấy kết quả kiểm tra thể lực của 200 học sinh lứa tuổi 9 -11 tương ứng với khối lớp 3,4,5 của trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định (trong đó có 105 nam và 95 nữ) theo quyết định 53/2008/BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành về tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Trong đó đã lựa chọn 5 test để kiểm tra đánh giá năng lực thể chất cho học sinh tiểu học trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định gồm; Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s); Chạy 30m XPC (s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy 5 phút tùy sức (m). Kết quả được trình bày ở bảng 6, 7 và 8.

Bảng 6: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực học sinh nhóm 9 tuổi trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định (n=65)

TT	Nội dung chỉ tiêu các test	Giới tính	\bar{x}	d±	Tốt	Đạt	Không đạt
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	Nam (n=35)	7.45	2.17	4 11.43%	13 37.14%	18 51.43%
		Nữ (n=30)	6.17	2.48	3 10 %	16 53.33%	11 36.67%
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	Nam (n=35)	6.25	1.38	3 8.57%	18 51.43%	14 40%
		Nữ (n=30)	7.85	1.52	4 13.33%	16 53.33%	10 33.34%
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=35)	136.54	9.50	4 11.43%	16 45.71%	15 42.86%
		Nữ (n=30)	125.67	7.64	3 10%	17 56.67%	10 33.33%
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam (n=35)	14.13	1.47	4 11.43%	18 51.43%	13 37.14%
		Nữ (n=30)	15.05	1.69	3 10 %	16 53.33%	11 36.67%
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Nam (n=35)	752.25	33.24	4 11.43%	19 54.29%	12 34.28%
		Nữ (n=30)	698	41.36	2 6.67%	16 53.33%	12 4 %

Qua bảng 6 cho thấy; thể lực của học sinh tại trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định ở lứa tuổi 9 với kết quả 5 test kiểm tra thể lực đạt được 34 học sinh đạt loại tốt, trong đó có 19 em nam và 15 em nữ. Còn lại đều ở mức đạt và không đạt.

Bảng 7: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực học sinh nhóm 10 tuổi trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định (n=65)

TT	Nội dung chỉ tiêu các test	Giới tính	\bar{x}	d±	Tốt	Đạt	Không đạt
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	Nam (n=35)	8.02	2.23	4 11.43%	14 4%	17 48.57%
		Nữ (n=30)	6.82	2.48	3 10 %	16 53.33%	11 36.67%
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	Nam (n=35)	6.38	0.53	4 11.43%	19 54.29%	12 34.28%
		Nữ (n=30)	7.45	0.52	5 16.67%	17 56.66%	8 26.66%
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=35)	149.8	7.50	4 11.43%	15 42.86%	16 45.71%
		Nữ (n=30)	136.5	3.64	4 13.33%	17 56.67%	9 3 %
4	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	Nam (n=35)	13.95	1.56	3 8.57%	17 48.57%	15 42.86%
		Nữ (n=30)	14.23	2.35	4 13.33%	15 50%	11 36.67%
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Nam (n=35)	792.25	28.64	5 14.29%	20 57.14%	10 28.57%
		Nữ (n=30)	705	33.06	2 6.67%	15 5%	13 43.33%

Qua bảng 7 cho thấy; thể lực của học sinh tại trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định ở lứa tuổi 10 với kết quả 5 test kiểm tra thể lực đạt được 38 học sinh đạt loại tốt, trong đó có 20 em nam và 18 em nữ. Còn lại đều ở mức đạt và không đạt.

Bảng 8: Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực học sinh nhóm 11 tuổi trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định (n=70)

TT	Nội dung chỉ tiêu các test	Giới tính	\bar{x}	d±	Tốt	Đạt	Không đạt
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30s)	Nam (n=35)	8.79	2.08	4 11.43%	14 4%	17 48.57%
		Nữ (n=35)	7.88	2.56	3 8.57%	15 42.86%	17 48.57%
2	Chạy 30m xuất phát cao(s)	Nam (n=35)	6.53	1.13	3 8.57%	18 51.43%	14 4%
		Nữ (n=35)	7.26	1.32	5 14.29%	18 51.43%	12 24.14%
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=35)	152.03	4.75	6 17.14%	16 45.72%	13 37.14%

		Nữ (n=35)	140.27	2.84	5 14.29%	17 48.57%	13 37.14%
4	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	Nam (n=35)	13.19	1.77	5 14.29%	18 51.43%	12 34.28%
		Nữ (n=35)	14.02	2.46	4 11.43%	19 54.29%	12 34.28%
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Nam (n=35)	821.19	26.46	4 11.43%	18 51.43%	13 37.14%
		Nữ (n=35)	712.6	42.14	3 8.57%	17 48.57%	15 42.86%

Qua bảng 8 cho thấy; thể lực của học sinh tại trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định ở lứa tuổi 11 với kết quả 5 test kiểm tra thể lực đạt được 42 học sinh đạt loại tốt, trong đó có 22 em nam và 20 em nữ. Còn lại đều ở mức đạt và không đạt.

Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực cho thấy, thể lực của học sinh trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định chưa đảm bảo, nguyên nhân chính xuất phát từ chất lượng giờ học Thể dục chưa đạt hiệu quả. Để đạt được đúng yêu cầu quy định về xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cần có những giải pháp cụ thể sát với tình hình thực tế giảng dạy và học tập của giáo viên và học sinh nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên đi đến các kết luận sau:

- Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú tập luyện môn Aerobic của học sinh lứa tuổi 9 - 11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định còn nhiều hạn chế và tồn tại. Các em tham gia tập luyện môn Aerobic hầu như theo định hướng của gia đình, nhận thức sai về ý nghĩa của môn học, đa số học sinh không hào hứng chờ đón buổi tập, thiếu sự chuẩn bị về tâm lý và sức khỏe cho buổi tập, không có thái độ tập luyện tích cực và không có hứng thú tập luyện.

- Về thực hiện chương trình, kế hoạch giảng dạy, các giáo viên đều có chương trình theo quy định, thực tế giảng dạy bám tương đối sát chương trình cơ bản. Tuy nhiên hồ sơ giảng dạy chỉ có lịch trình và giáo án, không có đề cương. Mặt khác nội dung giáo án của 3 năm đều giống nhau, thể hiện các giáo viên đã không chú ý cá biệt đến đối tượng giảng dạy.

- Thể lực của học sinh trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định chưa đảm bảo theo quyết định 53/2008/BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành về tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Trì (biên dịch) (1999), *Tâm lý học thể thao* – NXB TĐTT Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội, tr. 77 - 103.

3. Lê Văn Lãm (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Ngô Thị Mai (2011), *Hứng thú học tập của SV trường đại học lao động xã hội*. Luận văn thạc sĩ.
5. Vũ Đức Thu và cộng sự (1998), *Đánh giá thực trạng công tác GDTC và phát triển TĐTT trong nhà trường các cấp - Trong tuyển tập nghiên cứu khoa học - giáo dục thể chất sức khoẻ* - NXB TĐTT Hà Nội.
6. Nguyễn Kim Xuân (2003), *Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên Aerobic toàn quốc năm 2003*.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài thạc sĩ Giáo dục học tại trường Đại học TĐTT Bắc Ninh của học viên khóa 28 với tên: ***“Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hứng thú tập luyện môn Aerobic cho học sinh lứa tuổi 9-11 trường tiểu học Giao Hà - Huyện Giao Thủy - Tỉnh Nam Định”***. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 11/2021.

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG - NHA TRANG

TS. Nguyễn Hồng Tín

Trường CĐ Sư Phạm Trung Ương - Nha Trang

TÓM TẮT

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 19 bài tập thể lực chuyên môn và kỹ thuật và 10 Test đánh giá hiệu quả thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam sinh viên ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn và kỹ thuật, nam sinh viên chuyên sâu, bóng chuyền, ngành giáo dục thể chất, Trường Cao đẳng SP Trung ương- Nha Trang.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn bóng chuyền trong các nhà trường được đông đảo HSSV tham gia tập luyện. Trong các trường ĐH, CĐ, TCCN, TCN, bóng chuyền là môn học chính trong chương trình GDTC.

Qua khảo sát quá trình ứng dụng bài tập thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho sinh viên bóng chuyền của khoa Phổ Thông trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Nha Trang trong những năm qua, tuy có đổi mới về phương pháp giảng dạy, song kết quả về trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật đối với sinh viên ngành GDTC học môn bóng chuyền chưa đạt hiệu quả như mong muốn. Nhiều sinh viên trước khi kết thúc chương trình đào tạo chuyên sâu bóng chuyền, trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật còn yếu. Điều đó đã ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả đào tạo về kỹ - chiến thuật cơ bản của sinh viên.

Trong thực tiễn đã có một số đề tài nghiên cứu về Bóng chuyền cho vận động viên và sinh viên trong các nhà trường như: đã có một số tác giả nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực VĐV Bóng chuyền như: Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Trần Đức Phấn (1997); Lê Trí Trường (2005); Nguyễn Hải Bình (2007); Trương Đức Thăng (2014); Nguyễn Văn Phong (2015); Nguyễn Thị Thúy Hà (2015)...và nhiều tác giả khác...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng Đào tạo sinh viên chuyên ngành GDTC ở Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Nha Trang, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong nhà trường, chúng tôi nghiên cứu: Lựa chọn bài tập thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật và test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương -Nha Trang

2.1.1 Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, HLV
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu bao gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (04 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức bền (04 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (07 bài tập).

Bảng 1: Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, ngành GDTC Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương- Nha Trang

TT	Test	Lần 1 n = 24		Lần 2 n = 22		x^2	P
		\sum điểm	Tỷ lệ %	\sum điểm	Tỷ lệ %		
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh							
1	Chấn bóng đơn ở các vị trí số 3 và 4 (2) (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	95	79.17	89	80.91	0.03	> 0.05
2	Đập bóng liên tục ở các vị trí 4 (3 - 2) (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	112	93.33	102	92.73	0.03	> 0.05
3	Tuần tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, mỗi người phòng thủ ở vị trí số 6 và 1 (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	112	93.33	102	92.73	0.03	> 0.05
4	Đập bóng ở vị trí số 4 (2) có bố trí chấn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 (5) và yểm hộ bộ nhỏ sau hàng chấn (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	120	100	110	100	0	> 0.05
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh							
5	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	108	90	100	90.91	0.02	> 0.05
6	Thực hiện động tác xoay thân trên khi có mang trọng lượng phụ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	118	98.33	109	99.09	0	> 0.05
7	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống với trọng lượng bằng 50 - 75% trọng lượng cơ thể (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	120	100	110	100	0	> 0.05

8	Gánh tạ 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đôi chân tại chỗ hoặc di động về trước (20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	118	98.33	109	99.09	0	> 0.05
Nhóm bài tập phát triển sức bền							
9	Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	108	90	97	88.18	0.07	> 0.05
10	Lấy đà đập bóng ở vị trí số 4 (3, 2) với cường độ thực hiện bài tập 15 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	112	93.33	102	92.73	0.03	> 0.05
11	Phòng thủ từng cặp (một phòng thủ, một đập bóng 15 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	108	90	97	88.18	0.07	> 0.05
12	Chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 với thời gian 1 phút (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	112	93.33	102	92.73	0.03	> 0.05
Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động							
13	Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng 15 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	108	90	97	88.18	0.07	> 0.05
14	Ngồi xổm, ngã nghiêng kết hợp với động tác trượt nghiêng 15 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	112	93.33	102	92.73	0.03	> 0.05
15	Lộn qua vai; lao người ra thực hiện động tác lộn trước 15 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	108	90	97	88.18	0.07	> 0.05
16	Bật nhảy luân phiên từ chân này sang chân kia 15 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	112	93.33	102	92.73	0.03	> 0.05
17	Mô phỏng động tác chắn bóng, đập bóng kết hợp quay người trên không 90° - 180° 15 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).	118	98.33	109	99.09	0	> 0.05
18	Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận	108	90	97	88.18	0.07	> 0.05
19	Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật 15 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	112	93.33	102	92.73	0.03	> 0.05

2.1.2 Lựa chọn test

Để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang chúng tôi đã sử dụng 10 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật gồm:

- Nhóm test thể lực chuyên môn: Test 1: Ném bóng rỏ xa bằng hai tay (m); Test 2: Chạy 9 – 3 – 6 – 3 - 9 (s); Test 3: Bật cao tại chỗ (cm); Test 4: Bật cao có đà; (cm); Test 5: Bật xa tại chỗ (cm); Test 6: Chạy cây thông (s).

- Nhóm test kỹ thuật: Test 1: Chuyên bóng cao tay trước mặt số 3 đến số 4 (5 quả) (điểm); Test 2: Đem bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (5 quả) (điểm); Test 3: Phát bóng cao tay bay chuẩn vào 2m cuối sân (5 quả) (điểm); Test 4: Đập bóng cao biên số 4 toàn sân (5 quả) (điểm).

2.2 Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h các ngày thứ 3 và thứ 6 trong tuần), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 16 nam sinh viên năm thứ nhất và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 08 sinh viên tập luyện theo 19 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 08 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn GDTC của trường.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Bảng 2: Tiến trình thực nghiệm

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

2.2.2 Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 10 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}}$ nhỏ hơn $t_{\text{Bảng}}$, $P > 0.05$). Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra các test thể lực chuyên môn và kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=8)		Nhóm TN (n=8)		t	P
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$		
1	Ném bóng rổ (m)	15.29	2.45	15.59	2.7	1.54	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	63.41	5.67	66.33	4.92	1.12	>0.05
3	Bật cao có đà (cm)	65.59	4.99	66.75	6.16	1.09	>0.05
4	Bật xa tại chỗ	244	18.56	245	17.52	1.98	>0.05
5	Chạy cây thông (s)	23.41	1.22	24.02	1.61	2.06	>0.05
6	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8.01	0.59	8.19	0.18	1.26	>0.05
7	Chuyền bóng cao tay trước mặt số 3 đến số 4 (05 quả) (điểm)	6.47	0.50	6.25	0.52	0.60	>0.05
8	Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (05 quả) (điểm)	6.29	0.61	6.92	0.63	1.86	>0.05
9	Phát bóng cao tay bay chuẩn vào ô 2m cuối sân (05 quả) (điểm)	5.69	1.12	5.42	1.21	1.45	>0.05
10	Đập bóng cao biên số 4 toàn sân (05 quả) (điểm)	6.88	1.07	6.83	0.75	0.16	>0.05

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra các test thể lực chuyên môn và kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=8)		Nhóm TN (n=8)		t	P
		\bar{x}	$\pm\sigma$	\bar{x}	$\pm\sigma$		
1	Ném bóng rổ (m)	15.82	2.36	17.58	2.45	2.25	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	65.22	5.55	67.38	4.77	2.41	<0.05
3	Bật cao có đà (cm)	66.34	4.24	68.02	5.11	2.87	<0.05
4	Bật xa tại chỗ	245	18.23	250	17.67	2.79	<0.05
5	Chạy cây thông (s)	23.02	1.22	22.12	1.14	2.65	<0.05
6	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	7.98	0.52	7.42	0.64	2.29	<0.05
7	Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (05 quả) (điểm)	6.55	0.52	7.22	0.56	2.61	<0.05
8	Phát bóng cao tay bay chuẩn vào ô 2m cuối sân (05 quả) (điểm)	6.45	0.614	7.44	0.66	2.82	<0.05
9	Đập bóng cao biên số 4 toàn sân (05 quả) (điểm)	5.78	1.15	6.26	1.26	2.45	<0.05
10	Đệm bóng thấp tay từ vị trí số 5 lên số 3 (05 quả) (điểm)	6.92	1.06	7.58	0.66	2.35	<0.05

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 10 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 1 học kỳ thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{Bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, ngành giáo dục thể chất Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương - Nha Trang, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các bài tập gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (04 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức bền (04 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (07 bài tập)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Brit MC – Xilonno Novaro (1984), Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV bóng chuyền ở CuBa, *Bản tin KHKT TDTT*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, Số 11/1984.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Carlos A.R.A Marsos và S.O.Lenonel N.Netcol sử dụng các test thể lực để tuyển chọn 3 môn điền kinh, bóng chuyền.
4. Phạm Văn Hận (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển bóng chuyền nam trường đại học An Giang sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐH Sư Phạm TDTT TPHCM.
5. Zuico G (1975): Các Test sự phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của lứa tuổi 13 - 14 - NXB TDTT Hà Nội. Sách dịch.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG CỦA TRẺ TỰ KỶ MỨC ĐỘ NHẸ VÀ TRUNG BÌNH THÔNG QUA CHƯƠNG TRÌNH CÁ BIỆT HÓA

ThS. Phan Ngọc Thiết Kế

Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài đã lựa chọn được 5 nhóm nội dung kỹ năng vận động (KNVD) và 25 tiêu chí để khảo sát đánh giá thực trạng và hiệu quả năng lực vận động của trẻ tự kỷ (TTK) mức độ nhẹ và trung bình tại Thành phố Đà Nẵng (TP. ĐN) thông qua chương trình cá biệt hóa. Thông qua bảng kiểm tra đánh giá thực trạng 5 trẻ tự kỷ nhẹ và trung bình lứa tuổi 4-5 tuổi đang học tại các lớp học tại các trung tâm tại TP. ĐN đều chưa có hoặc đang trong giai đoạn hình thành các kỹ năng (KN) trong 5 nhóm KNVD. Trong đó, các KN mà trẻ gặp khó khăn nhất là các KN vận động tinh phối hợp tay – mắt; nhóm KN vận động ném, chuyển, bắt; nhóm KN vận động nhảy – bật và KN vận động đi, chạy và thăng bằng. Sau 6 tháng thực nghiệm thông qua chương trình cá biệt hóa các KN mà trẻ gặp khó khăn đã có những phát triển rõ rệt ở mỗi trẻ sau thực nghiệm đều tốt hơn so với ban đầu và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê $P < 0.05$.

Từ khóa: Thực trạng; Trẻ tự kỷ; Kỹ năng vận động; TP. Đà Nẵng; CT cá biệt hóa

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình giáo dục cá biệt hóa trên cơ sở dành cho tất cả học sinh trong lớp, căn cứ vào một số khác biệt nổi trội của đặc điểm tâm lý và nhu cầu phát triển cá thể riêng biệt, thông qua thiết kế, bố trí kế hoạch giáo dục một cách hệ thống, nhằm đạt được hiệu quả giáo dục phát triển cá tính ở mỗi một học sinh. Hình thức giáo dục này từ khi mới phát triển đã được sử dụng rộng rãi trên phạm vi thế giới, không chỉ là giáo dục phổ thông, nó còn bao gồm cả giáo dục đặc biệt, nhất là giáo dục chuyên biệt dành cho những trẻ có chướng ngại về trí tuệ đặc biệt là đối với TTK. Đối với trẻ khuyết tật nói chung cũng như TTK nói riêng, vai trò và ý nghĩa của chương trình giáo dục cá biệt hóa lại trở thành vấn đề nổi trội hơn, đáng được quan tâm nhiều hơn. Hay nói cách khác, chỉ khi lấy việc làm tốt công tác giáo dục cá nhân làm tiền đề, thì nhận thức về giáo dục và khâu tổ chức các hoạt động của trẻ khuyết tật mới dễ thực thi.

TTK gặp rất nhiều khiếm khuyết đặc biệt là khiếm khuyết về giao tiếp và tương tác xã hội đồng thời trẻ có những rập khuôn, cứng nhắc trong sở thích và hoạt động [5].

Đa số trẻ tự kỷ đều gặp khó khăn về vận động, trong đó có khoảng 1/3 số trẻ thuộc thể I, khó hoạt hóa được hoạt động vận động của cơ thể trẻ; 2/3 số trẻ thường tăng năng động và khó khăn trong việc tự kiểm soát hành vi của mình; thêm vào đó là vấn đề khó khăn trong khả năng điều hòa cảm giác cơ thể. Vậy, tác động đến vận động là điều đầu tiên cần thực hiện để giúp trẻ giữ cơ thể trong trạng thái cân bằng để có thể hoạt động, học tập và làm việc hiệu quả. Hầu hết trẻ tự kỷ gặp khó khăn trong việc xác định tính mục đích của hoạt động. Vận động ở trẻ tự kỷ thường tự phát mà chính bản thân trẻ cũng không kiểm soát được. Vận động là kỹ năng nền tảng góp

phần giúp trẻ tự kỷ kiểm soát hành vi, hoạt hóa hành vi – vận động, đẩy nhanh hoặc kiểm soát tốc độ và khả năng tư duy... Quá trình học tập và rèn luyện của trẻ sẽ diễn ra hiệu quả hơn.

Vì vậy trong bài báo này chúng tôi tiến hành “Đánh giá hiệu quả năng lực vận động của trẻ tự kỷ mức độ nhẹ - trung bình thông qua chương trình cá biệt hóa” nhằm có cơ sở đánh giá hiệu quả của chương trình cá biệt hóa mang lại trong việc phát triển các năng lực vận động của TTK mức độ nhẹ và trung bình tại TP. ĐN.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn các nội dung và các tiêu chí ứng dụng đánh giá thực trạng và mức độ phát triển năng lực vận động cho TTK tại thành phố Đà Nẵng

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, thống kê, phân tích sự trùng lặp đã được đăng tải qua các tài liệu tham khảo và kết hợp với đánh giá điều kiện tổ chức tập luyện, thực tế trang thiết bị kiểm tra hiện có của các trường và trung tâm tại TP. ĐN, cũng như đặc điểm của TTK. Cuối cùng đề tài đi đến quyết định lựa chọn các nhóm nội dung phát triển khả năng vận động cho trẻ được sử dụng trong Thông tư Ban hành chương trình Giáo dục Mầm non ngày 24/01/2017 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT [1]. Đề tài đã lựa chọn ra được 5 nhóm nội dung và 50 tiêu chí phù hợp để đánh giá thực trạng năng lực vận động cho TTK tại thành phố Đà Nẵng.

Sau bước đầu lựa chọn được 5 nội dung và 50 tiêu chí chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Tổng số người được hỏi là 20 người gồm các chuyên gia về tâm lý, tâm vận động và các chuyên gia GDTC. Nội dung phỏng vấn là việc xin ý kiến về đánh giá mức độ ưu tiên của các bài tập do chúng tôi bước đầu lựa chọn. Mức độ ưu tiên các bài tập được đánh giá bằng điểm như sau: Ưu tiên 1: 3 điểm, Ưu tiên 2: 2 điểm, Ưu tiên 3: 1 điểm.

Các nội dung giáo dục KNVĐ và các tiêu chí có số phiếu tán thành ở mức độ ưu tiên 1 cao, từ 16 trở lên, chiếm trên 60% số phiếu được hỏi. Tổng điểm tương đối cao, trên 50 điểm. Đề tài đã chọn lựa 5 nội dung giáo dục KNVĐ và 50 tiêu chí có tổng điểm từ cao đến thấp. Các nội dung giáo dục KNVĐ và các tiêu chí được chọn có tổng điểm từ 57 điểm trở lên, các nội dung và các tiêu chí được lựa chọn được chúng tôi trình bày ở bảng 1 như sau:

Bảng 1: Nội dung và các tiêu chí cụ thể kiểm tra năng lực vận động của TTK

Nội dung kiểm tra	Mục đích kiểm tra	Tiêu chí kiểm tra
Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng	Kiểm tra khả năng đi, chạy không chệch trọng lượng cơ thể và duy trì thăng bằng của trẻ	1. Đi bộ hoặc chạy chậm có thay đổi tiết tấu theo hiệu lệnh. 2. Đi bộ hoặc chạy chậm theo đường hẹp. 3. Đi bộ hoặc chạy chậm theo đường díc dắc. 4. Đi bộ hoặc chạy chậm theo vòng tròn. 5. Đi bộ bằng gót chân

Kỹ năng vận động bò, trườn, trèo	Kiểm tra khả năng bò, trườn, trèo di chuyển từ mặt phẳng trụ bên này sang bên kia của cơ thể trẻ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bò trườn theo hướng thẳng đứng. 2. Bò theo đường dốc dốc. 3. Bò chui qua ống. 4. Bước chân luân phiên lên bậc thang 5. Bước lên xuống bậc cao (30cm).
Kỹ năng vận động ném, chuyền và bắt	Kiểm tra khả năng ném, chuyền và bắt bóng của trẻ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Động tác tung – bắt bóng 2. Động tác Đập – bắt bóng 3. Động tác chuyền bóng 2 tay theo hàng ngang hoặc dọc 4. Ném bóng 1 tay 5. Ném trúng đích nằm ngang bằng một tay (xa 1-1,5m)
Kỹ năng vận động nhảy – bật	Kiểm tra khả năng sức mạnh chi dưới của trẻ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bật liên tục tại chỗ 3 – 4 lần 2. Bật tiến về phía trước 3 – 4 bước 3. Bật xa 20-25cm 4. Bật nhảy qua dây với độ cao nhất định 5. Nhảy bậc thang bằng cả hai chân
Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay – mắt.	Kiểm tra khả năng phối hợp giữa mắt với tay của trẻ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Xâu 6 hạt 2. Xếp chồng 8 -10 khối không đồ 3. Vẽ hình tròn theo mẫu 4. Tự cởi nút áo 5. Cắt theo đường thẳng dài 10cm

Cách tính điểm: Trong bảng kiểm tra đánh giá các nội dung và tiêu chí kiểm tra KNVD dành cho giáo viên giáo dục đặc biệt để đánh giá mức độ KNVD của từng trẻ [3], số điểm đánh giá các KNVD của các tiêu chí được chia theo các mức sau:

+ 0 điểm: Trẻ không làm được

+ 1 điểm: Trẻ làm được nhưng phải có trợ giúp, hướng dẫn

+ 2 điểm: Trẻ tự làm được mà không cần hướng dẫn

2.2 Đánh giá thực trạng và mức độ phát triển năng lực vận động của TTK mức độ nhẹ và trung bình (4 – 5 tuổi) trước và sau khi áp dụng chương trình cá biệt hóa

2.2.1 Các bước tiến hành để đánh giá thực trạng và mức độ phát triển năng lực vận động của TTK mức độ nhẹ và trung bình (4 – 5 tuổi)

Để đánh giá thực trạng và mức độ phát triển năng lực vận động của TTK mức độ nhẹ và trung bình (4 – 5 tuổi) chúng tôi thực hiện các bước sau đây:

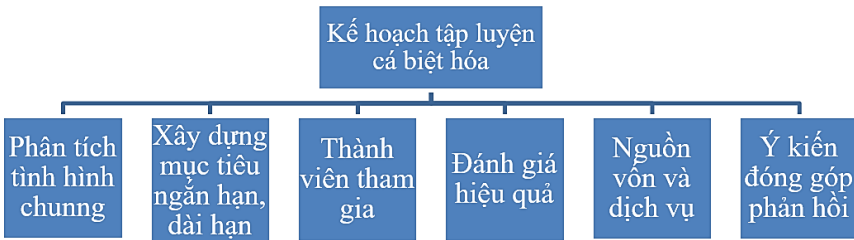
Bước 1: Trước khi thực nghiệm, chúng tôi tiến hành nghiên cứu hồ sơ của trẻ và tiến hành chọn khách thể nghiên cứu: Từ hồ sơ lưu của Trung tâm giáo dục đặc biệt Hoa Xương Rồng và Ước Mơ Xanh (trường đặc biệt cho trẻ em tự kỉ và tăng động của thành phố Đà Nẵng – Việt Nam) nghiên cứu và chọn khách thể là lớp tự kỉ (lứa tuổi từ 4 -5 tuổi, mức độ tự kỉ nhẹ - trung bình, mới vào trường năm đầu). Tiến hành dùng thang độ Cars để đánh giá lại mức độ tự kỉ của các em, từ đó chọn ra 5 em có chỉ số gần như tương đồng (Từ 31 điểm – 36 điểm: Tự kỉ nhẹ đến vừa) để chọn làm khách thể thực nghiệm.

Sau đó kết hợp với một số test kiểm tra năng lực vận động đã được lựa chọn và cách tính điểm được trình bày ở phần trên để tiến hành đánh giá thực trạng năng lực vận động cho trẻ, nhằm chuẩn bị cho chương trình giáo dục cá biệt hóa sau này.

Bước 2: Trên cơ sở đánh giá, phân tích năng lực vận động của trẻ, tiến hành lựa chọn các bài tập và xây dựng chương trình giáo dục và tập luyện cá biệt hóa phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Phương án tập luyện của chương trình giáo dục cá biệt hóa:

Trên cơ sở phân tích năng lực vận động của đối tượng, kết hợp với đặc điểm cá nhân cùng phương pháp tập luyện 1- 1 (1 người hướng dẫn 1 người tập), chúng tôi đã tiến hành xây dựng kế hoạch tập luyện cá biệt hóa áp dụng các bài tập phù hợp cho từng em. Kế hoạch tập luyện cá biệt hóa của đề tài chỉ nhằm vào mục đích cải thiện các khả năng vận động còn yếu của trẻ gồm: Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng; Kỹ năng vận động ném, chuyền và bắt; Kỹ năng vận động bò, trườn, trèo; Kỹ năng vận động nhảy – bật và Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay – mắt. Các nhân tố chính cấu thành quy trình của kế hoạch tập luyện cá biệt hóa như sau:



Sơ đồ 1: Sơ đồ các nhân tố chính cấu thành quy trình của kế hoạch tập luyện cá biệt hóa

Bước 3: Sau khi kết thúc thời gian thực nghiệm, tiến hành kiểm tra năng lực vận động của trẻ dưới sự giám sát của đội ngũ những người làm công tác chuyên môn giàu kinh nghiệm. Cuối cùng sẽ so sánh, phân tích số liệu thu được qua 2 lần trước và sau khi thực nghiệm.

2.2.2 Đánh giá thực trạng năng lực vận động của TTK mức độ nhẹ và trung bình (4 – 5 tuổi) trước khi áp dụng chương trình cá biệt hóa

Vì đối tượng là trẻ gặp chứng ngại nên chúng tôi tiến hành dùng Test đánh giá 3 lần trong 3 ngày liên tiếp, cùng một mốc thời gian là 9h30 sáng. Kết quả của các trẻ như sau:

Bảng 2: Bảng đánh giá tổng điểm các kĩ năng đạt được trong 3 lần kiểm tra của trẻ A

Kĩ năng	Điểm đạt được lần 1	Điểm đạt được lần 2	Điểm đạt được lần 3	TB
Kĩ năng vận động đi, chạy và thăng bằng	4	6	5	5
Kĩ năng vận động bò, trườn trèo	5	6	4	5
Kĩ năng vận động ném, chuyền, bắt	5	5	5	5
Kĩ năng vận động nhảy – bật	1	2	2	1,66
Kĩ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	0	1	1	0,66
Tổng điểm	15	20	17	17,32

Ta thấy được có 2 kỹ năng mà trẻ A gặp chướng ngại đó là: Kỹ năng vận động nhảy – bật và Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt.

Bảng 3: Bảng đánh giá tổng điểm các kỹ năng đạt được trong 3 lần kiểm tra của trẻ B

Kỹ năng	Điểm đạt được lần 1	Điểm đạt được lần 2	Điểm đạt được lần 3	TB
Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng	2	3	2	2,33
Kỹ năng vận động bò, trườn trèo	6	6	4	5,33
Kỹ năng vận động ném, chuyền, bắt	5	5	6	5,33
Kỹ năng vận động nhảy – bật	6	7	6	6,33
Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	2	3	3	2,66
Tổng điểm	21	24	21	21,98

Ta thấy được có 2 kỹ năng mà trẻ gặp chướng ngại đó là: Kỹ năng đi, chạy, thăng bằng và Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt.

Bảng 4: Bảng đánh giá tổng điểm các kỹ năng đạt được trong 3 lần kiểm tra của trẻ C

Kỹ năng	Điểm đạt được lần 1	Điểm đạt được lần 2	Điểm đạt được lần 3	TB
Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng	5	6	6	5,66
Kỹ năng vận động bò, trườn trèo	6	6	5	5,66
Kỹ năng vận động ném, chuyền, bắt	7	5	6	6,0
Kỹ năng vận động nhảy – bật	6	7	6	6,33
Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	1	2	1	1,33
Tổng điểm	25	26	24	24,98

Ta thấy được kỹ năng mà trẻ gặp chướng ngại đó là: Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt.

Bảng 5: Bảng đánh giá tổng điểm các kỹ năng đạt được trong 3 lần kiểm tra của trẻ D

Kỹ năng	Điểm đạt được lần 1	Điểm đạt được lần 2	Điểm đạt được lần 3	TB
Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng	5	4	6	5,0
Kỹ năng vận động bò, trườn trèo	4	5	5	4,66
Kỹ năng vận động ném, chuyền, bắt	6	5	6	5,66
Kỹ năng vận động nhảy – bật	2	1	2	1,66
Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	1	2	1	1,33
Tổng điểm	18	17	20	18,31

Ta thấy được có 2 kỹ năng mà trẻ gặp chướng ngại đó là: Kỹ năng vận động nhảy – bật và Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt.

Bảng 6: Bảng đánh giá tổng điểm các kỹ năng đạt được trong 3 lần kiểm tra của trẻ E

Kỹ năng	Điểm đạt được lần 1	Điểm đạt được lần 2	Điểm đạt được lần 3	TB
Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng	5	4	6	5,0
Kỹ năng vận động bò, trườn trèo	4	5	5	4,66
Kỹ năng vận động ném, chuyền, bắt	2	2	1	1,66
Kỹ năng vận động nhảy – bật	5	5	6	5,33
Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	1	1	1	1,0
Tổng điểm	17	17	19	17,65

Ta thấy được có 2 kỹ năng mà trẻ gặp chướng ngại đó là: Kỹ năng vận động ném, chuyền bắt và Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt.

- **Nhận xét chung về thực trạng:**

Năm trường hợp trên tuổi không khác nhau, là khoảng bốn hoặc năm tuổi, từ quan điểm của sự can thiệp sớm, tất cả các em đều đang ở giai đoạn quan trọng của sự phát triển ngôn ngữ, biểu hiện hành vi của trẻ đều có những đặc điểm riêng của mình. Trong 5 nội dung đưa vào kiểm tra, thì trẻ A và D cùng biểu hiện sự yếu kém ở Kỹ năng vận động nhảy – bật và vận động tinh phối hợp tay mắt. Tương tự, trẻ E cũng có hai nội dung kém hơn là vận động ném, chuyền, bắt và vận động tinh phối hợp tay mắt. Trong khi đó, trẻ B cũng có 2 nội dung kém hơn là Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng và vận động tinh phối hợp tay mắt còn trẻ C chỉ có duy nhất vận động tinh phối hợp tay mắt là còn hạn chế. Tuy nhiên, các em đều mang đặc điểm vốn có của trẻ tự kỷ, đó là: khả năng giao tiếp ngôn ngữ kém, giao tiếp xã hội và nhận thức xã hội kém, đam mê hạn hẹp, có hành vi lặp lại cố định cùng khả năng vận động hạn chế. Khả năng tự xử lý các hoạt động sinh hoạt thường ngày của trẻ tự kỷ cũng có sự khác biệt nhất định so với trẻ bình thường khác, sự phát triển về phương diện tình cảm sẽ có mối liên quan chặt chẽ đến người nuôi dưỡng trẻ.

2.2.3 Đánh giá hiệu quả mức độ phát triển năng lực vận động của TTK mức độ nhẹ và trung bình (4 – 5 tuổi) sau khi áp dụng chương trình cá biệt hóa

Sau 6 tháng thực nghiệm chương trình cá biệt hóa cho từng trẻ, chúng tôi tiến hành phân tích số liệu thu được qua 2 lần trước và sau khi thực nghiệm các kỹ năng cần được phát triển ở mỗi trẻ. Kết quả được trình bày tại bảng 7 như sau.

Bảng 7: Kết quả thống kê các kỹ năng cần được phát triển ở mỗi trẻ trước và sau thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm

Đối tượng	Nội dung kiểm tra	Trước TN	Sau TN	W%	t	P
		Mean±SD	Mean±SD			
Trẻ A	Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	0.66±0.6	2.0±1.0	75.86	2.13	P<0.05
	Kỹ năng vận động nhảy – bật	1.66±0.58	3.0±1.0	57.14	2.31	P<0.05
Trẻ B	Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	2.66±0.6	4.0±1.0	52.63	3.22	P<0.05
	Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng	2.33±0.58	3.67±0.58	44.44	3.27	P<0.05

Trẻ C	Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	1.33±0.6	2.67±0.58	67.00	3.65	P<0.05
Trẻ D	Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	1.33±0.6	2.33±0.58	54.64	2.73	P<0.05
	Kỹ năng vận động nhảy – bật	1.66±0.58	3.33±0.58	66.67	4.08	P<0.05
Trẻ E	Kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt	1.0±0.6	2.33±0.58	79.88	3.63	P<0.05
	Kỹ năng vận động ném, chuyền, bắt	1.66±0.58	3.33±0.58	66.67	4.08	P<0.05

Kết quả bảng 7 nhận thấy:

Trẻ A có điểm đạt được của kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt và Kỹ năng vận động nhảy – bật ở lần kiểm tra thứ 2 (sau 6 tháng thực nghiệm) đều tốt hơn so với lần thứ nhất có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, nhịp tăng trưởng lần lượt đạt 75.86% và 57.14%.

Trẻ B có điểm đạt được của kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt và Kỹ năng vận động đi, chạy, thăng bằng ở lần kiểm tra thứ 2 (sau 6 tháng thực nghiệm) đều tốt hơn so với lần thứ nhất có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, nhịp tăng trưởng lần lượt đạt 52.63% và 44.44%.

Trẻ C có điểm đạt được của kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt ở lần kiểm tra thứ 2 (sau 6 tháng thực nghiệm) tốt hơn so với lần thứ nhất có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, nhịp tăng trưởng đạt 67%.

Trẻ D có điểm đạt được của kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt và Kỹ năng vận động nhảy - bật ở lần kiểm tra thứ 2 (sau 6 tháng thực nghiệm) đều tốt hơn so với lần thứ nhất có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, nhịp tăng trưởng lần lượt đạt 54.64% và 66.67%.

Trẻ E có điểm đạt được của kỹ năng vận động tinh phối hợp tay mắt và Kỹ năng ném, chuyền, bắt ở lần kiểm tra thứ 2 (sau 6 tháng thực nghiệm) đều tốt hơn so với lần thứ nhất có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, nhịp tăng trưởng lần lượt đạt 79.88% và 66.67%.

Tất cả các kỹ năng vận động cần được phát triển ở mỗi trẻ sau thực nghiệm đều tốt hơn so với ban đầu và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê $P < 0.05$, nhịp tăng trưởng ở mỗi trẻ sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao. Kết quả nghiên cứu thực nghiệm cho thấy chương trình cá biệt hóa là chương trình phù hợp và hiệu quả đối với việc phát triển năng lực vận động cho TTK nhẹ và trung bình.

3. KẾT LUẬN

Thông qua phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 5 nhóm nội dung KNVD và 25 tiêu chí ứng dụng đánh giá thực trạng năng lực vận động cho TTK tại thành phố Đà Nẵng.

Kết quả thực trạng thông qua bảng đánh giá cho thấy tình trạng khả năng vận động của TTK khi quan sát trong các hoạt động: Trong 5 nội dung đưa vào kiểm tra, thì trẻ A và D cùng biểu hiện sự yếu kém ở Kỹ năng vận động nhảy – bật và vận động

tinh phối hợp tay mắt. Tương tự, trẻ E cũng có hai nội dung kém hơn là vận động ném, chuyên, bắt và vận động tinh phối hợp tay mắt. Trong khi đó, trẻ B cũng có 2 nội dung kém hơn là Kỹ năng vận động đi, chạy và thăng bằng và vận động tinh phối hợp tay mắt còn trẻ C chỉ có duy nhất vận động tinh phối hợp tay mắt là còn hạn chế.

Tất cả các kỹ năng vận động cần được phát triển ở mỗi trẻ sau thực nghiệm đều tốt hơn so với ban đầu và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê $P < 0.05$, nhịp tăng trưởng ở mỗi trẻ sau thực nghiệm đều có giá trị tăng trưởng cao. Kết quả nghiên cứu thực nghiệm cho thấy chương trình cá biệt hóa là chương trình phù hợp và hiệu quả đối với việc phát triển năng lực vận động cho TTK nhẹ và trung bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD & ĐT, *Thông tư Ban hành chương trình Giáo dục Mầm non ngày 24/01/2017 của Bộ trưởng Bộ GD & ĐT.*
2. Phan Ngọc Thiết Kế (2020), *Nghiên cứu phát triển khả năng vận động ở trẻ tự kỷ thông qua chương trình cá biệt hóa (IEP)*, đề tài cấp cơ sở của Sở KH & CN TP. Đà Nẵng.
3. Trần Thị Lệ Thu (2010), *Đại cương Can thiệp sớm cho trẻ khuyết tật trí tuệ*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
4. Dương Thiệu Tống (2000), *Thống kê ứng dụng trong nghiên cứu khoa học giáo dục*, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Hoàng Yến (2012), *Giáo dục đặc biệt và những thuật ngữ cơ bản*, Nxb Đại học Sư phạm.
6. Greenspan S.I and Wieder S (2006), *Engaging Autism*, Da Capo, U.S.A.
7. Hodgdon L.A (2003), *Solving Behavior Problems in Autism*, Quirk Roberts Publishing, Michigan, U.S.A.
8. Laura J.Hall (2009) *“Autism spectrum disorders – from theory to practice”*. Pearson Education, Inc Upper Saddle River, New Jersey U.S.A.

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 2022
(TẬP 1)

TS. NGUYỄN VĂN HÒA - TS. LÊ BÁ TƯỜNG

Đôi 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 NGUYỄN
Trình bày bìa ĐỖ VĂN THỌ
Biên tập kỹ thuật ĐẶNG THANH LIÊM
Đọc và sửa bản in NGUYỄN VĂN HÒA
LÊ BÁ TƯỜNG

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ

In 50 bản, khổ 17 x 25,5 cm, tại Công ty TNHH Bao bì Đông Âu.
Địa chỉ: KCN Tân Phú Thạnh, Giai đoạn 1, Xã Tân Phú Thạnh, Huyện Châu Thành A,
Tỉnh Hậu Giang.
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 893-2022/CXBIPH/3-36/ĐHCT.
ISBN: 978-604-965-835-8.
Quyết định xuất bản số: 29/QĐ-NXB ĐHCT, cấp ngày 27.5.2022.
In xong và nộp lưu chiểu quý 2 năm 2022.



NHÀ XUẤT BẢN ĐHCT

ISBN: 978-604-965-835-8



9 786049 658358

(Xuất bản phẩm không bán)