



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 2)**



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 2)**



**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

**N**ghiên 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 TĐTT 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 TĐTT 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 TĐTT 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

84. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ TRONG GIAI ĐOẠN BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI DỊCH COVID-19 ..... 577  
*TS. Lê Cát Nguyễn, TS. Lê Trần Quang,  
ThS. Phạm Đức Thanh, ThS. Nguyễn Đôn Công Uy*
85. HOẠT ĐỘNG THỂ THAO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP ..... 585  
*ThS. Trịnh Phước Thành, PGS.TS. Nguyễn Đức Thành, ThS. Lê Kim Vũ*
86. KHẢO SÁT NHU CẦU THÔNG TIN CỦA HUẤN LUYỆN VIÊN, VẬN ĐỘNG VIÊN TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH BẠC LIÊU ..... 593  
*Tạ Mạnh Cường, Nguyễn Hoàng Minh Thuận*
87. XÂY DỰNG MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI ..... 601  
*TS. Đỗ Xuân Duyệt, ThS. Phùng Thị Bích Hằng, ThS. Nguyễn Thị Ngọc*
88. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM TỪ 6 ĐẾN 9 TUỔI TẠI CLB BƠI LỘI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG ..... 608  
*ThS. Nguyễn Văn Quý*
89. NGHIÊN CỨU VẬN DỤNG MỐI LIÊN HỆ ĐỘNG TÁC KỸ THUẬT CỦA CÁC KIỂU BƠI VÀO GIẢNG DẠY NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CỦA HỌC PHẦN BƠI LỘI CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC NHA TRANG ..... 614  
*ThS. Nguyễn Hồ Phong*
90. THỰC TRẠNG VẤN ĐỀ LÀM THÊM CỦA SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT – ĐẠI HỌC HUẾ ..... 620  
*TS. Nguyễn Thế Tình, ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa,  
ThS. Hồ Đắc Quốc Hùng, ThS. Phan Thanh Hùng*
91. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỨA TUỔI 15-16 HUYỆN CỬ CHI TP.HCM ..... 628  
*TS. Nguyễn Thị Hoàng Dung, ThS. Nguyễn Hoàng Tấn, CN. Ngô Quốc Đại*
92. XÁC ĐỊNH CÁC CHỈ SỐ, TEST TRONG TUYỂN CHỌN NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU CẦU LÔNG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN BAN ĐẦU LỨA TUỔI 8-9 TẠI CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG BÌNH TRUNG, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC, TP. HỒ CHÍ MINH ..... 632  
*ThS. Trương Thị Tuyết Châu, TS. Đoàn Kim Bình,  
ThS. Võ Quang Trung, ThS. Trần Thụy Ngọc Minh*

93. THỰC TRẠNG HỌC TẬP TRỰC TUYẾN MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG TRONG THỜI GIAN GIẢN CÁCH XÃ HỘI DO DỊCH COVID-19..... 641  
*ThS. Nguyễn Hữu Lực, ThS. Nguyễn Văn Hiến*
94. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GDTC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG NGHIỆP HUẾ ..... 652  
*TS. Trần Lê Nhật Quang, ThS. Nguyễn Văn Tiến*
95. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE QUẬN 12, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ..... 659  
*TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Nguyễn Hoàng Anh*
96. LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TRONG MÔN NHẢY XA KIỂU NGỒI CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH - MARKETING ..... 666  
*TS. Phan Thanh Mỹ, TS. Tạ Hoàng Thiện, ThS. Nguyễn Minh Mẫn, ThS. Cao Hồng Châu*
97. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 15-16 TỈNH BÌNH DƯƠNG ..... 675  
*TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Hồ Huỳnh Kim Phúc*
98. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BOXING NGÀNH HLTT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH ..... 679  
*TS. Lý Đức Trường, TS. Thiều Tân Thế*
99. LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY 100M TRƯỜNG THPT CHUYÊN THỦ KHOA NGHĨA, CHÂU ĐỐC, AN GIANG..... 684  
*ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu, ThS. Lâm Hoàng Minh, CN. Nguyễn Quang Thái*
100. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG TRUNG CẤP CẢNH SÁT VŨ TRANG ..... 688  
*TS. Nguyễn Mạnh Toàn, ThS. Nguyễn Đắc Hà*
101. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ THÁNH TÔN, QUẬN 7, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỜI GIAN TRỞ LẠI HỌC TẬP BÌNH THƯỜNG MỚI..... 696  
*Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Minh Quang, Nguyễn Văn Giàu*
102. THỰC TRẠNG VỀ HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI ..... 703  
*TS. Nguyễn Mạnh Tuân*
103. KHẢO SÁT THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY MÔN CẦU LÔNG TỰ CHỌN CỦA SINH VIÊN TẠI ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG..... 709  
*ThS. Phan Ngọc Thiết Kế, TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến*

104. THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY KỸ THUẬT VUT BÓNG THUẬN TAY TRONG GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ ..... 719  
*ThS. Phan Hoàng Tường Giang, ThS. Hoàng Văn Hoan*
105. NGHIÊN CỨU ĐỀ XUẤT CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 725  
*Nguyễn Minh Luận, Phạm Ngọc Anh, Nguyễn Thanh Liêm, Nguyễn Phúc Thanh Phong, Phạm Văn Dũng*
106. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TRƯỜNG HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM..... 732  
*ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương*
107. ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ FUTSAL LỨA TUỔI 16-18 CÂU LẠC BỘ ĐẠT VĨNH TIẾN SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN..... 738  
*Trần Hoàng Trung, Nguyễn Thanh Lâm, Phạm Văn Dũng*
108. VỊ TRÍ VIỆC LÀM SINH VIÊN TỐT NGHIỆP NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ GIAI ĐOẠN 2016 - 2020 ..... 746  
*CN. Trần Thị Lâm, ThS. Nguyễn Hữu Tri, CN. Chế Ngọc Hân*
109. NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ..... 753  
*TS. Đoàn Tiến Trung, TS. Hàng Quang Thái*
110. XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN CẦU LÔNG VÀO GIỜ NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG THCS HOÀNG VĂN THỤ, TP. BIÊN HÒA, TỈNH ĐỒNG NAI ..... 760  
*Trần Ngọc Tiến, ThS. Hứa Thị Thanh Trúc, ThS. Trần Bá Phúc, ThS. Đặng Văn Giáp*
111. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN VÀ KIỂM NGHIỆM ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO TRẺ 15-16 TUỔI TỈNH ĐỒNG NAI QUA MỘT NĂM TẬP LUYỆN ..... 768  
*ThS. Nguyễn Thái Bình, ThS. Huỳnh Thị Phương Duyên, ThS. Hứa Thị Thanh Trúc, ThS. Huỳnh Hữu Hiếu, ThS. Trần Trung Khánh*
112. XÂY DỰNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ VÀ PHÂN LOẠI TỔNG HỢP CÁC TIÊU CHUẨN HÌNH THÁI, THỂ LỰC VÀ CHỨC NĂNG CHO NAM VĐV CHẠY CỰ LY NGẮN LỨA TUỔI 13 – 15 CỦA ĐỘI TUYỂN NĂNG KHIẾU ĐIỂN KINH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ..... 775  
*TS. Dương Ngọc Trường*
113. LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CỬ TẠ LỨA TUỔI 15 -16 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG ..... 784  
*ThS. Hà Quốc Pháp, ThS. Huỳnh Thái Hưng*



114. ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC NAM SINH VIÊN CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỰ CHỌN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ..... 788  
*Lê Bá Tường, Đặng Thị Kim Quyên*
115. THỰC TRẠNG NHU CẦU HỌC LIỆU TRONG MÔ HÌNH ĐÀO TẠO THEO TÍN CHỈ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH ..... 795  
*TS. Phạm Tuấn Hiệp, TS. Nguyễn Xuân Tuấn, TS. Trần Ngọc Dũng*
116. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐỊNH BỘ LĨNH, QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ..... 802  
*Nguyễn Quang Sơn, Danh Manh*
117. LỰA CHỌN MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ MÔN CẦU LÔNG NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GDTC CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI..... 809  
*TS. Nguyễn Mạnh Toàn, ThS. Kiều Quang Thuyết*
118. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN QUYỀN BIỂU DIỄN POOMSAE TAEKWONDO DANCE QUẬN 11, TP.HCM ..... 817  
*TS. Trần Thị Kim Hương, CN. Huỳnh Anh Thy*
119. THỰC TRẠNG VỀ HỨNG THÚ HỌC TẬP TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ..... 821  
*ThS. Trần Thanh Tú*
120. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA BÀN CỬA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LÚA TUỔI 14 – 15 ĐỘI TUYỂN TRÈ BÓNG RỔ QUẬN 3, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 828  
*ThS. Nguyễn Minh Chương*
121. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ PHƯƠNG PHÁP TỰ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG THỰC HÀNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI ..... 834  
*TS. Trịnh Kiên*
122. LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM LÚA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THPT CHUYÊN TRẦN ĐẠI NGHĨA, TP. HỒ CHÍ MINH ..... 839  
*ThS. Lâm Văn Vũ, ThS. Lâm Vũ Nam, ThS. Nguyễn Thị Minh Cẩm*
123. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH NAM KHỐI 10 TRƯỜNG THCS&THPT MỸ THUẬN, THỊ XÃ BÌNH MINH, TỈNH VĨNH LONG ..... 846  
*ThS. Nguyễn Đại Sơn, ThS. Nguyễn Văn Tú Anh*

124. ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HỨNG THÚ CỦA SINH VIÊN KHÓA ĐH 13 HỌC TẬP TRỰC TUYẾN MÔN QUẢN VẬT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ..... 854  
*TS. Lê Vũ Ngọc Toàn*
125. NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NỮ HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM..... 859  
*ThS. Võ Minh Vương, ThS. Lê Hữu Toàn*
126. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI TRONG VIỆC NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN..... 867  
*ThS. Trần Văn Tùng*
127. ĐÁNH GIÁ SỰ KHÁC BIỆT VỀ THỂ LỰC SINH VIÊN DÂN TỘC THIỂU SỐ KHOA SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN ..... 874  
*TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Trần Văn Hưng*
128. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN PHƯỜNG AN HÒA, QUẬN NINH KIỀU, THÀNH PHỐ CẦN THƠ..... 880  
*Trần Đăng Khôi, Lê Bá Tường*
129. CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN QUÁ TRÌNH THAM GIA TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA NGƯỜI DÂN HUYỆN CHỢ MỚI, TỈNH AN GIANG..... 886  
*Lê Văn Tân, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Ngọc Linh*
130. CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN ĐỐI VỚI CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG ..... 895  
*TS. Trương Hoài Trung*
131. LỰA CHỌN MỘT SỐ CHỈ TIÊU TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN QUYỀN THUẬT NHÓM TUỔI 6 – 10 ĐỘI TUYỂN TRẺ VÕ CỔ TRUYỀN ĐỒNG NAI ..... 904  
*CN. Ngô Thị Quỳnh Như, TS. Lê Thị Mỹ Hạnh, TS. Trần Minh Tuấn*
132. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU VÕ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI ..... 910  
*ThS. Nguyễn Tố Quyên*
133. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG ..... 915  
*ThS. Đàm Hùng Phi, TS. Nguyễn Sĩ Đức*

134. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ 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..... 920  
*TS. Huỳnh Hồng Ngọc*
135. XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TỐC ĐỘ DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG ..... 924  
*ThS. Hoàng Thùy Linh*
136. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRÈ CẦU MÂY THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 930  
*Lê Tiến Dũng*
137. NHU CẦU TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG MIỀN TRUNG ..... 935  
*ThS. Lê Tấn Xin*
138. THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA Ở HỌC VIỆN TÀI CHÍNH..... 941  
*ThS. Trần Huy Thảo*
139. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP SỬ DỤNG TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II ..... 949  
*ThS. Nguyễn Văn Tuấn, Thiếu tá, Hoàng Văn Tùng*
140. ẢNH HƯỞNG CỦA VIỆC TẬP LUYỆN ĐÁ CẦU ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI, THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT HỌC SINH NAM KHỐI 8 TRƯỜNG THCS TÂN LÂN, HUYỆN CẦN ĐƯỚC, LONG AN ..... 956  
*TS. Nguyễn Quốc Thắng, HVCH. Phạm Thành An*
141. BIỆN PHÁP LỰA CHỌN VIỆC LÀM THÊM THEO ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT – ĐẠI HỌC HUẾ ..... 962  
*ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa, TS. Nguyễn Thế Tình, ThS. Dương Văn Dũng, ThS. Nguyễn Ngọc Hà*
142. ĐÁNH GIÁ SỰ TĂNG TIẾN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN BÓNG CHUYỀN NÂNG CAO KHÓA 44, NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ ..... 969  
*ThS. Nguyễn Hữu Tri, ThS. Tống Lê Minh, ThS. Phạm Như Hiếu*
143. XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM TRÈ 15-17 TUỔI TP. CẦN THƠ..... 975  
*ThS. Lâm Hoàng Minh, ThS. Phạm Thị Kim Liên, CN. Võ Hữu Lý*

144. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÓA 45 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT VĨNH LONG..... 979  
*ThS. Phùng Văn Thiện, TS. Nguyễn Văn Hòa*
145. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỤ LY NGẮN TUYỂN TRẺ TỈNH VĨNH LONG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN ..... 987  
*TS. Phạm Thanh Giang, ThS. Bùi Quang Vinh, ThS. Hồ Văn Cường*
146. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN VĂN HÙNG, TỈNH SÓC TRĂNG ..... 994  
*Lê Đình Kế, TS. Lê Bá Tường*
147. THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ LÝ THƯỜNG KIỆT, QUẬN HẢI CHÂU, TP ĐÀ NẴNG..... 1002  
*TS. Nguyễn Ngọc Long, Phạm Minh Hoàng*
148. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÒNG TRÀO MÔN VÕ VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO QUẬN THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 1008  
*ThS. Võ Nhật Sơn, ThS. Trình Quốc Trung, ThS. Nguyễn Thị Lệ Hằng*
149. LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 1014  
*ThS. Hàng Long Nhật, TS. Phan Ngọc Huy, ThS. Trần Thị Cánh*
150. MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIỜ DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON 4 – 5 TUỔI..... 1021  
*ThS. Lâm Hoàng Tuyền*
151. XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI GIỜ HỌC NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT VÕ THỊ SÁU, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH..... 1031  
*Phạm Hùng Mạnh, Lý Vĩnh Trường*
152. LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO CÁC NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỤ LY 800M LỨA TUỔI 14 – 15 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH QUẢNG NGÃI..... 1043  
*ThS. Nguyễn Văn Hiến, ThS. Nguyễn Hữu Lực*
153. THỰC TRẠNG VÀ LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG TRONG CÁC THỂ CỠ CÒN TƯỢNG KHÁC MÀU CỦA SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI..... 1051  
*TS. Nguyễn Ngọc Minh, ThS. Hà Minh Hải*

154. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP HOÀN THIỆN KỸ THUẬT BƠI ÉCH CHO HỌC VIÊN LỨA TUỔI 9 - 11 CẦU LẠC BỘ BƠI PHƯƠNG ĐÔNG THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG..... 1059  
*ThS. Hoàng Thùy Linh, CN. Lê Thị Hồng Liên, TS. Lê Tiến Hùng*
155. NGHIÊN CỨU TÁC DỤNG CỦA CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VÀ THỂ LỰC CHO TRẺ GÁI 5 TUỔI Ở MỘT SỐ TRƯỜNG MẦM NON THÀNH PHỐ MỸ THO, TỈNH TIỀN GIANG..... 1065  
*ThS. Trần Thanh Phong*
156. SỰ BIẾN ĐỔI CÁC CHỈ SỐ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG VÀ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO MÔN KARATEDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT TP.HCM QUA HỆ THỐNG THP2 (TOTAL HEALTH & PERFORMANCE PLAN) ..... 1071  
*Phạm Văn Dũng, Đỗ Trọng Thịnh, Đặng Ngọc Tiên, Nguyễn Mạnh Thường, Lê Minh Triệu*
157. ẢNH HƯỞNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỚP 6 TRƯỜNG THCS NGUYỄN HỮU THỌ, QUẬN 7, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ..... 1077  
*Nguyễn Quốc Bảo, Phạm Văn Dũng*
158. NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG LỰA CHỌN NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT MÔN BÓNG CHUYỀN TỰ CHỌN ĐỐI VỚI SINH VIÊN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN ..... 1083  
*TS. Nguyễn Quốc Trâm*
159. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ LƯỢNG VẬN ĐỘNG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRONG CHU KỶ HUẤN LUYỆN NĂM..... 1091  
*TS. Trần Ngọc Dũng, TS. Vũ Trung Tuấn*
160. NHÂN DÂN THÀNH PHỐ TỪ SƠN QUYẾT TÂM RÈN LUYỆN THÂN THỂ THEO GƯƠNG BÁC HỒ VĨ ĐẠI ..... 1096  
*ThS. Lê Việt Hùng, ThS Nguyễn Thị Bé*
161. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG THUẬN TAY TRONG GIẢNG DẠY MÔN QUẦN VỢT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI ..... 1104  
*ThS. Nguyễn Thị Xuân Hòa, ThS. Nguyễn Thị Huyền*
162. LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN - ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ..... 1110  
*ThS. Nguyễn Thị Lệ Hằng, ThS. Nguyễn Văn Long, ThS. Phạm Cho, ThS. Võ Nhật Sơn*
163. LỰA CHỌN CHỈ TIÊU VÀ ỨNG DỤNG ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO TP. HỒ CHÍ MINH..... 1117  
*ThS. Nguyễn Doãn Quang, TS. Hàng Quang Thái, ThS. Nguyễn Diên Thạch*

164. ĐÁNH GIÁ THÀNH PHẦN CƠ THỂ NAM VẬN ĐỘNG VIÊN  
LẤN VÒI HƠI CHÂN VỊT LỬA TUỔI 13 – 14 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG  
SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN..... 1125  
*PGS.TS. Nguyễn Thanh Tùng*
165. THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN  
TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN ..... 1130  
*TS. Trần Ngọc Cương, TS. Trần Minh Tuấn*
166. ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ TP.HCM (UEH) PHÂN HIỆU VĨNH LONG  
SAU KHI HỌC TẬP HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CƠ BẢN ..... 1136  
*ThS. Nguyễn Đại Sơn*
167. LỰA CHỌN VÀ XÂY DỰNG CÁC TEST TUYỂN CHỌN ĐỘI BÓNG ĐÁ NAM  
SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG MIỀN TRUNG ..... 1141  
*ThS. Nguyễn Trung Tâm, ThS. Lê Tấn Xin*
168. MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC  
THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦY LỢI HÀ NỘI..... 1147  
*ThS. Vũ Văn Trung, ThS. Nguyễn Bảo Long*



# THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ TRONG GIAI ĐOẠN BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI DỊCH COVID-19

TS. Lê Cát Nguyên, TS. Lê Trần Quang,  
ThS. Phạm Đức Thanh, ThS. Nguyễn Đôn Công Uy  
Đại học Huế

## TÓM TẮT

*Mục tiêu của nghiên cứu này là tìm hiểu thực trạng để làm cơ sở đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa (TDTTNK) cho sinh viên (SV) Đại học (ĐH) Huế trong giai đoạn bị ảnh hưởng bởi dịch covid-19. Số liệu nghiên cứu được thu thập từ kết quả khảo sát 40 cán bộ, giảng viên và 459 SV của các trường thành viên và trường Du lịch thuộc ĐH Huế. Số liệu được xử lý bằng phần mềm thống kê SPSS 22.0. Từ kết quả điều tra thực trạng, chúng tôi đã đề xuất 5 nhóm giải pháp để nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế.*

**Từ khóa:** Thực trạng, thể dục thể thao ngoại khóa, sinh viên Đại học Huế, Covid-19.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động TDTTNK có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển thể chất cũng như làm phong phú đời sống tinh thần của SV. Trong những năm qua, Hội thể thao ĐH và Chuyên nghiệp (TTĐH&CN) Huế, các Hội cơ sở cùng với Khoa GDTC đã rất nỗ lực tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV. Tuy nhiên trong thời gian gần đây, việc tổ chức hoạt động TDTTNK gặp rất nhiều khó khăn do những ảnh hưởng tiêu cực của dịch Covid-19. Đây là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu để tìm giải pháp khắc phục. Trong bài báo này, chúng tôi tập trung tìm hiểu thực trạng tổ chức hoạt động TDTTNK ở ĐH Huế từ khi dịch Covid-19 bùng phát tại Thừa Thiên Huế (02/2020). Kết quả khảo sát là cơ sở để phân tích, đánh giá những điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội, thách thức trong việc tổ chức hoạt động TDTTNK trong giai đoạn hiện nay, từ đó đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### *Phương pháp phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu (anket)*

Nội dung bảng hỏi về thực trạng tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế được xây dựng dựa trên Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT của Bộ GD&ĐT quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường [1]; Thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL của Bộ VH, TT&DL quy định về đánh giá phong trào TDTT quần chúng [2]; kết hợp với phân tích một số công trình nghiên cứu liên quan [3, 6, 7]. Sau đó, chúng tôi sử dụng phương pháp chuyên gia để mời các chuyên gia góp ý, chỉnh sửa cho bảng hỏi (10 chuyên gia gồm 01 GS, 01 PGS, 07 TS, 01 ThS). Căn cứ trên ý kiến góp ý của các chuyên gia, chúng tôi hoàn thiện bảng hỏi để áp dụng khảo sát thực trạng tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV tại ĐH Huế. Mẫu khách thể khảo sát bao gồm 40 cán bộ quản lý, cán bộ phong trào TDTT ở các đơn vị, GV Khoa GDTC (*sau đây gọi chung là CB*,



GV) và 459 SV ĐH Huế. Mẫu khách thể khảo sát được lựa chọn ngẫu nhiên và rải đều ở các đơn vị để đảm bảo tính ngẫu nhiên và mang tính đại diện. Chúng tôi sử dụng thang đo 3 bậc (từ 1 đến 3). Căn cứ vào điểm trung bình (ĐTB) của các nội dung khảo sát để đưa ra nhận định. Nội dung nào có ĐTB cao thể hiện nội dung đó đang được thực hiện tốt. Khoảng phân biệt giữa các mức độ là 0,67 [theo công thức  $(Max - Min)/n$ ]. Như vậy, ĐTB quy ước cho các mức độ là: Mức 1 (thấp nhất):  $1 \leq \text{ĐTB} < 1,67$  (chưa tốt/ không đồng ý); Mức 2:  $1,67 \leq \text{ĐTB} < 2,34$  (bình thường/ phân vân); Mức 3 (cao nhất):  $2,34 \leq \text{ĐTB} \leq 3$  (tốt/ đồng ý). Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 12/2020 đến tháng 05/2021.

**Phương pháp tọa đàm [5]**

Chúng tôi tổ chức một cuộc thảo luận nhóm trọng tâm có 10 đại biểu tham gia gồm: đại diện Hội TTĐH&CN Huế, đại diện lãnh đạo và GV Khoa GDTC, đại diện các các đơn vị trong ĐH Huế, đại diện SV ĐH Huế. Mục đích nhằm thu thập thông tin liên quan đến việc đánh giá những điểm mạnh, điểm yếu, tiềm năng và những khó khăn, thách thức trong quá trình tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế trong bối cảnh hiện nay. Kết quả khảo sát bằng phiếu hỏi là cơ sở để thiết kế đề cương thảo luận. Thời gian thảo luận nhóm trọng tâm: tháng 6/2021.

**Phương pháp toán học thống kê**

Chúng tôi sử dụng phần mềm SPSS 22.0 để nhập và xử lý số liệu, lập bảng, biểu nhằm phân tích ĐTB, độ lệch chuẩn (ĐLC) để đưa ra kết luận của các kết quả nghiên cứu.

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1 Thực trạng công tác lập kế hoạch và chỉ đạo, tổ chức thực hiện hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Huế**

*- Thực trạng công tác lập kế hoạch hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế*

Lập kế hoạch là chức năng cơ bản nhất trong các chức năng quản lý, có ý nghĩa quyết định đến sự phát triển và tồn tại của mỗi tổ chức [4, tr. 36]. Chúng tôi tiến hành khảo sát CB, GV với 3 nội dung thể hiện nội hàm của công tác này được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Đánh giá của cán bộ, giảng viên về công tác lập kế hoạch tổ chức hoạt động TDTTNK

TT	Nội dung	CB, GV	
		ĐTB	ĐLC
1	Kế hoạch hoạt động của Hội TTĐH&CN Huế và các Hội thể thao cơ sở được xây dựng đồng theo tháng, quý và cả năm	2,84	0,45
2	Kế hoạch hoạt động của Hội TTĐH&CN Huế và các Hội thể thao cơ sở được xây dựng một cách khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn	2,53	0,56
3	Hàng năm, Hội TTĐH&CN Huế và các Hội cơ sở có kế hoạch sử dụng, cải tạo CSVC, xây dựng, mua mới trang thiết bị, dụng cụ TDTT	2,06	0,59
<b>Trung bình chung</b>		<b>2,48</b>	<b>0,53</b>

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, nhìn chung CB, GV đánh giá công tác lập kế hoạch (KH) tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV Đại học Huế được thực hiện tốt (ĐTB = 2,48, mức 3). Ngoài ra, chúng tôi tiến hành khảo sát SV với các nội dung được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Đánh giá của sinh viên về công tác lập kế hoạch hoạt động TDTTNK

TT	Nội dung	CB, GV	
		ĐTB	ĐLC
1	KH hoạt động TDTTNK được xây dựng theo từng năm, từng quý, từng tháng	2,41	0,56
2	KH hoạt động TDTTNK được xây dựng phù hợp với nhu cầu, sở thích của SV	2,19	0,78
3	KH hoạt động TDTTNK được triển khai đến SV qua nhiều kênh khác nhau	2,46	0,54
<b>Trung bình chung (TBC)</b>		<b>2,35</b>	<b>0,63</b>

Kết quả khảo sát cho thấy, nhìn chung SV đánh giá công tác lập KH hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế đang được thực hiện tốt (ĐTB = 2,35). Tuy vậy, có 01 nội dung được SV đánh giá ở mức trung bình là “KH hoạt động TDTTNK được xây dựng phù hợp điều kiện thực tiễn và phù hợp với nhu cầu, sở thích của SV”. Khi được hỏi về nguyên nhân, một số SV cho biết do KH hoạt động của Hội TTĐH & CN Huế và Hội cơ sở mới chỉ tập trung tổ chức hoạt động thi đấu môn bóng đá, bóng chuyền, cầu lông... trong khi SV ĐH Huế còn có nhu cầu tập luyện và thi đấu nhiều môn thể thao khác. Đây là vấn đề cần quan tâm cải thiện để việc lập KH cũng như tổ chức các hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế được thực hiện tốt hơn trong thời gian tới.

- *Thực trạng công tác chỉ đạo, tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế*

**Bảng 3:** Đánh giá của cán bộ, giảng viên về công tác chỉ đạo, tổ chức hoạt động TDTTNK

TT	Nội dung	CB, GV	
		ĐTB	ĐLC
1	Ban Giám đốc ĐH Huế, lãnh đạo các đơn vị luôn quan tâm, tạo điều kiện thuận lợi để tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV	2,38	0,60
2	Chỉ đạo, tổ chức thực hiện hoạt động TDTTNK dưới hình thức thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ	1,00	0,00
3	Chỉ đạo, tổ chức thực hiện hoạt động TDTTNK dưới hình thức các giờ tập theo CLB; các giờ tập theo đội tuyển thể thao của trường; các giờ tự tập luyện theo cá nhân/nhóm	2,26	0,71
4	Chỉ đạo, tổ chức thực hiện hoạt động TDTTNK dưới hình thức các giải thi đấu thể thao, các hoạt động giao lưu thể thao giữa các đơn vị	2,55	0,64
<b>Trung bình chung (TBC)</b>		<b>2,05</b>	<b>1,95</b>

Kết quả khảo sát cho thấy Ban Giám đốc ĐH Huế, lãnh đạo các đơn vị luôn quan tâm, tạo điều kiện thuận lợi để tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV (ĐTB = 2,38). Bên cạnh đó, chúng tôi cũng tiến hành khảo sát SV theo các nội dung ở bảng 4.

**Bảng 4:** Đánh giá của sinh viên về công tác chỉ đạo, tổ chức hoạt động TDTTNK

TT	Nội dung	CB, GV	
		ĐTB	ĐLC
1	Các văn bản chỉ đạo, hướng dẫn về công tác GDTC và thể thao trường học được triển khai đầy đủ, kịp thời đến SV qua nhiều kênh khác nhau	1,95	0,62
2	Chỉ đạo, tổ chức thực hiện hoạt động TDTTNK dưới hình thức thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ	1,00	0,00
3	Chỉ đạo, tổ chức thực hiện hoạt động TDTTNK dưới hình thức các giờ tập theo CLB; các giờ tập theo đội tuyển thể thao của trường; các giờ tự tập luyện theo cá nhân/nhóm	2,12	0,57
4	Chỉ đạo, tổ chức thực hiện hoạt động TDTTNK dưới hình thức các giải thi đấu thể thao, các hoạt động giao lưu thể thao giữa các đơn vị	2,34	0,44
<b>Trung bình chung (TBC)</b>		<b>1,85</b>	<b>0,41</b>

Kết quả khảo sát cho thấy, nội dung “Chỉ đạo, tổ chức thực hiện hoạt động TDTTNK dưới hình thức thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ” của CB, GV lẫn SV đều đánh giá chưa thực hiện tốt (ĐTB = 1), mặc dù đây là nội dung được Bộ GD&ĐT quy định (điều 4) [2].

## 2.2 Thực trạng về nội dung tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Huế

Nội dung tổ chức hoạt động TDTTNK của SV ĐH Huế được xác định dựa theo quy định của thông tư 48/2020/TT-BGDĐT (điều 3, điều 4, điều 5) [1].

**Bảng 5:** Đánh giá về nội dung tổ chức hoạt động tập luyện TDTTNK

TT	Nội dung	CB, GV		SV	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
1	Thành lập, quản lý, phát triển CLB TDTT tùy theo điều kiện thực tế của nhà trường và nhu cầu, sở thích của SV	1,61	0,59	1,64	0,48
2	Thành lập, duy trì tập luyện thường xuyên đội tuyển từng môn thể thao làm nòng cốt cho hoạt động thể thao của nhà trường	1,71	0,68	1,83	0,56
3	Tổ chức, duy trì thường xuyên tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ	1,00	0,00	1,00	0,00
4	Tổ chức giải thi đấu thể thao cho SV, nội dung và hình thức thi đấu phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý lứa tuổi và điều kiện CSVC của nhà trường	1,65	0,44	1,54	0,65
5	Tổ chức tư vấn, định hướng SV tham gia tập luyện và thi đấu các môn thể thao nhằm tăng cường thể lực, phát triển thể chất	2,10	0,59	1,86	0,62
6	Tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin (CNTT) để sưu tầm các bài tập TDTT nhằm đa dạng hoá nội dung, hình thức luyện tập	1,65	0,72	1,66	0,75
<b>Trung bình chung</b>		<b>1,62</b>	<b>0,50</b>	<b>1,59</b>	<b>0,51</b>

Kết quả trình bày ở bảng 5 cho thấy có 04 nội dung được đánh giá chưa thực hiện tốt gồm: thành lập, quản lý các CLB ( $\text{ĐTB}_{\text{CB, GV}} = 1,61$  và  $\text{ĐTB}_{\text{SV}} = 1,64$ ); tổ chức tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ ( $\text{ĐTB}_{\text{CB, GV}} = 1,00$  và  $\text{ĐTB}_{\text{SV}} = 1,00$ ); tổ chức các giải thi đấu cho SV ( $\text{ĐTB}_{\text{CB, GV}} = 1,65$  và  $\text{ĐTB}_{\text{SV}} = 1,54$ ) và ứng dụng CNTT để đa dạng hoá nội dung, hình thức luyện tập ( $\text{ĐTB}_{\text{CB, GV}} = 1,65$  và  $\text{ĐTB}_{\text{SV}} = 1,66$ ). Nội dung tổ chức các đội tuyển tập luyện thường xuyên cũng chỉ được đánh giá ở mức trung bình. Kết quả khảo sát phản ánh đúng tình hình thực tế hiện nay khi một số đơn vị chưa có các CLB TDTT cho SV, hoặc có nhưng phải tạm dừng hoạt động do ảnh hưởng của dịch Covid-19. Về việc tổ chức các giải thi đấu cho SV thì 02 năm trở lại đây gần như không thực hiện được (ĐH Huế chỉ tổ chức 01 giải bóng đá). Vấn đề ứng dụng CNTT cũng là vấn đề cần được quan tâm đầu tư, cải thiện vì từ trước đến nay, GV Khoa GDTC gần như không ứng dụng CNTT trong quá trình giảng dạy, huấn luyện. Còn nội dung “*Tổ chức, duy trì thường xuyên tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ*”, cả CB, GV lẫn SV đều đánh giá ở mức thấp nhất ( $\text{ĐTB} = 1,00$ ).

### 3.3 Thực trạng về nguồn nhân lực tham gia tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Huế

Nguồn nhân lực nòng cốt tham gia tổ chức hoạt động TDTTNK là đội ngũ GV của Khoa GDTC và đội ngũ cán bộ phong trào TDTT tại các đơn vị [8].

**Bảng 6:** Đánh giá về đội ngũ giảng viên của Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

TT	Nội dung	CB, GV		SV	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
1	GV của Khoa GDTC có trình độ chuyên môn cao, đáp ứng tốt yêu cầu công việc	2,84	0,44	2,64	0,55
2	Số lượng GV của Khoa GDTC đủ để đáp ứng nhu cầu tập luyện, thi đấu thể thao của SV ĐH Huế	2,26	0,85	2,77	0,47
3	GV Khoa GDTC có tinh thần trách nhiệm cao, sẵn sàng tham gia công tác tổ chức, hướng dẫn, huấn luyện khi các đơn vị có nhu cầu	2,88	0,46	2,86	0,52
<b>Trung bình chung (TBC)</b>		<b>2,66</b>	<b>0,58</b>	<b>2,76</b>	<b>0,51</b>

Kết quả ở bảng 6 cho thấy, nhìn chung cả CB, GV lẫn SV đều đánh giá đội ngũ GV của Khoa GDTC ở mức tốt. Đây là một thế mạnh rất lớn cần được phát huy.

**Bảng 7:** Đánh giá về đội ngũ cán bộ phong trào TDTT tại các đơn vị thuộc ĐH Huế

TT	Nội dung	CB, GV		SV	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
1	Cán bộ TDTT tại các đơn vị có đầy đủ kiến thức, kĩ năng chuyên môn để làm công tác tổ chức, hỗ trợ hoặc hướng dẫn SV tập luyện TDTTNK	1,71	0,92	2,20	0,79
2	Số lượng cán bộ TDTT tại các đơn vị đủ để đáp ứng nhu cầu về công tác tổ chức, hỗ trợ hoặc tham gia hướng dẫn SV tập luyện TDTTNK	2,15	0,82	2,36	0,44
3	Các cán bộ TDTT có tinh thần trách nhiệm cao, nhiều kinh nghiệm, luôn tích cực tham gia công tác tổ chức và sẵn sàng hỗ trợ khi SV có nhu cầu	2,47	0,53	2,40	0,64
<b>Trung bình chung (TBC)</b>		<b>2,11</b>	<b>0,76</b>	<b>2,32</b>	<b>0,62</b>

Kết quả khảo sát cho thấy đội ngũ cán bộ phong trào TDTT có tinh thần trách nhiệm cao, nhiều kinh nghiệm, tuy nhiên năng lực chuyên môn về TDTT vẫn còn hạn chế.

#### 2.4 Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Huế

**Bảng 8:** Đánh giá về điều kiện cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT của SV ĐH Huế

TT	Nội dung	CB, GV		SV	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
1	Diện tích đất dành cho TDTT đáp ứng nhu cầu của SV ĐH Huế	1,69	0,83	1,60	0,57
2	Dụng cụ, trang thiết bị, tài liệu TDTT đáp ứng nhu cầu của SV	1,60	0,80	1,65	0,53
3	Số công trình TDTT đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu của SV	1,63	0,86	1,63	0,55
4	CSVC phục vụ hoạt động TDTT hằng năm được đầu tư cải tạo, nâng cấp, xây mới để đáp ứng nhu cầu của SV	1,72	0,93	1,65	0,61
<b>Trung bình chung</b>		<b>1,66</b>	<b>0,86</b>	<b>1,63</b>	<b>0,57</b>

Kết quả cho thấy, nhìn chung cả CB, GV lẫn SV đều đánh giá điều kiện CSVC phục vụ hoạt động TDTT tại ĐH Huế ở mức chưa tốt. Đây là nội dung được đánh giá thấp nhất trong các nội dung đánh giá về thực trạng tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế.

#### 2.5 Thực trạng về nhận thức và mức độ thường xuyên tham gia hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Huế

**Bảng 9:** Thực trạng về nhận thức và mức độ thường xuyên tham gia hoạt động TDTTNK của SV ĐH Huế

TT	Nội dung	CB, GV	
		ĐTB	ĐLC
1	Tập luyện TDTTNK sẽ góp phần tăng cường sức khỏe, phát triển khả năng hoạt động TDTT, cải thiện tâm vóc, góp phần phòng chống bệnh tật	2,66	0,54
2	Anh/chị luôn quyết tâm khắc phục những khó khăn để tham gia tập luyện TDTTNK thường xuyên (01 tuần ít nhất 03 buổi, 01 buổi từ 30 phút trở lên)	1,64	0,69
3	Anh/chị thường xuyên được tiếp cận với những thông tin về lợi ích của việc tập luyện TDTT, về kế hoạch tổ chức hoạt động TDTTNK qua nhiều kênh khác nhau; các thông tin được chuyển tải kịp thời, nội dung phong phú, hình thức trình bày hấp dẫn, lôi cuốn	1,65	0,86
<b>Trung bình chung (TBC)</b>			

Theo kết quả khảo sát ở bảng 9, đa số SV đồng ý với nội dung “Anh/chị tham gia tập luyện TDTTNK để tăng cường sức khỏe, phát triển khả năng hoạt động TDTT, cải thiện tâm vóc, góp phần phòng chống bệnh tật” (ĐTB = 2,66), điều đó cho thấy đa phần SV có nhận thức đúng đắn về vai trò của việc tập luyện TDTT. Tuy nhiên nội

dung “*Anh/chị luôn quyết tâm khắc phục những khó khăn để tham gia tập luyện TDTTNK thường xuyên (01 tuần ít nhất 03 buổi, 01 buổi từ 30 phút trở lên)*” SV chỉ đồng ý ở mức thấp (ĐTB = 1,64). Như vậy mặc dù SV có nhận thức đúng về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT nhưng các em vẫn còn thiếu quyết tâm khắc phục những khó khăn để tham gia thường xuyên. Bên cạnh đó công tác truyền thông cũng chưa được thực hiện tốt (ĐTB = 1,65). Đây là vấn đề cần quan tâm để có giải pháp thực hiện tốt hơn.

## 2.6 Thực trạng về một số yếu tố khác ảnh hưởng tiêu cực đến công tác tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Huế

Ngoài các nội dung trên, chúng tôi nhận thấy có một số yếu tố khác có thể ảnh hưởng tiêu cực, chi phối hoạt động TDTTNK của SV ĐH Huế. Chúng tôi đưa ra nội dung phỏng vấn gồm các nhận định tiêu cực được trình bày ở bảng 10 và tiến hành phân tích dựa trên mức độ tán thành (đồng ý) của CB, GV và SV.

**Bảng 10:** Đánh giá về một số yếu tố ảnh hưởng đến việc tổ chức hoạt động TDTT cho SV ĐH Huế

TT	Nội dung	CB, GV		SV	
		ĐTB	ĐLC	ĐTB	ĐLC
1	Thời tiết khắc nghiệt cản trở SV tham gia tập luyện TDTT thường xuyên	2,08	0,67	2,14	0,55
2	Dịch Covid-19 ảnh hưởng tiêu cực đến hoạt động TDTTNK của SV	3,00	0,00	2,94	0,12
3	Thời gian học và tham gia các hoạt động ở trường làm ảnh hưởng đến thời gian tham gia hoạt động TDTTNK của SV	1,93	0,54	2,22	0,49
4	Điều kiện kinh tế khó khăn là một trong những nguyên nhân chính cản trở SV tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích	2,20	0,69	2,32	0,45
<b>Trung bình chung</b>		<b>2,30</b>	<b>1,90</b>	<b>2,41</b>	<b>0,40</b>

Kết quả khảo sát cho thấy trong các yếu tố trên thì dịch Covid-19 là yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất đến hoạt động TDTTNK, ý kiến này được cả CB, GV lẫn SV tán thành ở mức cao (ĐTB<sub>CB, GV</sub> = 3,00 và ĐTB<sub>SV</sub> = 2,96). Các yếu tố còn lại đều được CB, GV và SV đánh giá có tác động ở mức trung bình (1,93 < ĐTB < 2,32).

## 3. KẾT LUẬN

Công tác tổ chức hoạt động TDTTNK cho SV ĐH Huế từ tháng 02/2020 đến nay gặp nhiều khó khăn do những ảnh hưởng tiêu cực của dịch Covid-19, cụ thể như: SV không tập trung học tập tại trường nên rất khó tổ chức hoạt động; các giải thi đấu thể thao không thể tổ chức thường xuyên; các CLB và địa điểm hoạt động TDTT tạm ngưng hoạt động hoặc phải hạn chế số lượng người tham gia; các giờ học GDTC bị gián đoạn hoặc phải chuyển sang hình thức trực tuyến... Ngoài ra, còn có những hạn chế khác như công tác tuyên truyền, quảng bá chưa được thực hiện tốt; việc ứng dụng CNTT vào công tác tổ chức hoạt động TDTTNK còn yếu; điều kiện CSVC, trang thiết bị phục vụ hoạt động TDTT còn thiếu thốn; SV chưa đủ quyết tâm để khắc phục những khó khăn để tham gia tập luyện một cách thường xuyên... Mặc dù vậy, bên cạnh những khó khăn đó, việc hoạt động TDTTNK tại ĐH Huế cũng có nhiều thế

manh và cơ hội từ sự quan tâm của lãnh đạo các cấp, nguồn nhân lực có trình độ chuyên môn và tinh thần trách nhiệm cao, nhận thức đúng đắn của SV về vai trò, ý nghĩa của hoạt động TDTT.

Từ kết quả nghiên cứu thực trạng, chúng tôi nhận thấy cần phải có những tác động phù hợp để nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TDTTNK tại ĐH Huế trong giai đoạn bị ảnh hưởng bởi dịch Covid-19. Theo đó, chúng tôi đề xuất thực hiện 5 nhóm giải pháp sau: (1) Ứng dụng CNTT, phát huy vai trò của Đoàn thanh niên, Hội SV để nâng cao hiệu quả công tác quảng bá, tuyên truyền nhằm nâng cao hơn nữa nhận thức của SV về vai trò, ý nghĩa của hoạt động TDTT; (2) Đẩy mạnh công tác bồi dưỡng nâng cao trình độ cho CB, GV TDTT; (3) Nghiên cứu các văn bản liên quan để tham mưu cho Ban giám đốc ĐH Huế, lãnh đạo các đơn vị xây dựng và ban hành các văn bản về chế độ chính sách cho CB, GV khi tham gia tổ chức hoạt động TDTTNK. Có chế độ khen thưởng hợp lí cho những SV có thành tích xuất sắc trong hoạt động TDTT; (4) Khai thác tối đa các nguồn lực trong và ngoài ĐH Huế triển khai đa dạng các nội dung hoạt động TDTTNK cho SV như: xây dựng các CLB TDTT, thành lập và duy trì thường xuyên các đội tuyển thể thao; tổ chức các giải thi đấu thể thao, hoạt động giao lưu thi đấu thể thao các đơn vị một cách thường xuyên, liên tục và đa dạng các môn thể thao để đáp ứng sở thích, nhu cầu của SV. Tăng cường ứng dụng CNTT để tổ chức, hỗ trợ, hướng dẫn SV tự tập luyện TDTT thường xuyên tại nhà; (5) Đẩy mạnh xã hội hóa TDTT; phối hợp với các doanh nghiệp, tổ chức, cá nhân bên ngoài ĐH Huế theo phương châm hợp tác đôi bên cùng có lợi để thu hút các nguồn lực nhằm tăng cường CSVC tại ĐH Huế, kêu gọi tài trợ để tăng kinh phí tổ chức hoạt động cũng có cơ chế tài chính ưu đãi cho SV ĐH Huế khi sử dụng các dịch vụ TDTT có thu phí.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường ban hành ngày 31 tháng 12 năm 2020*.
2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2019), *Thông tư số: 01/2019/TT-BVHTTDL quy định về đánh giá phong trào TDTT quần chúng ban hành ngày 17 tháng 01 năm 2019*.
3. Phùng Xuân Dũng (2017), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động NDTTNK cho sinh viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội*, Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Bùi Minh Hiền, Nguyễn Vũ Bích Hiền (2015), *Quản lý và lãnh đạo nhà trường*, Nxb. Đại học Sư phạm, Hà Nội.
5. Finch H, Lewis J (2003). *Focus groups*. In: Ritchie J, Lewis J, eds. Truy cập ngày 21 tháng 3 năm 2021 từ <[https://mthoyibi.files.wordpress.com/2011/10/qualitative-research-practice\\_a-guide-for-social-science-students-and-researchers\\_jane-ritchie-and-jane-lewis-eds\\_20031.pdf](https://mthoyibi.files.wordpress.com/2011/10/qualitative-research-practice_a-guide-for-social-science-students-and-researchers_jane-ritchie-and-jane-lewis-eds_20031.pdf)>
6. Nguyễn Gắng (2016), *Nghiên cứu xây dựng mô hình CLB TDTT liên kết giữa ĐH Huế và các tổ chức TDTT trên địa bàn TP Huế*, Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
7. Lê Thanh Hà (2018), *Nghiên cứu mô hình CLB cầu lông trong một số trường ĐH trên địa bàn thành phố Hà Nội*, Luận án tiến sĩ, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
8. Hội TTĐH&CN Huế (2019), *Báo cáo số 30/BC-HTT ngày 24 tháng 3 năm 2019 về Báo cáo tổng kết công tác nhiệm kỳ 2012-2017, phương hướng hoạt động nhiệm kỳ 2017-2022*.

\* **Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài “*Nâng cao chất lượng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Huế*”, đề tài KH&CN cấp Đại học Huế năm 2019.

# HOẠT ĐỘNG THỂ THAO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP

ThS. Trịnh Phước Thành<sup>1</sup>, PGS.TS. Nguyễn Đức Thành<sup>2</sup>, ThS. Lê Kim Vũ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Thủ Dầu Một

<sup>2</sup> Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

## TÓM TẮT

*Qua khảo sát, tổng hợp thực tế hoạt động thể thao tại Trường Đại học Thủ Dầu Một (ĐH TDM) ghi nhận được: Trường có cơ sở nền tảng khá tốt về đội ngũ cán bộ, giảng viên. Đây là nhân tố tích cực, đảm bảo vận hành hiệu quả hoạt động thể thao SV. Bên cạnh đó, Trường cũng có tiềm năng lớn về thể thao SV thể hiện qua bảng thành tích khá ấn tượng hàng năm. Tuy nhiên, còn khá nhiều bất cập như: sân bãi, cơ sở vật chất, kinh phí dành cho thể thao SV chưa xứng tầm, quy mô (số lượng và chất lượng) các môn, các giải đấu còn giới hạn trong khu vực tỉnh Bình Dương. Nếu được đầu tư, quan tâm đúng mức và có giải pháp hợp lý, hoạt động thể thao của SV Trường sẽ được phát triển mạnh mẽ.*

**Từ khóa:** cơ sở vật chất, phong trào, sinh viên, thành tích, thể thao, thi đấu, Thủ Dầu Một...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhiệm vụ nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường học (như Ban Chấp hành Trung ương chỉ đạo): “Thể dục thể thao (TDTT) trường học là bộ phận quan trọng của phong trào TDTT, một mặt của giáo dục toàn diện nhân cách học sinh (HS), sinh viên (SV), cần được quan tâm đầu tư đúng mức” [1]. Hoạt động thể thao bản thân nó đã là một hoạt động xã hội có sức hút lớn đối với các đối tượng HS, SV, công chúng và người hâm mộ. “Các hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV được thực hiện theo chương trình, kế hoạch hàng năm của nhà trường” [3].

Giáo dục thể chất trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo [2, 6]. Chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [4]. Rõ ràng, GDTC nếu chỉ đơn thuần tập luyện vì sức khỏe sẽ không thể tăng cường giao lưu, nâng cao tính cạnh tranh và thành tích giữa các trường và không thể thu hút đông đảo HS, SV tham gia. Do đó, khi tổ chức hoạt động thể thao, tạo điều kiện cho SV được thi đấu, giao lưu, cọ xát, học hỏi kinh nghiệm và nâng cao trình độ, đạt thành tích, làm giàu cho truyền thống thể thao và phát triển thương hiệu nhà trường là điều cần thiết.

Trường ĐH TDM - một trường có uy tín tầm cỡ khu vực miền Đông Nam bộ - hiện có 09 khoa, 14 phòng-ban chức năng, 11 trung tâm, 03 viện nghiên cứu. Trường đang đào tạo 40 ngành đại học, 9 ngành cao học, 1 ngành tiến sĩ, thuộc các lĩnh vực kinh tế, kỹ thuật công nghệ, khoa học tự nhiên, khoa học xã hội nhân văn, sư phạm



với quy mô khoảng 17.000 SV chính quy và hơn 1000 học viên sau đại học. Thế nhưng đánh giá chung về hiệu quả hoạt động thi đấu thể thao SV thì chưa xứng tầm với tiềm năng cũng như thực lực hiện có của Trường. Những hạn chế và bất cập của hoạt động thể thao của SV sẽ được sáng tỏ khi phân tích tổng thể thực trạng, từ đó có cơ sở để đề ra các giải pháp hữu hiệu cho vấn đề này.

## **2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU VÀ TIẾP CẬN**

Nhằm đảm bảo độ tin cậy và tính thuyết phục của kết quả nghiên cứu, 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.

Cách tiếp cận: Nghiên cứu tiến hành theo các hướng:

- Quan điểm tiếp cận lịch sử: Trong quá trình thực hiện, đề tài có phân tích, tổng hợp các nguồn tài liệu liên quan, cũng như kế thừa thành tựu của những công trình nghiên cứu của những nhà khoa học đi trước về hoạt động thể thao trường học.

- Quan điểm tiếp cận quan sát thực tiễn: Nghiên cứu thực tế hoạt động thể thao của SV, thu thập số liệu thực tế và theo dõi, khảo sát hoạt động này.

- Quan điểm tiếp cận hệ thống và cấu trúc: Căn cứ theo đặc trưng chương trình đào tạo, hoạt động ngoại khóa GDTC, điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, đội ngũ giảng viên, kinh phí dành cho hoạt động TDTT, các giải đấu và thành tích tham gia.... để tổng hợp, đánh giá hiệu quả và làm cơ sở đưa ra giải pháp điều chỉnh, cải tiến.

- Quan điểm tiếp cận định lượng: Thu thập dữ liệu, thông tin, khảo sát đối tượng về định lượng ở tổng thể các mặt của hoạt động thể thao tại Trường ĐH TDM, tỉnh Bình Dương.

## **3. THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THI ĐẤU THỂ THAO CỦA SV Ở TRƯỜNG ĐH TDM**

Tổng thể thực trạng hoạt động thi đấu thể thao ở Trường ĐH TDM sẽ được phân tích rõ tuần tự các mặt sau đây:

### **3.1 Cơ sở vật chất cần thiết, đảm bảo cho hoạt động thể thao**

Chính phủ đã quy định: “Cơ sở vật chất phục vụ giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường, bao gồm: Sân, bãi tập, nhà tập luyện đa năng, phòng tập, bể bơi, các trang thiết bị và các điều kiện bảo đảm an toàn để thực hiện có hiệu quả chương trình môn học Giáo dục thể chất và hoạt động thể thao phù hợp với mỗi cấp học hoặc trình độ đào tạo” [6]. Đồng thời, diện tích sân tập dành cho giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường ở các cấp học, bậc học phải đảm bảo (theo Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030): Trung cấp chuyên nghiệp và trung cấp nghề, cao đẳng và cao đẳng nghề, đại học phải đạt 02 m<sup>2</sup>/HS, SV vào năm 2015, đạt 03 m<sup>2</sup>/HS, SV vào năm 2020 và đạt 04 m<sup>2</sup>/HS, SV vào năm 2030 [7].

Tuy nhiên hiện nay tại phường Phú Hòa, TP. Thủ Dầu Một, tỉnh Bình Dương khuôn viên Trường ĐH TDM cũng khá rộng với 6,74 ha nhưng sân bãi, phòng tập dành cho các hoạt động thể thao thiếu thốn trầm trọng; chỉ có vốn vện 07 sân cầu lông

(xây đã chiến liền kề với mặt sân bằng xi-măng trên lối đi). Có thể thấy cơ sở vật chất, sân bãi hiện ở Trường còn thiếu và chưa đảm bảo yêu cầu cho hoạt động chuyên môn giảng dạy chính khóa và ngoại khóa.

Dự kiến Trường ĐH TDM sẽ được xây mới tại Khu công nghiệp Mỹ Phước, Bến Cát với diện tích 57,6 ha được đầu tư xây dựng hiện đại, tích hợp nhiều công năng phục vụ hiệu quả công tác đào tạo, nghiên cứu của Trường trong tương lai.

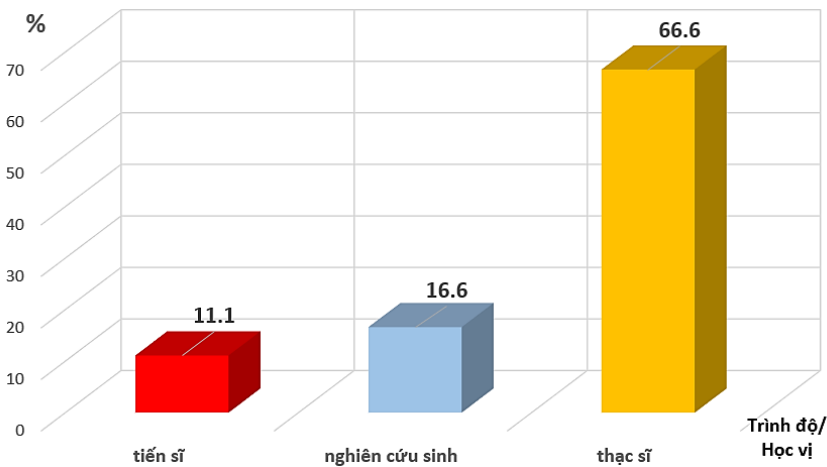
### 3.2 Kinh phí hoạt động

Theo quy định, kinh phí hoạt động tài chính cho giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường do ngân sách nhà nước bảo đảm theo phân cấp ngân sách hiện hành; từ nguồn thu sự nghiệp của các nhà trường; nguồn tài trợ của tổ chức, cá nhân và nguồn thu hợp pháp khác [7]. Nhưng theo thông tin ghi nhận từ Trung tâm Đào tạo kiến thức chung, nguồn kinh phí duy nhất cho các hoạt động thể thao SV là từ ngân sách của Trường.

Lãnh đạo Trường khá quan tâm đến hoạt động thể thao của SV khi chi khoảng 30 - 50 triệu đồng/năm cho hoạt động này. Tuy nhiên so với bình quân kinh phí hàng năm của các trường thì còn khá khiêm tốn.

### 3.3 Nguồn nhân lực và phối hợp tổ chức, quản lý các hoạt động phong trào TDTT

Hiện Trường ĐH TDM đang sở hữu một lực lượng giảng viên GDTC hùng hậu, trực thuộc Trung tâm Đào tạo kiến thức chung (gồm 18 người: 11 nam - 07 nữ; với 11.1% trình độ tiến sĩ; 16.6% đang làm nghiên cứu sinh ; hơn 66,6% trình độ thạc sĩ) đều có chuyên môn tốt, đa dạng ở nhiều lĩnh vực chuyên ngành thể thao so với nhiều trường không chuyên GDTC khác.



**Hình 1:** Trình độ/Học vị của lực lượng giảng viên GDTC Trường ĐH TDM

Đây chính là lực lượng nòng cốt, tiên phong trong công tác giảng dạy chuyên môn và dẫn dắt phong trào thể thao. Năng lực chuyên môn của đội ngũ GV GDTC trường đa dạng, có thể đáp ứng giảng dạy và huấn luyện thi đấu hầu hết các môn (bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, tennis, cầu lông, điền kinh, thể dục, karatedo, vovinam, judo, bơi lội, cờ vua, cờ tướng...). Điều này được thể hiện rõ tại bảng 1 và hình 1.

Nhưng thực tế việc sử dụng nguồn nhân lực này chưa hết công suất, dẫn đến có phần lãng phí và giảm tính hiệu quả hoạt động thi đấu thể thao. Đặc biệt các giảng viên Trung tâm Đào tạo kiến thức chung luôn có trách nhiệm cao, tận tụy với công tác phong trào nhưng luôn thường trực đối mặt với việc thiếu giờ chuẩn (do không được phân công giảng dạy môn GDQP-AN và định mức giờ chuẩn cũ quá cao - 420t/năm và cách tính số tiết như môn thực hành 1 tiết thực dạy ~ 0.5 giờ chuẩn).

**Bảng 1:** Năng lực giảng dạy, huấn luyện thể thao và QPAN của giảng viên GDTC Trường ĐH TDM

Môn	Bóng đá	Bóng chuyên	Bóng bàn	Bóng rổ	Điền kinh	Karate	Vovinam	Judo	Bắn súng	QPAN	Tổng
Số GV chuyên môn	1	1	1	2	2	5	1	1	1	3	18
%	5.6	5.6	5.6	11.1	11.1	27.8	5.6	5.6	5.6	16.7	100

Công tác tổ chức, quản lý các hoạt động phong trào TDTT do Trung tâm Đào tạo kiến thức chung và Phòng CTSV và Đoàn Thanh niên cùng Hội SV Trường phối hợp đảm nhận.

### 3.4 Hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của SV

Chỉ đạo về nội dung tổ chức hoạt động thể thao trong nhà trường, Bộ GD&ĐT đã khẳng định: “Thành lập, quản lý, phát triển câu lạc bộ các môn thể thao tùy thuộc điều kiện thực tế của nhà trường và nhu cầu, sở thích tập luyện, sức khỏe của HS, SV. Mỗi nhà trường có từ một câu lạc bộ thể thao trở lên hoạt động thường xuyên, nền nếp” [5]. Như vậy dễ thấy, cùng với giờ học GDTC nội khóa, TDTT ngoại khóa có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục phẩm chất ý chí, nhân cách cho HS, SV. TDTT ngoại khóa còn là môi trường thuận lợi, đầy tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng nhân tài thể thao cho quốc gia. Trong bối cảnh hội nhập toàn cầu như hiện nay, TDTT ngoại khóa càng có ý nghĩa tích cực về mặt cộng đồng, hướng thể hệ trẻ vào các sinh hoạt thể thao lành mạnh, tránh xa tệ nạn xã hội.

Có thể nói đây cũng là lực lượng vận động viên nòng cốt cho các giải đấu SV bên ngoài trường. Trong khoảng hai năm trở lại đây, Trường có 3 CLB ngoại khóa: karatedo, vovinam và bóng chuyên duy trì thường xuyên 3 buổi/tuần đã thu hút khá đông SV tham gia tập luyện. Tuy nhiên, con số này vẫn còn khá khiêm tốn so với tiềm năng và thực lực hiện có của Trường ĐH TDM. Hạn chế này đã chưa tạo được nhiều sân chơi hấp dẫn, đáp ứng niềm đam mê rèn luyện thể lực và thi đấu thể thao của SV.

### 3.5 Các giải đấu thể thao dành cho SV

Thi đấu thể thao là một bộ phận quan trọng của TDTT trường học và được xác định dựa trên cơ sở các môn thể thao truyền thống, môn trọng điểm, mũi nhọn, môn HS, SV ưa thích, các môn có trong chương trình kế hoạch hàng năm từ cơ sở đến trung ương. (hình 2) Thi đấu thể thao gồm: Các đại hội thể thao HS, SV trong nước và quốc tế; Các giải thi đấu thể thao HS, SV trong nước và quốc tế [6].

Tùy theo đặc tính có thể phân hoạt động thi đấu TDTT trường học thành nhiều loại: thi đấu trong trường và ngoài trường (không gian); thi đấu đơn môn, đa môn (nội dung); thi đối kháng, thi đấu giao lưu hữu nghị, thi kiểm tra, thi tuyển chọn, thi biểu diễn, thi đăng cấp, thi thông tin, Đại hội TDTT, ... (tính chất, nhiệm vụ, trình độ).



**Hình 2:** Hệ thống thi đấu giải của HS, SV

Ở đây có thể phân hoạt động thi đấu thể thao của SV các trường đại học thành:

- Các giải thi đấu thể thao SV trong và ngoài trường (Hội thao truyền thống của các trường; Hội thao truyền thống hàng năm do Hội thể thao ĐH & THCN TP.HCM tổ chức có mở rộng cho các trường khu vực Đông Nam bộ, các giải đấu do Sở TDTT tỉnh, thành phối hợp tổ chức...).

- Các giải thi đấu thể thao SV trong nước (Giải vô địch quốc gia của mỗi môn thể thao riêng lẻ; Đại hội TDTT SV chuyên nghiệp toàn quốc).

- Các đại hội thể thao SV trong nước và quốc tế (Đại hội TDTT SV Đông Nam Á -AUG; Đại hội TDTT SV thế giới - Universiade).

Qua số liệu thực tế tổng hợp tại bảng 2 cho thấy, các giải đấu hàng năm thì rất nhiều nhưng SV Trường ĐH TDM chỉ được tham gia gói gọn các giải trong trường hoặc cùng lắm là khu vực tỉnh nhà Bình Dương mà ít có cơ hội được cọ xát các giải lớn, mở rộng ra ngoài khu vực, chưa nói đến các giải quốc gia hay quốc tế.

### 3.6 Nội dung thi đấu thể thao dành cho SV

Nội dung thi đấu thể thao của SV rất phong phú, có thể phân loại như sau: nhóm các môn thể thao theo dụng cụ thi đấu (bóng; võ thuật; các môn còn lại); nhóm các môn thể thao theo tính chất thi đấu (đối kháng trực tiếp; đối kháng gián tiếp); nhóm các môn thể thao theo đặc điểm vận động (có chu kỳ; không chu kỳ); nhóm các môn thể thao theo tố chất vận động (sức nhanh; sức mạnh; sức bền; mềm dẻo - khéo léo; phối hợp vận động); nhóm các môn thể thao theo đặc điểm tư duy (trí tuệ; thể chất)....

Hiện Trường đang tổ chức giảng dạy chính khóa khoảng 10 môn thể thao cho SV, nhưng số tiết khá khiêm tốn (75 tiết) cho suốt cả khóa học. Các môn tổ chức cho SV thi đấu (chỉ có 5 môn) là: điền kinh, karatedo, vovinam, bóng đá và bóng chuyền. (bảng 2).

### 3.7 Thành tích thi đấu thể thao của SV Trường ĐH TDM

Qua thống kê số liệu trong khoảng 10 năm qua (từ các năm 2010 đến 2021) nhận thấy, thành tích thể thao của SV Trường ĐH TDM là khá ấn tượng với 30 HCV, 28 HCB, 25HCĐ (cá nhân) và 09 giải Nhất, 05 giải Nhì, 08 giải Ba tập thể ở cả hai đối tượng SV nam và SV nữ (bảng 2).

Qua đó, có thể nhận định: thành tích thể thao của SV Trường khá tốt, trong đó các môn bóng đá, bóng chuyền, vovinam và điền kinh là những môn thể mạnh của Trường. Tuy nhiên, nếu được tham gia các giải đấu mở rộng và quy mô lớn hơn, SV Trường sẽ có nhiều cơ hội để học tập và khẳng định thành tích chuyên môn thuyết phục hơn nữa.

**Bảng 2:** Một số thành tích tiêu biểu về hoạt động thể thao của Trường ĐH TDM<sup>1</sup>

Năm	Nội dung	Thành tích
2010	Giải Vovinam cúp các CLB tỉnh Bình Dương lần I năm 2010	03 HCV, 04 HCB, 03 HCĐ
2012	Giải Vovinam cúp các CLB tỉnh Bình Dương lần II	05 HCV, 03HCB, 02 HCĐ
2013	Giải vô địch Vovinam tỉnh Bình Dương	03 HCV, 04 HCB, 03 HCĐ
2015	Giải Vovinam Việt Võ Đạo SV TP.HCM mở rộng năm 2015	04 HCV, 07 HCB, 04 HCĐ
2016	Giải Vô địch B đá SV mở rộng lần IV “Cúp Liên Việt”	<b>Giải Ba</b>
	Giải Bóng Chuyền học HS - SV	<b>Giải Nhất nữ, giải Ba nam</b>
2017	Giải Việt dã “Chào năm mới” BTV-Number One lần thứ XVIII	<b>Giải Nhất, Nhì, Ba đồng đội nữ và Giải Ba đồng đội nam</b>
	Giải bóng đá nam SV tỉnh Bình Dương	<b>Giải Nhất</b>
	Giải bóng chuyền truyền thống khối trường ĐH, CĐ tỉnh Bình Dương	<b>Giải Nhất nữ, giải Ba nam</b>
	Giải Vovinam SV toàn Quốc	02 HCB, 03 HCĐ
2018	Giải bóng chuyền truyền thống khối trường ĐH, CĐ tỉnh Bình Dương	<b>Giải Nhất nữ, giải Ba nam</b>
	Giải Bóng đá SV tỉnh Bình Dương	<b>Giải Nhì</b>
	Giải Vovinam HS & SV Đông Nam Bộ năm 2018 lần thứ 1 tại Trường ĐH TDM	07 HCV, 03 HCB, 02 HCĐ
	Giải Vovinam SV Toàn quốc năm 2018 tại Trường đại học Cần Thơ	02 HCV, 01 HCB, 04 HCĐ
2019	Giải việt dã chào mừng năm mới	<b>Giải Nhất đồng đội nữ, giải Ba đồng đội nam</b>
	Giải Vovinam HS & SV Đông Nam Bộ năm 2019 lần thứ 2 tại Đồng Nai	03 HCV, 03 HCB, 03 HCĐ
2020	Giải Hội thao SV tỉnh Bình Dương 2020	03 HCV, 01 HCB, 02 HCĐ môn điền kinh; <b>01 giải Nhất, 01 giải Nhì và 01 giải Ba (bóng chuyền); 01 giải Nhất, 01 giải Nhì (bóng đá)</b>
	Giải việt dã chào mừng năm mới	<b>01 Giải Nhất đồng đội</b>
2021	Giải việt dã chào mừng năm mới	<b>01 giải Nhất và 01 giải Nhì đồng đội</b>

<sup>1</sup> Số liệu thống kê từ Trung tâm Đào tạo kiến thức chung, Trường ĐH Thủ Dầu Một.

#### **4. MỘT SỐ GIẢI PHÁP GIÚP NÂNG CAO HOẠT ĐỘNG THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TRƯỜNG ĐH TDM**

Từ những thực trạng nêu trên cùng với trao đổi, khảo sát ý kiến của GV chuyên môn, có thể đưa ra một số giải pháp khắc phục khó khăn, bất cập còn tồn tại để nâng cao hoạt động thể thao của SV Trường như sau:

##### **4.1 Nhóm giải pháp tuyên truyền, giáo dục nhằm nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của tập luyện và thi đấu thể thao**

- Qua các môn học chính khóa, giảng viên giới thiệu về vai trò, tác dụng của TDTT trong cuộc sống cũng như trong công tác sau này.

- Phát thanh vào các ngày trong tuần, đưa tin các hoạt động thể thao của trường, những gương sáng SV đạt thành tích thể thao.

- Có trang thể thao riêng trên Web của Trường để kịp thời cập nhật tin tức về thể thao.

- Xây dựng phòng truyền thống trưng bày những hình ảnh, thành tích hoạt động thể thao của Trường.

##### **4.2 Nhóm giải pháp xã hội hóa thể thao**

- Tăng cường vận động phối hợp nhiều lực lượng trong và ngoài trường tham gia theo hướng xã hội hóa thể thao (Đoàn thanh niên, Hội SV, Phòng CTSV, Công đoàn, cựu SV, các doanh nghiệp, các nhà tài trợ...).

- Kết hợp sử dụng kinh phí của Trường với vận động kinh phí từ các nguồn bên ngoài.

##### **4.3 Nhóm giải pháp tăng cường các hoạt động ngoại khóa**

- Xây dựng nhiều hơn nữa các câu lạc bộ (CLB) thể thao hoạt động có nội quy, quy chế rõ ràng. Mở rộng các mô hình thể thao học đường như phổ cập bơi lội, phát triển bóng đá, các CLB năng khiếu...

- Phân công, tổ chức các hoạt động ngoại khóa có sự hướng dẫn của giảng viên.

- Mở rộng và nâng cao các hoạt động thi đấu thể thao của trường (nhiều môn thể thao hơn) với quy mô và chất lượng ra tầm khu vực và quốc gia.

##### **4.4 Nhóm giải pháp nâng cao trình độ chuyên môn cho cán bộ, giảng viên TDTT**

- Khuyến khích giảng viên không ngừng học tập, trau dồi, nâng cao trình độ và nghiệp vụ chuyên môn, nghiên cứu khoa học TDTT.

- Thường xuyên mở các lớp tập huấn (mời các chuyên gia tổ chức các lớp huấn luyện viên, công tác tổ chức, trọng tài...).

##### **4.5 Nhóm giải pháp về tăng cường cơ sở vật chất và khai thác tối đa cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất**

- Quy hoạch, đầu tư xây dựng thêm các cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và phong trào.

- Tăng cường nguồn kinh phí cho hoạt động phong trào.

- Sửa chữa, nâng cấp bảo vệ tốt cơ sở vật chất, tận dụng tối đa cơ sở vật chất đã có sẵn phục vụ cho học tập và thi đấu.

#### **4.6 Nhóm giải pháp về động viên khen thưởng**

- Tôn trọng bình đẳng GDTC như các môn học khác và có chế độ đãi ngộ hợp lý để phát huy năng lực đội ngũ giáo viên thể dục hiện có.

- Công tác động viên khen thưởng cho các tập thể, cá nhân đạt thành tích thể thao cần tương xứng và kịp thời.

### **5. KẾT LUẬN**

Hoạt động thể thao của SV có vị trí quan trọng, cùng với GDTC nội khóa học nên một thể thống nhất của TĐTT trường học. Trường ĐH TDM có nền tảng khá tốt về đội ngũ cán bộ, giảng viên đảm bảo cho hoạt động thể thao SV. Bên cạnh đó, Trường cũng có tiềm năng lớn về thể thao SV thể hiện qua bảng thành tích khá ấn tượng hàng năm. Tuy nhiên, còn khá nhiều bất cập để có thể phát triển hơn nữa hoạt động này như là: sân bãi, cơ sở vật chất dành cho thể thao, quy mô (số lượng và chất lượng) các môn, các giải đấu còn giới hạn trong khu vực tỉnh Bình Dương. Nếu được đầu tư, quan tâm đúng mức và tiến hành thực hiện 05 nhóm giải pháp như đã trình bày, hoạt động thể thao của SV Trường sẽ còn phát triển mạnh mẽ hơn nữa.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ban Chấp hành TW (2020), 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.
2. Bộ GD&ĐT (2001), Quyết định số 14/2001/QĐ - BGD&ĐT ngày 03/5/2001 Ban hành quy chế GDTC và Y tế trường học.
3. Bộ GD&ĐT (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
4. Bộ GD&ĐT (2015), Thông tư số 25/2015/QĐ-BGDĐT ngày 14/10/2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
5. Bộ GD&ĐT (2020), Thông tư số 48/2020/QĐ-BGDĐT ngày 31/12/2020 Quy định về và hoạt động thể thao trong nhà trường.
6. Chính phủ (2015), Nghị định Số: 11/2015/NĐ-CP, Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
7. Thủ tướng Chính phủ (2013), Quyết định Số: 2160/QĐ-TTg ngày 11/11/2013 về việc phê duyệt "Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030".

# KHẢO SÁT NHU CẦU THÔNG TIN CỦA HUẤN LUYỆN VIÊN, VẬN ĐỘNG VIÊN TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH BẠC LIÊU

Tạ Mạnh Cường, Nguyễn Hoàng Minh Thuận  
Trường Đại học TDTT TP.HCM

## TÓM TẮT

*Đề tài nghiên cứu về nhu cầu thông tin của huấn luyện viên (HLV), vận động viên (VĐV) tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu. Qua nghiên cứu khảo sát trên 86 HLV, VĐV đã tìm ra được 4 nhóm nhu cầu thông tin của HLV, VĐV tại Trung tâm HL&TD TDTT Tỉnh Bạc Liêu bao gồm: Nhu cầu về các loại hình thông tin; Nhu cầu về nội dung thông tin; Nhu cầu được đáp ứng thông tin; Nhu cầu về các hình thức phục vụ thông tin. Trong đó, Huấn luyện viên có “Nhu cầu về nội dung thông tin” cao hơn VĐV. Ngược lại, VĐV có “Nhu cầu được đáp ứng thông tin” cao hơn HLV trong quá trình công tác tại trung tâm Trung tâm HL&TD TDTT Tỉnh Bạc Liêu.*

**Từ khóa:** Nhu cầu, thông tin, nhu cầu thông tin, huấn luyện viên, vận động viên, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chất lượng của công tác huấn luyện để đạt được mục tiêu đề ra bị ảnh hưởng bởi chất lượng của kế hoạch và chương trình huấn luyện và đặc biệt, vẫn phụ thuộc hầu hết vào các quyết định của huấn luyện viên đưa ra. Khả năng xác định mục tiêu thực tế có thể đạt được và chọn ra các phương pháp, kỹ thuật tối ưu nhất với nhận thức của HLV sẽ tạo nên sự khác biệt giữa người HLV huấn luyện hiệu quả và thành công với HLV không thành công.

Trước những thách thức của công tác huấn luyện thể thao hiện nay, nhu cầu tiếp cận thông tin đã trở thành hành trang cực kỳ quan trọng cho đội ngũ HLV cũng như vận động viên các môn thể thao, đặc biệt đối với thể thao thành tích cao hay thể thao chuyên nghiệp. Để tồn tại, phát triển, quản lý, làm chủ công việc đào tạo HLV và phát triển nghề nghiệp trong môi trường ngày càng năng động, nhiều sức ép và cạnh tranh thì cần phải hội tụ nhiều yếu tố trong đó kỹ năng thu thập và tổng hợp thông tin cần thiết là một yếu tố không thể thiếu.

Kết quả cuối cùng trong quá trình huấn luyện, phụ thuộc vào chất lượng của các thông tin thu thập được, vào chất lượng của hệ thống thu thập thông tin và các quyết định được đưa ra sau đó. Trước những thách thức của công tác huấn luyện thể thao hiện nay, nhu cầu tiếp cận thông tin đã trở thành hành trang cực kỳ quan trọng cho đội ngũ HLV cũng như VĐV các môn thể thao, đặc biệt đối với thể thao thành tích cao hay thể thao chuyên nghiệp. Để tồn tại, phát triển, quản lý, làm chủ công việc đào tạo HLV và phát triển nghề nghiệp trong môi trường ngày càng năng động, nhiều sức ép và cạnh tranh thì cần phải hội tụ nhiều yếu tố trong đó kỹ năng thu thập và tổng hợp thông tin cần thiết là một yếu tố không thể thiếu.



Tuy nhiên cho đến nay vẫn chưa có nhiều công trình nghiên cứu nào được tiến hành một cách bài bản và toàn diện về công tác tìm và phân tích thông tin, tài nguyên hiệu quả và nhanh chóng để HLV có thể cải thiện quá trình huấn luyện, cách thức thi đấu và đưa ra quyết định hợp lý.

Xuất phát từ những vấn đề thực tiễn nói trên việc nghiên cứu: “*Khảo sát nhu cầu thông tin của huấn luyện viên, vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu*” là vấn đề cần thiết được thực hiện nhằm làm cơ sở khách quan hỗ trợ cho công tác đào tạo và huấn luyện của Trung tâm được tốt hơn trong tương lai.

**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.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Xác định và kiểm nghiệm thang đo nhu cầu thông tin của huấn luyện viên, vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh Bạc Liêu**

- Thang đo nhu cầu thông tin của HLV, VĐV tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu được xây dựng gồm 27 yếu tố được hình thành từ các nguồn: câu hỏi mở; cơ sở lý thuyết đề tài nghiên cứu trước, bao gồm 4 nội dung: Nhu cầu về các loại hình thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về nội dung của thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về việc được Trung tâm HL&TĐ TĐTT Tỉnh Bạc Liêu đáp ứng thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về các hình thức phục vụ thông tin tại Trung tâm HL&TĐ TĐTT Tỉnh Bạc Liêu.

- Sau khi thực hiện các bước kiểm định Cronbach's Alpha và phân tích nhân tố khám phá (EFA) kết quả thu được thang đo về nhu cầu thông tin của HLV, VĐV tại Trung tâm HL&TĐ TĐTT Tỉnh Bạc Liêu như sau:

+ Nhu cầu thông tin của HLV, VĐV tại Trung tâm HL&TĐ TĐTT Tỉnh Bạc Liêu bao gồm: Nhu cầu về các loại hình thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về nội dung của thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về việc được Trung tâm HL&TĐ TĐTT Tỉnh Bạc Liêu đáp ứng thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về các hình thức phục vụ thông tin tại Trung tâm HL&TĐ TĐTT Tỉnh Bạc Liêu.

### **2.2 Thực trạng nhu cầu thông tin của huấn luyện viên, vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu**

#### **2.2.1 Thực trạng nhu cầu thông tin của huấn luyện viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu**

##### **Đặc điểm về nhân khẩu học của huấn luyện viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu**

Đề tài tiến hành khảo sát trên các đối tượng là HLV, VĐV tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu bằng phiếu hỏi, số lượng phiếu phát ra là 100, số phiếu thu về hợp lệ là 86 phiếu (chiếm 86%), trong đó có 15 HLV. Kết quả thống kê về các đặc điểm nhân khẩu học của các HLV tham gia nghiên cứu được trình bày chi tiết trong bảng 1.

**Bảng 1:** Đặc điểm nhân khẩu học của HLV tại Trung tâm HL&TD TDTT Tỉnh Bạc Liêu (n=15)

Các đặc điểm nhân khẩu học		Huấn luyện viên	
		Tần số	Tần suất (%)
Giới tính	Nữ	7	46.7
	Nam	8	53.3
<b>Tổng</b>		15	100
Lứa tuổi	Dưới 18 tuổi	0	0
	Từ 18 đến 25 tuổi	1	6.7
	Từ 26 đến 35 tuổi	12	80
	Từ 36 đến 45 tuổi	2	13.3
<b>Tổng</b>		15	100
Môn thể thao của HLV và VĐV	Bi sắt	2	13.3
	Bơi lội	3	20
	Bóng chuyền	1	6.7
	Cầu mây	3	20
	Cử tạ	1	6.7
	Điền kinh	3	20
	Đua thuyền	0	0
	Judo	1	6.7
Teawondo	1	6.7	
<b>Tổng</b>		15	100
Tình trạng hôn nhân	Độc thân	6	40
	Đã lập gia đình	9	60
<b>Tổng</b>		15	100
Chi tiêu hàng tháng	Dưới 5 triệu	4	26.7
	Từ 5 đến dưới 10 triệu	11	73.3
	Từ 10 đến dưới 20 triệu	0	0
	Trên 20 triệu	0	0
<b>Tổng</b>		15	100
Cấp độ đội tuyển	Đội tuyển Tỉnh	10	66.7
	Đội tuyển Trẻ	5	33.3
<b>Tổng</b>		15	100
<b>Tổng</b>		71	100

### Thực trạng sử dụng thông tin của huấn luyện viên tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu

Thực trạng sử dụng thông tin của HLV: Đối với tất cả các HLV tại Trung tâm HL&TD TDTT Tỉnh Bạc Liêu đều có nhu cầu “sử dụng thông tin” (chiếm 100%).

Vai trò của thông tin đối với HLV: Vai trò của thông tin là “Rất cần thiết” đối với HLV với tỷ lệ cao nhất (chiếm 46.7%). Không HLV nào chọn ý kiến “Rất không cần thiết” (chiếm 0%).

Mức độ tìm kiếm thông tin của HLV: Mức độ tìm kiếm thông tin “Thường xuyên” của các HLV với tỷ lệ cao nhất (chiếm 80%). Thấp nhất là mức độ “Hiếm khi” và “Không bao giờ” (chiếm 0%).

Địa điểm tìm kiếm thông tin của HLV: Tỷ lệ HLV tìm kiếm thông tin bằng hình thức “Tìm trên mạng Internet” chiếm tỷ lệ cao nhất (chiếm 86.67%). Hình thức tìm kiếm thông tin chiếm tỷ lệ thấp nhất là “Tại các hội thảo, diễn đàn, chương trình tư vấn” và “Nơi khác” (chiếm 0%).

Mục đích tìm kiếm thông tin của HLV: Mục đích tìm kiếm thông tin của HLV chiếm cao nhất là “Tìm thông tin, tài liệu phục vụ hoạt động chuyên môn” (chiếm 80%). Mục đích “Khác” chiếm tỷ lệ thấp nhất (chiếm 0%).

Phương tiện tìm kiếm thông tin của HLV: Phương tiện tìm kiếm thông tin của các HLV chiếm tỷ lệ cao nhất là “Điện thoại di động, máy tính (máy tính xách tay, máy tính để bàn, máy tính bảng,...)” (chiếm 100%). Và thấp nhất là “Phương tiện khác” (chiếm 0%).

Ngôn ngữ thông tin được sử dụng của HLV: Ngôn ngữ thông tin được các HLV sử dụng nhiều nhất là “Tiếng Việt” (chiếm 100%). Thấp nhất là “Tiếng Pháp” và “Ngôn ngữ khác” không được HLV nào lựa chọn (chiếm là 0%).

### **Thực trạng nhu cầu thông tin của huấn luyện viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu**

Huấn luyện viên có nhu cầu về “Nhu cầu về nội dung thông tin” là cao nhất (TB= 4.27) và thấp nhất là “Nhu cầu được đáp ứng thông tin” (TB=4.15).

**Bảng 2:** Thực trạng nhu cầu thông tin của HLV tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Tỉnh Bạc Liêu

Nhu cầu	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất	Trung bình	Độ lệch chuẩn
Nhu cầu về loại hình thông tin.	2	4	4.27	.729
Nhu cầu về nội dung thông tin.	3	5	4.19	.597
Nhu cầu về hình thức đáp ứng thông tin.	2	4	4.15	.681
Nhu cầu được đáp ứng thông tin.	1	2	4.20	.414

Để tìm hiểu rõ hơn nhu cầu thông tin của HLV tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Tỉnh Bạc Liêu đề tài tiến hành phân tích sâu về nhu cầu thông tin của HLV theo từng nhóm nhu cầu. Kết quả thu được bao gồm các nội dung như sau:

❖ Nhu cầu về loại hình thông tin của HLV: Nhu cầu về loại hình thông tin thường được tìm kiếm/ sử dụng cao nhất là “Tài liệu về các chương trình tập luyện, tập huấn, thi đấu, giáo án huấn luyện,...” (TB=4.53); nhu cầu về loại hình thông tin thấp nhất là “Hình ảnh, nhạc, phim, phim tư liệu khoa học,... (các lĩnh vực chung và lĩnh vực chuyên môn)” và “Công trình nghiên cứu khoa học (các lĩnh vực chung và lĩnh vực chuyên môn)” (TB=3.00).

❖ Nhu cầu về nội dung thông tin của HLV: Nhu cầu về nội dung thông tin thường được tìm kiếm/ sử dụng cao nhất là “Thể dục thể thao” (TB= 4.60). Nhu cầu về nội dung thông tin thấp nhất là “Khoa học thường thức (kiến thức phổ thông)” (TB=3.27).

❖ Nhóm nhu cầu được đáp ứng thông tin của: Ý kiến “Thường xuyên” về mong muốn được Trung tâm HL&TĐ TDTT Tỉnh Bạc Liêu đáp ứng nhu cầu thông tin của HLV chiếm tỷ lệ cao nhất (chiếm 80%). Chiếm tỷ lệ thấp nhất là ý kiến “Thỉnh thoảng”, “Hiếm khi” và “Không bao giờ” (chiếm 0%).

❖ Nhóm nhu cầu về hình thức phục vụ thông tin của HLV: Nhu cầu về hình thức phục vụ thông tin cao nhất là “Thường xuyên giới thiệu danh mục thông tin liên quan đến công tác huấn luyện/tập luyện/thi đấu cho HLV, VĐV” (TB=4.4); nhu cầu về hình thức phục vụ thông tin thấp nhất là “Triển lãm thông tin” (TB=3.6).

### 2.2.2 Thực trạng nhu cầu thông tin của vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu

#### Đặc điểm về nhân khẩu học của vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu

**Bảng 3:** Đặc điểm nhân khẩu học của VĐV tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Tỉnh Bạc Liêu (n=71)

Các đặc điểm nhân khẩu học		Vận động viên	
		Tần số	Tần suất (%)
Giới tính	Nữ	37	52.1
	Nam	34	47.9
<b>Tổng</b>		71	100
Lứa tuổi	Dưới 18 tuổi	63	88.7
	Từ 18 đến 25 tuổi	8	11.3
	Từ 26 đến 35 tuổi	0	0
	Từ 36 đến 45 tuổi	0	0
<b>Tổng</b>		71	100
Môn thể thao của HLV và VĐV	Bi sắt	12	16.9
	Bơi lội	1	1.4
	Bóng chuyền	7	9.9
	Cầu mây	6	8.5
	Cử tạ	11	15.5
	Điền kinh	9	12.7
	Đua thuyền	2	2.8
	Judo	17	23.9
	Teawondo	6	8.5
<b>Tổng</b>		71	100
Tình trạng hôn nhân	Độc thân	71	100
	Đã lập gia đình	0	0
<b>Tổng</b>		71	100
Chi tiêu hàng tháng	Dưới 5 triệu	71	100
	Từ 5 đến dưới 10 triệu	0	0
	Từ 10 đến dưới 20 triệu	0	0
	Trên 20 triệu	0	0
<b>Tổng</b>		71	100

<b>Cấp độ đội tuyển</b>	Đội tuyển Tỉnh	28	39.4
	Đội tuyển Trẻ	43	60.6
<b>Tổng</b>		71	71

### **Thực trạng sử dụng thông tin của vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu**

❖ Thực trạng sử dụng thông tin của VĐV: VĐV có nhu cầu về sử dụng thông tin chiếm tỷ lệ cao nhất (chiếm 95.8%). Còn lại, là VĐV không có nhu cầu về sử dụng thông tin (chiếm 4.2%).

❖ Vai trò của thông tin đối với VĐV: Vai trò của thông tin là “Rất cần thiết” đối với VĐV tại Trung tâm HL&TD TDTT Tỉnh Bạc Liêu với tỷ lệ cao nhất (chiếm 63.4%). Thấp nhất là ý kiến “Rất không cần thiết” (chiếm 0%).

❖ Mức độ tìm kiếm thông tin của VĐV: Mức độ tìm kiếm thông tin “Thường xuyên” của các VĐV với tỷ lệ cao nhất (chiếm 50.7%). Chiếm tỷ lệ thấp nhất là mức độ “Không bao giờ” (chiếm 1.4%).

❖ Địa điểm tìm kiếm thông tin của VĐV: Tỷ lệ VĐV tìm kiếm thông tin bằng hình thức “Tìm trên mạng Internet” chiếm cao nhất (chiếm 91.5%). Còn hình thức tìm kiếm thông tin ở “Nơi khác” chiếm tỷ lệ thấp nhất (chiếm 0%).

❖ Mục đích tìm kiếm thông tin của VĐV: Mục đích tìm kiếm thông tin của VĐV chiếm tỷ lệ cao nhất là “Tìm thông tin, tài liệu phục vụ hoạt động chuyên môn” (chiếm 73.2%). Chiếm tỷ lệ thấp nhất là ý kiến “Khác” (chiếm là 0%).

❖ Phương tiện tìm kiếm thông tin của VĐV: Phương tiện tìm kiếm thông tin của các VĐV chiếm tỷ lệ cao nhất là “Điện thoại di động, máy tính (máy tính xách tay, máy tính để bàn, máy tính bảng,...)” (chiếm 97.2%). Và chiếm tỷ lệ thấp nhất là “Phương tiện khác” (chiếm 0%).

❖ Ngôn ngữ thông tin được sử dụng của VĐV: Ngôn ngữ thông tin được các VĐV sử dụng nhiều nhất là “Tiếng Việt” (chiếm 100%). Thấp nhất là “Ngôn ngữ khác” không được VĐV nào lựa chọn (chiếm 0%).

### **Thực trạng nhu cầu thông tin của vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu**

Từ kết quả khảo sát cho thấy, VĐV có “Nhu cầu được đáp ứng thông tin” là cao nhất (TB= 4.30), thấp nhất là “Nhu cầu về hình thức đáp ứng thông tin” (TB=3.88).

**Bảng 4:** Thực trạng nhu cầu thông tin của VĐV tại Trung tâm HL&TD TDTT Tỉnh Bạc Liêu

<b>Nhu cầu</b>	<b>Giá trị nhỏ nhất</b>	<b>Giá trị lớn nhất</b>	<b>Trung bình</b>	<b>Độ lệch chuẩn</b>
Nhu cầu về loại hình thông tin.	1	5	4.15	1.236
Nhu cầu về nội dung thông tin.	1	5	4.21	.980
Nhu cầu về hình thức đáp ứng thông tin.	1	4	3.88	.885
Nhu cầu được đáp ứng thông tin.	3	5	4.30	.865

Để tìm hiểu rõ hơn nhu cầu thông tin của VĐV tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Tỉnh Bạc Liêu đề tài tiến hành phân tích sâu về nhu cầu thông tin của VĐV theo từng nhóm nhu cầu. Kết quả thu được bao gồm các nội dung sau:

❖ Nhu cầu về loại hình thông tin của: Nhu cầu về loại hình thông tin thường được tìm kiếm/ sử dụng cao nhất là “Báo cáo ghi nhận từ các giải thi đấu thể thao” (TB=3.97); nhu cầu về loại hình thông tin thấp nhất là “Cơ sở dữ liệu online (các lĩnh vực chung và lĩnh vực chuyên môn)” và “Công trình nghiên cứu khoa học (các lĩnh vực chung và lĩnh vực chuyên môn)” (TB=3.2).

❖ Nhóm nhu cầu về nội dung thông tin của VĐV: Nhu cầu về nội dung thông tin thường được tìm kiếm/ sử dụng cao nhất là “Thể dục thể thao” (TB=3.76); nhu cầu về nội dung thông tin thấp nhất là “Khoa học thường thức (kiến thức phổ thông)” (TB=2.82)

Nhóm nhu cầu được đáp ứng thông tin của VĐV: Ý kiến “Thường xuyên” về mong muốn đáp ứng nhu cầu thông tin của VĐV chiếm tỷ lệ cao nhất (chiếm 70.4%). Ý kiến chiếm tỷ lệ thấp nhất là “Không bao giờ” (chiếm 0%).

❖ Nhóm nhu cầu về hình thức phục vụ thông tin của VĐV: Nhu cầu về hình thức phục vụ thông tin cao nhất là “Thường xuyên giới thiệu danh mục thông tin liên quan đến công tác huấn luyện/tập luyện/thi đấu cho HLV, VĐV” (TB=3.70); nhu cầu về hình thức phục vụ thông tin thấp nhất là “Cho mượn các loại thông tin về tham khảo” (TB=2.94).

### 2.3 Phân tích sự khác biệt về nhu cầu thông tin của huấn luyện viên và vận động viên tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu

- Huấn luyện viên có “Nhu cầu về nội dung thông tin” (TB=3.93) cao hơn VĐV (TB=2.82) trong quá trình công tác tại trung tâm Trung tâm HL&TĐ TDTT Tỉnh Bạc Liêu. Ngược lại, VĐV có “Nhu cầu được đáp ứng thông tin” (TB=3.77) cao hơn HLV (TB=1.8) trong quá trình công tác tại trung tâm Trung tâm HL&TĐ TDTT Tỉnh Bạc Liêu.

**Bảng 5:** Thực trạng sự khác biệt về nhu cầu thông tin của HLV và VĐV

TT	Nhu cầu	Nghề nghiệp	N	Trung bình	Mức ý nghĩa
1	Nhu cầu về nội dung thông tin.	HLV	15	3.93	.000
		VĐV	71	3.82	.000
2	Nhu cầu được đáp ứng thông tin.	HLV	15	3.80	.000
		VĐV	71	4.17	.000

### 3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu đã tìm ra được nhu cầu thông tin của HLV, VĐV tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao Tỉnh Bạc Liêu bao gồm 5 nhu cầu: Nhu cầu về các loại hình thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về nội dung của thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về việc được Trung tâm

HL&TĐ TĐTT Tỉnh Bạc Liêu đáp ứng thông tin thường tìm kiếm/sử dụng; Nhu cầu về các hình thức phục vụ thông tin tại Trung tâm HL&TĐ TĐTT Tỉnh Bạc Liêu.

- Nhu cầu thông tin của huấn luyện viên: HLV có nhu cầu cao nhất là “Nhu cầu nội dung thông tin”, (TB=4.27). Nhu cầu thấp nhất của HLV là “Nhu cầu được đáp ứng thông tin” (TB=4.15).

- Nhu cầu thông tin của vận động viên: Nhu cầu ảnh hưởng đến VĐV cao nhất là “Nhu cầu được đáp ứng thông tin”, (TB=4.30). Thấp nhất là “Nhu cầu hình thức phục vụ thông tin” (TB=3.88).

Ngoài ra qua kết quả nghiên cứu tìm ra được sự khác biệt về nhu cầu thông tin của HLV và VĐV như sau: HLV có “Nhu cầu về nội dung thông tin” (TB=3.93) cao hơn VĐV (TB=2.82). Vận động viên có “Nhu cầu được đáp ứng thông tin” (TB=3.77) cao hơn HLV (TB=1.8) trong quá trình công tác tại Trung tâm.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### Tiếng Việt

1. Nguyễn Thị Việt Bắc (2007), *Vai trò của kiến thức thông tin trong giáo dục và đào tạo từ góc độ thư viện*, Kỷ yếu hội thảo Khoa học ngành Thông tin - Thư viện, Hà Nội.
2. Lê Quỳnh Chi (2012), *Nhu cầu thông tin của cán bộ quản lý tại trường Đại học Sư Phạm TP. Hồ Chí Minh*, Đề tài Khoa học và Công nghệ cấp trường, Trường Đại học Sư Phạm TP. Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Thành Độ - Nguyễn Ngọc Điệp – Trần Phương Hiền (2012), *Giáo trình Quản trị Văn phòng*, Nxb Đại học Kinh tế Quốc dân.
4. Nguyễn Hữu Hùng (2005), *Thông tin: Từ lý luận đến thực tiễn*, NXB Văn hóa Thông tin, Hà Nội.
5. Nguyễn Hoàng Minh Thuận – Phạm Thị Hiên (2014), *Các tiêu chí, phương pháp ước lượng hiệu quả hoạt động của hệ thống quản lý thông tin Đào tạo – Huấn luyện VĐV*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao, Khoa Quản lý TĐTT – Trường Đại học TĐTT TP.HCM.

### Tiếng Anh

6. Muhammad Arif (2012), *Information Seeking Behavior and Needs of Women Parliamentarians of Pakistan: A Case Study*, Allama Iqbal Open University, Islamabad, Pakistan.
7. Muhammad Tahir, Khalid Mahood, Farzana Shafique (2008), *Information Needs and Information-Seeking Behavior of Arts and Humanities Teachers: A Survey of the University of the Punjab, Lahore, Pakistan*.
8. Ivanovic, J. (2004), *Information needs of coaches*.
9. Wilson, T.D. (1981) *On user studies and information needs. Journal of Documentation*.
10. Wilson, T.D. (1994). *Information needs and uses: Fifty years of progress. In B. C. Vickery (Ed.), Fifty years of information progress*.

# XÂY DỰNG MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

TS. Đỗ Xuân Duyệt, ThS. Phùng Thị Bích Hằng, ThS. Nguyễn Thị Ngọc  
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

## TÓM TẮT

*Câu lạc bộ TDTT trường học là một tổ chức xã hội, được thành lập để tổ chức, hướng dẫn tập luyện TDTT cho sinh viên, được tổ chức theo loại hình công lập và ngoài công lập. Câu lạc bộ TDTT trường học được xác định là một tổ chức được thành lập nhằm phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khoá cho sinh viên trong nhà trường, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC. Bài viết giới thiệu khái quát về mô hình Câu lạc bộ TDTT ngoại khoá cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bên cạnh những kết quả đạt được trong công tác GDTC, đặc biệt là các giờ học thể dục chính khoá, công tác ngoại khoá của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội chưa thật sự được triển khai một cách đồng bộ. Nhà trường cũng đã tổ chức thành lập các lớp hoặc các câu lạc bộ 1 môn hoạt động ngoài giờ học chính khoá nhằm tạo sân chơi lành mạnh, giúp sinh viên phát huy được năng khiếu, sở trường của bản thân như: câu lạc bộ cờ vua, bóng đá, cầu lông, bóng rổ, đá cầu... Nhưng các câu lạc bộ này được thành lập theo mô hình tự phát, giao khoán cho một nhóm cán bộ giáo viên thuộc diện biên chế và không biên chế hoặc theo diện hợp đồng thời vụ đảm nhiệm.

Do đó, việc thu hút số lượng sinh viên tham gia chưa nhiều và chưa được thường xuyên, cũng như chưa tạo được sự ủng hộ nhiệt tình của các bậc phụ huynh sinh viên. Vấn đề đặt ra là nhà trường cần xây dựng và áp dụng mô hình câu lạc bộ thể dục thể thao ngoài giờ chính khoá, hoạt động một cách thường xuyên, đảm bảo trên nguyên tắc là tổ chức giáo dục mang tính chất xã hội, hoạt động với mục đích giáo dục và đào tạo con người về lĩnh vực thể dục thể thao, góp phần xây dựng con người phát triển toàn diện, cải thiện và nâng cao năng lực thể chất cho sinh viên. Vấn đề này cho đến nay chưa được các trường quan tâm một cách đầy đủ. Nội dung bài viết giới thiệu kết quả xây dựng mô hình câu lạc bộ TDTT ngoại khoá trong nhà trường, góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả công tác GDTC.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp mô hình hóa; Phương pháp chuyên gia; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Cơ sở lý luận về mô hình Câu lạc bộ TDTT trong các trường học

Câu lạc bộ TDTT cơ sở là một tổ chức xã hội về TDTT; là nền tảng tế bào của hệ thống tổ chức, quản lý TDTT, là đơn vị cơ sở TDTT; người tập trong Câu lạc bộ



là những người có cùng sở thích về hoạt động TDTT trên cơ sở tự nguyện, tự giác; tổ chức quản lý và hoạt động có tổ chức theo quy chế, pháp luật hiện hành (Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 02/12/2011 quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở) và có kế hoạch chương trình khoa học.

Câu lạc bộ thể thao ngoại khóa cho sinh viên trong các trường học là một loại hình câu lạc bộ theo lứa tuổi hoặc theo khóa/lớp do Ban Giám hiệu nhà trường, các đơn vị chuyên môn tổ chức và quản lý. Đó là một phương thức hoạt động của nhà trường và các tổ chức xã hội nhằm đem lại quyền và lợi ích vận động thể chất: bao gồm các hoạt động rèn luyện thể chất, tập luyện TDTT, phát triển năng khiếu, thẩm mỹ, chế độ dinh dưỡng, cùng các buổi sinh hoạt dã ngoại, cắm trại, và du lịch khám phá thiên nhiên, nghỉ ngơi vui chơi giải trí tích cực cho sinh viên. Đây là loại hình Câu lạc bộ công lập do nhà nước đầu tư là chính về cơ sở vật chất, kinh doanh hoạt động và xây dựng nguồn nhân lực cán bộ nhằm quản lý và vận hành câu lạc bộ. Loại này chủ yếu có câu lạc bộ TDTT trường học, câu lạc bộ TDTT trong các cơ quan hành chính sự nghiệp và câu lạc bộ TDTT ở cơ sở.

*Đặc điểm cơ bản của câu lạc bộ TDTT trường học:*

- Đặc điểm người tập tham gia tự nguyện, tự giác.
- Trình độ tổ chức quản lý câu lạc bộ TDTT ở trình độ cao.
- Đặc điểm phi lợi nhuận của câu lạc bộ TDTT trường học.
- Câu lạc bộ TDTT trường học là trung tâm để triển khai việc tập luyện, huấn luyện và thi đấu thể thao.
- Câu lạc bộ TDTT trường học mang những truyền thống văn hóa, đặc điểm phát triển kinh tế - xã hội của vùng miền lãnh thổ.
- Đặc điểm tự quản trong quản lý, tự bảo đảm nguồn lực cho hoạt động của câu lạc bộ TDTT trường học.
- Đảm bảo tính khoa học trong huấn luyện và hướng dẫn cho người tập.

*Chức năng câu lạc bộ TDTT trường học:*

Tuyên truyền, vận động những người có cùng sở thích để tự nguyện tổ chức, phổ biến, hướng dẫn hoạt động tập luyện TDTT nhằm thoả mãn nhu cầu rèn luyện thân thể, vui chơi giải trí, nâng cao sức khỏe, cải thiện đời sống văn hoá, tinh thần và nâng cao thành tích thể thao cho người tập.

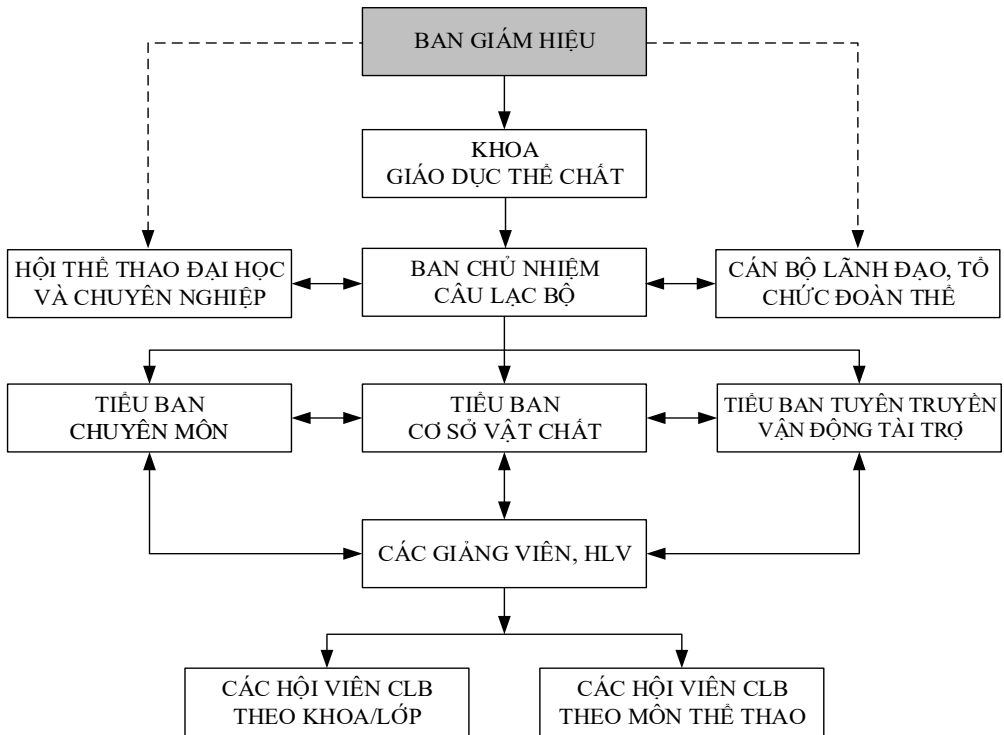
## **2.2 Xây dựng mô hình và cơ cấu tổ chức của Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội**

Căn cứ xây dựng mô hình câu lạc bộ:

- Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 02 tháng 12 năm 2011 của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở.

- Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Chính phủ quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.

- Công văn số 4108/BGDĐT-GDTC ngày ngày 07 tháng 9 năm 2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2017 - 2018.



**Sơ đồ 3.1:** Cơ cấu tổ chức quản lý câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, đồng thời trên cơ sở ý kiến các chuyên gia và tham khảo các mô hình tổ chức, quản lý của các Khoa, Trung tâm GDTC&TT, Bộ môn GDTC thuộc các trường Đại học và các Câu lạc bộ TDTT trong các nhà trường, nghiên cứu tiến hành xây dựng mô hình cơ cấu tổ chức quản lý Câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội theo mô hình như trình bày ở sơ đồ 3.1. Qua đó nghiên cứu đã xây dựng được chức năng, nhiệm vụ của từng nhóm và của toàn thể các cán bộ, thành viên trong từng nhóm như sau:

- **Ban Giám hiệu:** Chịu trách nhiệm trước Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hội đồng trường và tập thể lãnh đạo nhà trường về kết quả thực hiện theo chức năng, nhiệm vụ, cũng như kết quả hoạt động của các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa và các câu lạc bộ thành viên. Tổ chức, chỉ đạo, định hướng phát triển câu lạc bộ.

- **Khoa Giáo dục thể chất:** Với vai trò là đơn vị chuyên môn trực thuộc nhà trường, căn cứ chức năng nhiệm vụ quy định, chịu trách nhiệm tham mưu và giúp Ban Giám hiệu quản lý, tổ chức thực hiện các công tác trong lĩnh vực hoạt động TDTT ngoại khóa, hoạt động của các câu lạc bộ TDTT.

- **Ban Chủ nhiệm câu lạc bộ:** Chịu trách nhiệm trước Khoa GDTC, Ban Giám hiệu nhà trường về các kết quả thực hiện nhiệm vụ theo nhóm chức năng, nhiệm vụ GDTC của câu lạc bộ. Tổ chức, quản lý, điều hành cơ sở vật chất, công tác chuyên môn, công tác giảng dạy và các công tác có liên quan của các nhóm, các cán bộ, giáo viên, hướng dẫn viên trong các nhóm và hội viên câu lạc bộ.

- **Tiểu ban chuyên môn:** Nhiệm vụ là xây dựng chương trình hoạt động tập luyện, thi đấu cho câu lạc bộ và toàn thể các câu lạc bộ thành viên. Xây dựng, quản lý các tài liệu, giáo án, bài giảng và quản lý công tác giảng dạy, xây dựng quy cách kiểm tra, đánh giá từng nội dung huấn luyện, quản lý câu lạc bộ và xây dựng tiêu chuẩn tuyển dụng thêm hội viên, các cán bộ chuyên môn và các hướng dẫn viên của câu lạc bộ.

- **Tiểu ban cơ sở vật chất:** Nhiệm vụ quản lý cơ sở vật chất dụng cụ, kho tàng của bộ môn, lập kế hoạch xây dựng và cải tạo sân bãi dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và công tác phong trào của câu lạc bộ để kiến nghị với Ban Giám hiệu, Ban chủ nhiệm Khoa GDTC và Ban chủ nhiệm câu lạc bộ, phụ trách kế hoạch mua sắm trang thiết bị dụng cụ phục vụ giảng dạy đáp ứng phong trào thể dục thể thao của sinh viên.

- **Tiểu ban tuyên truyền và vận động tài trợ:** Nhiệm vụ là thông tin, tuyên truyền các sự kiện và hoạt động của câu lạc bộ nhằm quảng bá hình ảnh của câu lạc bộ, thu hút thành viên tham gia; tìm kiếm, vận động các nguồn kinh phí hoạt động cho câu lạc bộ từ các đơn vị, cá nhân, doanh nghiệp.

- **Các giảng viên, HLV:** Chịu trách nhiệm trước Ban chủ nhiệm câu lạc bộ về công tác chuyên môn, huấn luyện, tổ chức công tác tập luyện, thi đấu và các hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT ngoại khóa, các hoạt động giao lưu, sinh hoạt của các Hội viên câu lạc bộ.

Ngoài ra, Ban Chủ nhiệm câu lạc bộ cần đảm bảo sự phối hợp chặt chẽ giữa các tiểu ban và các tổ chức đoàn thể xã hội, Hội thể thao Đại học và Chuyên nghiệp nhà trường, phối hợp với các đơn vị chức năng và đoàn thể trong toàn trường phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao, nâng cao năng lực thể chất cho sinh viên.

### **2.3 Kiểm nghiệm mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội**

Trên cơ sở mô hình câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội được xây dựng như đã trình bày ở trên, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn và tọa đàm (02 lần) với các chuyên gia, các nhà chuyên môn, các nhà quản lý về mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình tổ chức, quản lý câu lạc bộ TDTT ngoại khóa của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Kết quả thu được ở bảng 3.1, 3.2 cho thấy:

**Bảng 3.1:** Kết quả phỏng vấn lần 1 xác định mức độ phù hợp về mô hình câu lạc bộ TTĐTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội (n = 30)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn xếp theo mức độ ưu tiên								Tổng điểm
		Mức 1 (3 điểm)		Mức 2 (2 điểm)		Mức 3 (1 điểm)		Mức 4 (0 điểm)		
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	
<b>I. Về mức độ phù hợp của mô hình Câu lạc bộ</b>										
1.	Cơ cấu tổ chức	26	86.67	4	13.33	0	0.00	0	0.00	<b>86</b>
2.	Chức năng, nhiệm vụ	27	90.00	2	6.67	1	3.33	0	0.00	<b>86</b>
3.	Mối quan hệ chi đạo	23	76.67	5	16.67	1	3.33	1	3.33	<b>80</b>
<b>II. Về tính khả thi trong điều kiện áp dụng</b>										
1.	Định hướng của các ngành chức năng	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	<b>90</b>
2.	Điều kiện CSVC	25	83.33	5	16.67	0	0.00	0	0.00	<b>85</b>
3.	Mô hình tổ chức, quản lý chung	24	80.00	5	16.67	0	0.00	1	3.33	<b>82</b>
4.	Nguồn nhân lực	26	86.67	2	6.67	1	3.33	1	3.33	<b>83</b>

Về mức độ phù hợp của mô hình CLB: Đại đa số các ý kiến đều đánh giá và xếp ở mức độ phù hợp cho đến rất phù hợp (chiếm tỷ lệ từ 96.67% đến 100.00%). Ở kết quả phỏng vấn lần thứ hai cũng cho diễn biến tương tự. Hầu hết các ý kiến đều xếp ở mức độ phù hợp đến rất phù hợp (chiếm tỷ lệ từ 96.67% đến 100.00%).

**Bảng 3.2:** Kết quả phỏng vấn lần 2 xác định mức độ phù hợp về mô hình câu lạc bộ TĐTT ngoại khóa cho sinh viên trường đại học Sư phạm Hà Nội (n = 30)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn xếp theo mức độ ưu tiên								Tổng điểm
		Mức 1 (3 điểm)		Mức 2 (2 điểm)		Mức 3 (1 điểm)		Mức 4 (0 điểm)		
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	
<b>I. Về mức độ phù hợp của mô hình Câu lạc bộ</b>										
1.	Cơ cấu tổ chức	25	83.33	5	16.67	0	0.00	0	0.00	<b>85</b>
2.	Chức năng, nhiệm vụ	28	93.33	1	3.33	1	3.33	0	0.00	<b>87</b>
3.	Mối quan hệ chi đạo	23	76.67	5	16.67	1	3.33	1	3.33	<b>80</b>
<b>II. Về tính khả thi trong điều kiện áp dụng</b>										
1.	Định hướng của các ngành chức năng	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	<b>90</b>
2.	Điều kiện CSVC	26	86.67	4	13.33	0	0.00	0	0.00	<b>86</b>
3.	Mô hình tổ chức, quản lý chung	24	80.00	4	13.33	1	3.33	1	3.33	<b>81</b>
4.	Nguồn nhân lực	26	86.67	2	6.67	1	3.33	1	3.33	<b>83</b>

Về tính khả thi trong triển khai áp dụng tại nhà trường: Đại đa số các ý kiến đều xếp ở mức độ khả thi cho đến rất khả thi (chiếm tỷ lệ từ 96.67% đến 100.00% ở lần phỏng vấn thứ nhất; 93.33% đến 100.00% ở lần phỏng vấn thứ hai) trong các điều kiện cơ sở vật chất, mô hình tổ chức, nguồn nhân lực của nhà trường.

**Bảng 3.3:** So sánh kết quả qua 2 lần phỏng vấn xác định mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình câu lạc bộ TDDT ngoại khóa cho sinh viên trường đại học Sư phạm Hà Nội (n = 30)

TT	Nội dung	Tổng điểm		So sánh		P
		Lần 1	Lần 2	$\chi^2_{\text{tính}}$	$\chi^2_{\text{bảng}}$	
<b>I. Về mức độ phù hợp của mô hình Câu lạc bộ TDDT</b>						
1.	Cơ cấu tổ chức	86	85	5.811	7.815	>0.05
2.	Chức năng, nhiệm vụ	86	87	3.487	7.815	>0.05
3.	Mối quan hệ chỉ đạo	80	80	5.813	7.815	>0.05
<b>II. Về tính khả thi trong điều kiện áp dụng</b>						
1.	Định hướng của các ngành chức năng	90	90	3.488	7.815	>0.05
2.	Điều kiện cơ sở vật chất	85	86	5.815	7.815	>0.05
3.	Mô hình tổ chức, quản lý chung	82	81	3.490	7.815	>0.05
4.	Nguồn nhân lực	83	83	5.817	7.815	>0.05

Trên cơ sở kết quả thu được ở các bảng 3.1 và 3.2, nghiên cứu đã tiến hành so sánh kết quả giữa 2 lần phỏng vấn về mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình câu lạc bộ TDDT ngoại khóa đã xây dựng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.3 cho thấy: Không có sự khác biệt rõ rệt giữa kết quả phỏng vấn lần thứ nhất và lần thứ hai về mức độ phù hợp của mô hình câu lạc bộ TDDT ngoại khóa, cũng như tính khả thi của mô hình câu lạc bộ TDDT ngoại khóa trong điều kiện áp dụng (với  $\chi^2_{\text{tính}}$  đều <  $\chi^2_{\text{bảng}}$  với  $P > 0.05$ ). Hay nói cách khác, có sự tương đồng về ý kiến đánh giá (ý kiến đánh giá rất cao về mức độ phù hợp, tính khả thi) của các chuyên gia qua 02 lần phỏng vấn và hội thảo về mô hình câu lạc bộ TDDT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội mà quá trình nghiên cứu đã xây dựng.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng được mô hình câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội phù hợp với cơ cấu tổ chức và mô hình hoạt động của Nhà trường. Mô hình câu lạc bộ TDDT ngoại khóa mà nghiên cứu đã xây dựng đều đảm bảo mức độ phù hợp, tính khả thi trong điều kiện áp dụng tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội thông qua ý kiến đánh giá của các chuyên gia.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011), *Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 02 tháng 12 năm 2011 quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở*.
2. Trần Kim Cương (2010), *Nghiên cứu những giải pháp phát triển các loại hình câu lạc bộ TDDT cơ sở trong điều kiện phát triển kinh tế - xã hội ở tỉnh Ninh Bình*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDDT, Hà Nội.

3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Ngọc Minh (2018), *Nghiên cứu loại hình câu lạc bộ thể dục thể thao hoạt động có hiệu quả phù hợp với tổ chức Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao Đại học Quốc gia Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.
5. Đồng Văn Triệu (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO TRẺ EM TỪ 6 ĐẾN 9 TUỔI TẠI CLB BƠI LỘI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Văn Quý  
Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

## TÓM TẮT

*Với các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã đánh giá được thực trạng sử dụng bài tập cho trẻ từ 6 đến 9 tuổi cũng như tỷ lệ phân bố các nội dung giảng dạy phòng chống đuối nước tại CLB Bơi lội Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng. Đồng thời đã lựa chọn được 7 nội dung, 21 bài tập đã được thực nghiệm có hiệu quả, phù hợp với đối tượng nghiên cứu trong phòng chống đuối nước.*

*Từ khóa:* Phòng chống đuối nước, bài tập, bơi lội, trẻ em 6-9 tuổi, Đại học TĐTT Đà Nẵng...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung bình mỗi năm có khoảng 2.000 trẻ em bị tử vong do đuối nước. Nhóm tuổi chiếm tỷ lệ tử vong cao từ 6-9 tuổi. Điều đó cho thấy tình hình đuối nước của trẻ em vẫn còn rất nghiêm trọng. Qua quan sát thực tiễn chúng tôi nhận thấy các bài tập giảng dạy cho trẻ em tại CLB bơi lội Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng chưa được quan tâm đúng mức. Nếu các bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ em lứa tuổi 6 đến 9 được nghiên cứu, lựa chọn phù hợp với tình hình thực tiễn, với đối tượng phù hợp sẽ đưa lại kết quả nhất định, các em sẽ có kỹ năng trong việc phòng chống đuối nước từ đó giảm tỷ lệ nguy cơ đuối nước ở trẻ em. Có nhiều công trình nghiên cứu khoa học về vấn đề đuối nước nhưng thực sự chưa đi sâu vào vấn đề và chưa đúng đối tượng là trẻ từ 6 đến 9 tuổi tại CLB bơi lội Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng. Vì vậy chúng tôi lựa chọn nghiên cứu các bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ lứa tuổi 6-9 làm đề tài nghiên cứu.

**Mục đích nghiên cứu:** Trên cơ sở đánh giá thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình học tập của trẻ em từ 6 đến 9 tuổi tại CLB TĐTT Đà Nẵng, đề tài nghiên cứu, lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phòng chống đuối nước cho trẻ em từ 6 đến 9 tuổi ở CLB bơi lội Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

**Phương pháp nghiên cứu.**

**Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng 6 phương pháp sau:** Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, và tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Thực trạng sử dụng bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ em từ 6 đến 9 tuổi ở CLB bơi lội Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

#### 2.1.1 Thực trạng chương trình giảng dạy của CLB dạy bơi Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng dành cho học viên từ 6 đến 9 tuổi

Đề tài tìm hiểu thực trạng về việc phân bố tỷ lệ giữa các nội dung và thời gian giảng dạy, tỷ lệ phân bố thời gian trên cạn và dưới nước. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng sau.

**Bảng 1:** Thực trạng về việc phân bố tỷ lệ các nội dung và thời gian giảng dạy tại CLB Bơi lội trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Nội dung giảng dạy	Tỷ lệ thời gian		
		Tỷ lệ nội dung tập	Tỷ lệ thời gian trên cạn/dưới nước	Tỷ lệ thời gian phân tích-thị phạm/học
1	Làm quen với nước, bài tập phòng chống đuối nước.	10	5/95	10/90
2	Kỹ thuật động tác thở.	15	10/90	10/90
3	Kỹ thuật động tác chân.	10	15/85	10/90
4	Kỹ thuật động tác phối hợp chân – thở.	15	15/85	15/85
5	Kỹ thuật động tác tay.	10	15/85	10/90
6	Kỹ thuật động tác phối hợp tay – thở.	15	15/85	15/85
7	Kỹ thuật phối hợp toàn bộ động tác. chân - tay - thở.	25	10/90	15/85

Qua bảng 1 cho thấy:

- Nội dung làm quen với nước và bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ từ 6 đến 9 còn quá ít (chiếm 10%)

- Tỷ lệ thời gian trên cạn và thời gian dành cho việc phân tích thị phạm còn ít. Ở lứa tuổi 6-9 thì việc thị phạm động tác càng nhiều các em sẽ dễ bắt chước và thực hiện động tác hơn.

### 2.1.2 Thực trạng việc sử dụng những bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ tại CLB bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Chúng tôi tiến hành quan sát và tìm hiểu qua 16 giáo án giảng dạy cũng như tìm hiểu qua giáo án của giáo viên trực tiếp tham gia giảng dạy tại CLB Bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Sau đó chúng tôi phỏng vấn trực 10 giảng viên, giáo viên phụ trách giảng dạy lớp bơi cho trẻ từ 6 đến 9 tuổi về mức độ sử dụng các bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ. Kết quả được thể hiện qua bảng 2.

**Bảng 2:** Thực trạng sử dụng bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ từ 6 đến 9 tuổi tại CLB bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n= 10)

TT	Bài tập	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Ko thường xuyên		Ko sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Bài tập thở ở trên cạn	10	100	0	0	0	0
2	Di chuyển nín thở	8	80	2	20	0	0
3	Lặn xuống nước	0	0	0	0	10	100
4	Hái Âu vỗ cánh	0	0	0	0	10	100



5	Sử dụng phao tay cho trẻ tiếp xúc với nước	6	60	4	40	0	0
6	Ôm phao nằm ngửa	1	10	2	20	7	70
7	Nằm úp xuống mặt nước	0	0	2	20	8	80
8	Nằm ngửa trên mặt nước	0	0	2	20	8	80
9	Đạp thành bể lướt nước	6	60	4	40	0	0

Qua bảng 2 chúng tôi nhận thấy số bài tập được sử dụng và mức độ sử dụng bài tập trong quá trình giảng dạy chưa đa dạng. Có một số bài tập không được sử dụng và có một số bài tập được sử dụng không thường xuyên với tỷ lệ là rất nhỏ.

### 2.1.3 Thực trạng kết quả kiểm tra kỹ năng phòng chống đuối nước của trẻ từ 6 đến 9 tại CLB bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Số tiết giảng dạy ở mỗi lớp là 16 giáo án và ở giáo án thứ 8 sẽ kiểm tra về nội dung các kỹ năng ở dưới nước và kỹ năng sống sót. CLB bơi Trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã kiểm tra, chúng tôi chỉ tổng hợp và xử lý kết quả kiểm tra để tìm hiểu thực trạng hiệu quả của học viên như thế nào. Kết quả được tổng hợp như sau:

**Bảng 3:** Kết quả tổng hợp nội dung kiểm tra phòng chống đuối nước của học viên 6 -9 tuổi tại CLB Bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n=20)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Khuya tay nổi người (s)	3	15	10	50	7	35
2	Tay bám phao đạp chân tròn sấp (m)	2	10	9	45	9	45

Qua bảng 3 cho thấy kết quả tập luyện của các học viên ở mức tốt chiếm 10-15%, ở mức đạt yêu cầu chiếm 45 – 55%, tỷ lệ không đạt chiếm 35 - 45% (chưa thực hiện được), như vậy đây là vấn đề cần nhận được sự quan tâm, chú trọng hơn nữa từ đội ngũ giáo viên tại CLB.

### 2.1.4 Nguyên nhân dẫn đến việc hạn chế ở nội dung phòng chống đuối nước cho trẻ lứa tuổi 6-9 tại CLB bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến tình trạng hạn chế trong nội dung giảng dạy phòng chống đuối nước chúng tôi đã đưa những nguyên nhân mà theo chúng tôi ảnh hưởng trực tiếp đến việc hạn chế ở trên. Sau đó chúng tôi phỏng vấn 10 giảng viên, giáo viên tại CLB bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4:** Kết quả phỏng vấn nguyên nhân dẫn đến việc hạn chế trong việc giảng dạy nội dung phòng chống đuối nước cho trẻ lứa tuổi 6-9 (n=10)

TT	Nguyên nhân	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Các tiêu chí của barem được xây dựng quá cao.	2	20	8	80
2	Cơ sở vật chất chưa đáp ứng được yêu cầu.	0	0	10	100
3	Bài tập giảng dạy phòng chống đuối nước chưa phong phú và đa dạng.	8	80	2	20

4	Số tiết dạy về bài tập phòng chống đuối nước chưa phù hợp	9	90	1	10
5	Thời gian tập luyện quá ít	0	0	10	100

Qua bảng 4 chúng tôi thấy nguyên nhân 3 và nguyên nhân 4 được các nhà phỏng vấn đồng ý cao (tỷ lệ 80%) về việc dẫn đến sự hạn chế của học viên ở nội dung phòng chống đuối nước.

## 2.2 Lựa chọn một số bài tập phòng chống đuối nước ở lứa tuổi 6-9 tại CLB bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

### 2.2.1 Lựa chọn bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ lứa tuổi 6-9 tại CLB bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua quá trình phân tích, tham khảo và tổng hợp tài liệu chuyên môn cũng như quá trình lên lớp giảng dạy trực tiếp của bản thân, chúng tôi lựa chọn được 7 nội dung và 27 bài tập trong việc giảng dạy phòng chống đuối nước cho trẻ lứa tuổi từ 6-9 tại CLB Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Sau đó phỏng vấn 10 chuyên gia, giảng viên về mức độ phù hợp cũng như tính khả thi của các bài tập. Kết quả phỏng vấn được thể hiện rõ ở bảng sau.

**Bảng 5:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phòng chống đuối nước cho trẻ lứa tuổi 6-9 tại CLB bơi lội Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n=10)

Nội dung tập	TT	Bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
			n	%	n	%
<b>Kỹ năng ra vào bể an toàn</b>	1	Vào bể, ra khỏi bể sử dụng bậc thang	8	80	2	20
	2	Trượt mình vào nước.	1	10	9	90
<b>Tập làm quen với nước</b>	3	Làm nước chuyển động.	10	100	0	0
	4	Đi lại dưới bể bơi.	10	100	0	0
	5	Ngụp đầu trong nước.	10	100	0	0
	6	Mở mắt nhìn nhau.	8	80	2	20
	7	Đếm có bao nhiêu ngón tay.	8	80	2	20
	8	Hái âu vỗ cánh	9	90	1	10
<b>Bài tập thở</b>	9	Thổi bong bóng	10	100	0	0
	10	Lặn và thổi bong bóng	10	100	0	0
	11	Đứng hạ thấp trọng tâm trong nước thực hiện kỹ thuật thở theo nhịp đứng lên và hạ trọng tâm (khi đứng lên thở ra và hít hơi, khi hạ thấp trọng tâm nước ngập mũi nín thở)	10	100	0	0
	12	Cái phao bơi	4	40	6	60
<b>Kỹ năng dưới nước</b>	13	Làm ướt mặt.	8	80	2	20
	14	Lặn người dưới một vật trong nước	8	80	2	20
	15	Ngồi xuống nước và mở mắt	4	40	6	60
	16	Lướt nước ở tư thế sấp.	10	100	0	0

<b>Đẩy người và lướt nước</b>	17	Lướt nước ở tư thế sấp và đập chân.	10	100	0	0
	18	Lướt nước ở tư thế ngửa.	8	80	2	20
	19	Lướt nước ở tư thế ngửa và đập chân	9	90	1	10
<b>Kỹ năng sống sót</b>	20	Nổi sấp – nước nông	10	100	0	0
	21	Trở lại trạng thái ban đầu từ tư thế nổi sấp	0	0	10	100
	22	Nổi ngửa nước nông.	10	100	0	0
	23	Trở lại trạng thái ban đầu từ tư thế nổi ngửa.	0	0	10	100
	24	Xoay người.	0	0	10	100
<b>Khuya tay sống sót</b>	25	Quạt tay theo chiều ngang hay dùng 2 tay đẩy nước sang 2 bên.	10	100	0	0
	26	Khuya tay để sống sót	10	100	0	0
	27	Khuya tay theo hướng chuyển động của đầu.	10	100	0	0

Thông qua phỏng vấn chúng tôi chọn được 21 bài tập về phòng chống đuối nước dành cho trẻ lứa tuổi 6-9 tại CLB bơi Trường Đại học TDTT Đà Nẵng đó là những bài tập có tỷ lệ đồng ý từ 80% trở lên.

### **2.2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập bơi phòng chống đuối nước lứa tuổi 6-9 tại CLB bơi Trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

Quá trình thực nghiệm tiến hành với 16 tiết học tập tại CLB ở 2 nhóm, mỗi nhóm 10 học viên. Nhóm thực nghiệm (NTN) sử dụng bài tập và kế hoạch mà đề tài lựa chọn, nhóm đối chứng (NĐC) theo kế hoạch giảng dạy bình thường. Trình độ ban đầu của 2 nhóm tương đồng, không có sự khác biệt quá lớn.

Sau thời gian thực nghiệm, chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả tập luyện của 2 nhóm với 2 test kiểm tra. Kết quả được thể hiện ở bảng sau:

**Bảng 6:** So sánh tỷ lệ % của NTN và NĐC sau thời gian thực nghiệm (n = 10)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra	
		NĐC (n=10)	NTN (n=10)
1	Khuya tay nổi người (s)	Tỷ lệ ở mức tốt: 20%	Tỷ lệ ở mức tốt: 40%
		Tỷ lệ ở mức đạt: 50%	Tỷ lệ ở mức đạt: 60%
		Tỷ lệ không đạt: 30%	Tỷ lệ không đạt: 0%
2	Tay bám phao đập chân trườn sấp (m)	Tỷ lệ ở mức tốt: 20%	Tỷ lệ ở mức tốt: 30%
		Tỷ lệ ở mức đạt: 40%	Tỷ lệ ở mức đạt: 60%
		Tỷ lệ không đạt: 40%	Tỷ lệ không đạt: 10%

Qua bảng 6 có thể thấy tỷ lệ học viên ở mức tốt và đạt ở 2 nội dung kiểm tra của NTN đều có tỷ lệ cao hơn so với NĐC, tỷ lệ không đạt thấp hơn NĐC.

Để có cơ sở khoa học trong việc đánh giá hiệu quả việc các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn trong phòng chống đuối nước cho trẻ 6 đến 9 tuổi, chúng tôi sử dụng test t (test so sánh hai số trung bình) để đánh giá kết quả kiểm tra của NTN và NĐC. Kết quả được thể hiện rõ ở bảng 7.

**Bảng 7:** So sánh kết quả thi giữa NTN và NĐC sau thực nghiệm của sinh viên trường Đại học TĐTT Đà Nẵng (n= 10)

TT	Kết quả Nội dung	NĐC (n= 10)	NTN (n= 10)	So sánh	
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	t <sub>tính</sub>	P
1	Khuya tay nổi người (s)	7.11±2.49	9.76±2.21	2.51	<0.05
2	Tay bám phao đập chân (m)	9±3.9	12.5±2.5	2.38	<0.05

(tbảng = 2.101)

Qua bảng 7 cho thấy giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở nội dung kiểm tra khuya tay nổi người (s) có  $t_{tính} = 2,51 > t_{bảng} = 2.101$  và nội dung tay bám phao đập chân (m) có  $t_{tính} = 2,38 > t_{bảng} = 2.10$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

Như vậy, qua kết quả ở bảng 6 và bảng 7 đã phản ánh về hiệu quả các bài tập phòng chống đuối nước mà chúng tôi đã lựa chọn cho trẻ 6 đến 9 tuổi tại CLB bơi lội Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng là hoàn toàn phù hợp và hiệu quả trong quá trình thực nghiệm.

### 3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, đề tài đưa ra một số kết luận sau:

- Việc phân bố tỷ lệ các nội dung và thời gian giảng dạy dành cho học viên lứa tuổi 6-9 tại CLB TĐTT Đà Nẵng còn hạn chế ở nội dung làm quen với nước và bài tập phòng chống đuối nước. Tỷ lệ học viên đạt mức tốt qua đợt kiểm tra là chưa cao (10 -15%), tỷ lệ học viên chưa đạt yêu cầu nhiều (35-45%).

- Đề tài đã lựa chọn được 21 bài tập phòng chống đuối nước trong 7 nội dung cho trẻ lứa tuổi 6-9 và đã ứng dụng vào quá trình thực nghiệm cho kết quả tốt tại CLB bơi lội Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. TS. Phan Thanh Hải, ThS. Nguyễn Thị Hiền, ThS. Lê Chí Hùng, ThS. Hồ Minh Thành (2014), *Giáo trình bơi*, Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội.
2. Nguyễn Sĩ Hà (2008), *Bơi lội cho trẻ*, Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Alis Mark (2007), *Dạy trẻ tập bơi* [Việt Văn dịch], NXB Phụ nữ.
5. Văn Thái (2014), *Những bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi*, Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Thuận (2006), *100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi*, Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội.

# NGHIÊN CỨU VẬN DỤNG MỐI LIÊN HỆ ĐỘNG TÁC KỸ THUẬT CỦA CÁC KIỂU BƠI VÀO GIẢNG DẠY NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CỦA HỌC PHẦN BƠI LỘI CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC NHA TRANG

ThS. Nguyễn Hồ Phong  
Trường Đại học Nha Trang

## TÓM TẮT

*Tác giả đã nghiên cứu vận dụng mối liên hệ chặt chẽ của các động tác kỹ thuật 4 kiểu bơi vào giảng dạy nhằm tăng tính hứng thú, nâng cao chất lượng cho học phần Bơi lội của sinh viên (SV) Đại học Nha Trang (ĐHNT). Nghiên cứu đã lựa chọn được 4 mối liên hệ hỗ trợ lẫn nhau: Động tác chân kiểu bơi ngửa và chân trườn sấp (tự do); Động tác chân kiểu bơi bướm và chân trườn sấp; Động tác tay kiểu bơi ếch và tay bướm; tập đứng nước (bơi đứng) song song với học kỹ thuật đơn lẻ, phương pháp trên được giảng dạy vào thời kỳ ban đầu của tiến trình học bơi.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Bơi lội có 4 kiểu bơi thể thao khác nhau, nhưng việc thực hiện kỹ thuật từng kiểu bơi có mối liên hệ chặt chẽ tác động qua lại với nhau, mà việc nghiên cứu vận dụng mối liên hệ đó trong giảng dạy sẽ đẩy nhanh rất nhiều đến tiến trình học tập. Cũng như việc rút ngắn thời gian cho giai đoạn dạy các kỹ thuật bơi trong thời kỳ ban đầu. Việc sử dụng phương pháp này hầu như đi ngược lại với lối dạy bơi áp dụng phương pháp cổ truyền, nghĩa là dạy bơi từng kiểu cho đến khi hoàn thành kỹ thuật cơ bản chân, tay, thở và phối hợp của kiểu bơi đó, rồi mới chuyển sang một kiểu bơi khác, giảng dạy kỹ thuật bơi hoàn thiện rồi mới dạy kỹ thuật đứng nước.

Hiện nay, tập luyện bơi lội, chống đuối nước là vấn đề đang được Đảng, Nhà nước và toàn xã hội quan tâm. Sinh viên Đại học Nha Trang ngoài việc tiếp thu tri thức chuyên môn, còn được học tập một Chương trình Giáo dục thể chất với 3 học phần mà trong đó học phần bơi lội là một trong 6 học phần tự chọn. Tuy nhiên việc thực trạng giảng dạy học phần bơi lội vẫn đi theo lối mòn truyền thống.

Trong phạm vi của báo cáo này, tác giả đã nghiên cứu vận dụng mối quan hệ giữa các kỹ thuật của 4 kiểu bơi, vận dụng giảng dạy đứng nước (bơi đứng) song song với học kỹ thuật đơn lẻ nhằm khắc phục nhằm chán, nâng cao chất lượng học tập bơi lội cho sinh viên chưa biết bơi.

Dựa vào mục đích nghiên cứu nêu trên, tác giả đã nêu ra kết quả nghiên cứu thông qua điểm đánh giá học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

### **Nhiệm vụ nghiên cứu**

1. Nêu ra thực trạng của việc giảng dạy học phần bơi lội của sinh viên ĐHNT.
2. Lựa chọn mối quan hệ các cặp kỹ thuật động tác của 4 kiểu bơi thể thao áp dụng vào giảng dạy cho sinh viên học phần bơi lội.
3. Đánh giá kết quả sử dụng phương pháp mới thông qua điểm học tập bơi lội của sinh viên hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

### **Phương pháp nghiên cứu:**

Trong quá trình nghiên cứu vận dụng, tác giả đã sử dụng các phương pháp thường quy của NCKH: Tổng hợp phân tích tài liệu; Phỏng vấn bằng phiếu; Quan sát sơ phạm; Kiểm tra sơ phạm; thực nghiệm sơ phạm; Toán thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Thực trạng việc giảng dạy học phần bơi lội cho sinh viên ĐHNT**

- Từ trước đây cho đến năm 2006, khi nhà trường còn có tên Đại học Thủy sản Nha Trang đào tạo chuyên ngành về thủy sản bậc nhất của đất nước. Học phần Bơi lội được quy định là học phần bắt buộc trong 5 học phần của Chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) của sinh viên.

- Từ năm 2007, khi nhà trường đổi tên là trường ĐHNT với chương trình đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực. Chương trình môn học GDTC của sinh viên rút xuống còn 3 học phần. Học phần Bơi lội được thực hiện là một học phần tự chọn trong chương trình được Hiệu trưởng ký Quyết định.

- Ngày 22/01/2016 Hiệu trưởng trường ĐHNT đã ký Quyết định ban hành Chương trình GDTC mới thực hiện cho đến nay. Học phần Bơi lội cũng như các học phần tự chọn khác của GDTC bao gồm **24 tiết** được chia thành **12 giáo án** giảng dạy, mỗi giáo án 2 tiết.

- Đề cương chi tiết học phần Bơi lội được phân phối như sau:

**Bảng 1:** Tiến trình giảng dạy của học phần Bơi lội sinh viên ĐHNT

STT	Nội dung chương trình	Số tiết	Số thứ tự giáo án	Ghi chú
1	Lý thuyết giảng đường	4	1-2	
2	Lý thuyết và thực hành trên sân bãi.			
2.1	Kỹ thuật làm quen ban đầu	2	3	
2.2	Kỹ thuật đơn lẻ của 2 kiểu bơi Trườn sấp, Éch	8	4 - 7	
2.3	Hoàn thiện kỹ thuật bơi 2 kiểu Trườn sấp, Éch	2	8	
2.4	Kiểm tra giữa kỳ	2	9	
2.5	Kỹ thuật đứng nước (bơi đứng)	4	10-11	
2.6	Giới thiệu phương pháp cứu đuối	2	12	
<b>Tổng cộng</b>		<b>24 tiết</b>	<b>12 Giáo án</b>	

Như vậy số buổi học kỹ thuật đơn lẻ và hoàn thiện kỹ thuật bao gồm 5 buổi, quá ít thời gian để sinh viên tiếp thu kỹ thuật.

- Cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ giảng dạy học phần bơi lội: Trước đây, sinh viên học bơi ở biển Hòn chồng Nha Trang. Về sau, vì lý do ảnh hưởng về thời tiết và không an toàn trong lúc giảng dạy. Khi nhà trường chuyển sang học chế tín chỉ sinh viên khi học bơi lội phải tự túc kinh phí thuê bể bơi. Tuy nhiên bể bơi khi thuê thì nhỏ nhưng sĩ số trong 1 lớp học quá đông từ 40 - 45 SV (Quy định của sĩ số của 1 lớp học bơi không quá 30). Điều này cũng làm hạn chế chất lượng của môn học.

- Giảng viên giảng dạy học phần bơi trong điều kiện khách quan về cơ sở vật chất đang sử dụng phương pháp giảng dạy truyền thống là dạy theo thứ tự từng kiểu bơi, đây là hạn chế trong giảng dạy.

- Điều tra tỷ lệ sinh viên không biết bơi: Căn cứ vào số lượng sinh viên đăng ký học phần tự chọn Bơi lội của học kỳ 2 năm học 2020-2021, khóa 62 và những khóa trước đăng ký học lại. Với n = 734 sinh viên. Thông qua việc kiểm tra trình độ tại buổi đầu học tập, chúng tôi đã thu thập được số liệu như sau:

**Bảng 2:** Số lượng SV không biết bơi của 19 lớp Bơi lội học kỳ 2 năm 2020-2021

Giới tính	SV đăng ký học Bơi lội		SV không biết bơi		Tỷ lệ/ giới tính
	Số lượng	Tỷ lệ	Số lượng	Tỷ lệ	
Nữ	252	34,33 %	185	25,20 %	<b>73,41 %</b>
Nam	482	65,67 %	106	14,44 %	<b>22 %</b>
Tổng cộng	734	100 %	291	<b>39,64 %</b>	

Qua số liệu của bảng 2 cho chúng ta thấy, số lượng SV không biết bơi hoàn toàn chiếm tỷ lệ gần 40% so với số đăng ký, đặc biệt số lượng SV nữ không biết bơi chiếm tỷ lệ 73,41% trên tổng số đăng ký, cao hơn gần 3,5 lần so với SV nam (do một số chuyên ngành bắt buộc SV phải học bơi). Đây cũng là con số khá cao buộc giảng viên phải suy nghĩ và tìm giải pháp nâng cao hiệu quả cho học phần mình phụ trách.

- Thông qua phỏng vấn, trao đổi tọa đàm và chia sẻ với nhiều huấn luyện viên, giảng viên dạy bơi lội trên toàn quốc và địa phương Khánh Hòa, tác giả được biết, hiện nay hầu như họ vẫn còn giảng dạy theo phương pháp truyền thống và chưa có nghiên cứu nào vận dụng mối quan hệ chặt chẽ giữa các kỹ thuật động tác của 4 kiểu bơi vào giảng dạy nhằm rút ngắn thời gian học biết bơi cho người tập.

Từ những thực trạng làm hạn chế chất lượng của học phần Bơi lội nêu trên, chúng tôi đã nghiên cứu vận dụng mối quan hệ hỗ trợ qua lại chặt chẽ giữa các động tác kỹ thuật của các kiểu bơi thể thao vận dụng vào giảng dạy giai đoạn đầu hình thành kỹ thuật động tác, nhằm làm phong phú cho giờ học, rút ngắn thời gian đồng thời thu được hiệu quả cho việc học tập một cách đáng kể.

## 2.2 Lựa chọn các động tác kỹ thuật kiểu bơi mang tính hỗ trợ lẫn nhau

Căn cứ vào kinh nghiệm thực tiễn của quá trình giảng dạy, căn cứ vào phỏng vấn, tọa đàm với các huấn luyện viên, chuyên gia về bơi lội, đặc biệt căn cứ vào cấu trúc giải phẫu của từng nhóm cơ tham gia hình thành động tác các kiểu bơi. Tác giả đã lựa chọn được 4 cặp kỹ thuật động tác mang tính hỗ trợ chặt chẽ lẫn nhau như sau:

### 1) Động tác kỹ thuật chân bơi Ngựa hỗ trợ cho động tác kỹ thuật chân bơi Trườn sấp (Tự do):

- Do động tác đá chân trong bơi ngựa, nhóm cơ thực hiện động tác duỗi gối là nhóm cơ Tứ đầu đùi cần phải hoạt động mạnh mẽ hơn, cùng với nhóm cơ trong động tác đạp chân Trườn sấp, lúc này nó trở thành nhóm cơ đồng vận.

- Khi thực hiện tập song song chân bơi Ngựa và chân Trườn sấp thì sẽ rút ngắn được thời gian của bài tập chân TS, ngược lại đạt hiệu quả cao hơn bởi các lý do sau:

- Giảm được sai lầm việc gập gối, nâng gối cao hơn mặt nước khi tập chân TS.

- Giảm được sai sót với kỹ thuật chân TS đối với việc ít di chuyển phần bắp đùi. Đây là lỗi thường gặp trong chân TS, bởi cơ mông lớn thường yếu ớt và khó hoạt động đối với những người mới học bơi.

- Tập chân ngửa sẽ tăng được cảm giác làm quen với nước nhanh hơn, bởi tư thế ngửa khó nổi hơn nhưng được sự trợ giúp của giảng viên, người tập sẽ yên tâm hơn và dễ thực hiện động tác khi nằm sấp.

- Mặc dầu trong giai đoạn đầu bơi chân ngửa và chân TS thực hiện giống hệt nhau, nhưng động tác chân ngửa dễ thực hiện hơn vì trong tư thế nằm ngửa có sự trợ giúp của người dạy, người tập dễ nhìn thấy đôi chân nên họ có cảm giác đúng về đôi chân nhiều hơn so với kỹ thuật chân TS.

- Tập chân ngửa sẽ giúp cho SV hoàn thiện nhanh hơn trong kiểu bơi trườn sấp, vì nhịp điệu chân tay của bơi ngửa dễ thực hiện hơn đối với người mới bắt đầu học bơi.

## **2) Động tác kỹ thuật chân kiểu bơi bướm và chân kiểu bơi TD.**

- Kỹ thuật động tác chân bướm và chân tự do, về mặt cấu trúc và thực hiện gần giống nhau. Chỉ khác ở một điểm là chân bướm thì thực hiện đồng thời, chân tự do thì thực hiện luân phiên.

- Khi tập luyện song song 2 kiểu chân này có nhiều ưu điểm: Động tác chân kiểu bơi bướm phát triển tốt hơn đôi cơ mông lớn của bạn. Động tác chân kiểu bơi tự do tạo sự linh hoạt cho khớp háng nhiều hơn.

- Khi tập luyện động tác chân bướm sẽ hạn chế được sai lầm thường mắc đối với người mới tập bơi ở giai đoạn nhấc chân lên mặt nước của chân tự do.

- Một điều chắc chắn mà chúng tôi đã thu được trong quá trình giảng dạy là, nếu một em SV đã thực hiện tốt động tác kỹ thuật chân bướm có nghĩa rằng, động tác chân kiểu bơi trườn sấp em đó đã thực hiện hầu như hoàn chỉnh.

## **3) Tập động tác tay kiểu bơi bướm và động tác tay kiểu bơi ếch**

- Động tác tay kiểu bơi ếch có thể coi là phân nửa động tác tay trong kiểu bơi bướm

- Chúng tôi nhận thấy rằng nếu một em tập tay bướm trước thì sẽ hỗ trợ rất tốt cho kỹ thuật tay ếch, thực hiện một cách tự nhiên, ít vụng về, giảm bớt áp lực căng cơ, hạn chế bớt sai lầm trong quá trình đẩy nước thẳng ra sau của tay ếch. Điều mà người mới tập hay mắc phải.

- Khi tập luyện động tác kỹ thuật tay bướm song song với tay ếch sẽ có lợi rất nhiều cho người tập khi hô hấp trong kiểu bơi ếch.

## **4) Tập kỹ thuật đứng nước (bơi đứng) song song với tiếp thu kỹ thuật đơn lẻ.**

- Thường các huấn luyện viên sử dụng lối dạy truyền thống là tập đứng nước sau khi các em đã hoàn thiện một kiểu bơi.

- Trong phạm vi nghiên cứu này, chúng tôi đã vận dụng giảng dạy đứng nước song song với việc học các kỹ thuật động tác đơn lẻ.



- Về ưu điểm: Sẽ rút ngắn được thời gian biết bơi cho sinh viên, tuy mức độ đa dạng về nội tập luyện trong một buổi học được tăng lên, nhưng sẽ khắc phục, hạn chế sự nhàm chán, tăng tính hứng thú trong một buổi học cho các em, tăng cảm giác làm quen với nước, khắc phục nhanh tâm lý sợ hãi khi nổi trên mặt nước.

### 2.3 Đánh giá hiệu quả học tập học phần bơi lội khóa 62 sau thực nghiệm

Trong nghiên cứu, đã tiến hành tổ chức thực nghiệm với 734 sinh viên khóa 62 và các khóa khác trước đó của trường ĐHTN, trong đó có 242 nữ và 482 nam SV, chia thành 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm (TN): được chọn ngẫu nhiên, gồm 360 SV (120 nữ, 240 nam) học nội dung bơi lội theo phương pháp mới.

- Nhóm đối chứng (ĐC): là nhóm sinh viên còn lại, gồm 374 SV (122 nữ, 242 nam) học nội dung bơi theo phương pháp truyền thống.

Trước thực nghiệm sự phạm trình độ bơi ban đầu của các em là như nhau. Sau một học phần bơi lội chúng tôi thu được kết quả như sau:

**Bảng 3:** Điểm học tập học phần bơi lội SV khóa 62 học kỳ 2 năm 2020-2021

Phân loại Nhóm	Khá giỏi		So sánh học kỳ I	Trung bình		So sánh học kỳ I	Không đạt		So sánh học kỳ I
	Số lượng	Tỷ lệ		Số lượng	Tỷ lệ		Số lượng	Tỷ lệ	
Nữ (n=242)	122	50,5%	17%	112	46,5%	73%	8	3%	10%
Nam (n= 482)	266	55,3%	24,5%	190	39,4%	64,1%	26	5,3%	11,4%

**Bảng 4:** So sánh kết quả học tập học phần bơi của hai nhóm TN và ĐC sau TN

Đối tượng	Nội dung	Điểm học tập		Độ tin cậy	
		$\bar{X}$	$\pm \delta$	( $t_{0,05}=1,97$ )	P
Nam	Điểm học phần Bơi (nhóm thực nghiệm n= 240)	7.54	1.579	2.070	0.039
	Điểm học phần Bơi (nhóm đối chứng n= 242)	7.12	1.911		
Nữ	Điểm học phần Bơi (nhóm thực nghiệm n= 120)	7.54	1.210	2.132	0.034
	Điểm học phần Bơi (nhóm thực nghiệm n= 122)	7.09	1.370		

Qua số liệu ở bảng 3 cho thấy điểm học phần bơi lội của SV khóa 62 trường ĐHTN có tiến bộ rõ rệt. Số SV không đạt yêu cầu giảm chỉ còn 3% ở nữ và 5,3% ở nam so với học kỳ 1 là 10% và 11,4%. Tỷ lệ SV đạt điểm khá giỏi tăng cao đạt 50,5% ở nữ và 55,3% ở nam, trong khi tỷ lệ khá giỏi ở học kỳ 1 chỉ là 17% ở nữ và 24,5% ở nam.

Qua số liệu ở bảng 4 cho thấy điểm học phần bơi lội của nam nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng 0.42 điểm. Điểm của nữ nhóm thực nghiệm cao hơn 0,45 so với nhóm đối chứng.

Như vậy, có thể nói, việc nghiên cứu vận dụng phương pháp mới trong giảng dạy học phần bơi lội cho khóa 62, phần nào có hiệu quả cho việc nâng cao chất lượng môn học bơi lội của sinh viên trường ĐHTN.

### **3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

#### **3.1 Kết luận**

- Trong điều kiện nhà trường còn hạn chế về cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ cho công tác Giáo dục thể chất (chưa trang bị bể bơi); Tổng số tiết còn ít cho các học phần GDTC. Thì Giảng viên phải trăn trở để thay đổi phương pháp giảng dạy, nhằm nâng cao chất lượng môn học là điều cần phải làm.

- Trong phạm vi nghiên cứu chúng tôi đã tìm ra giải pháp mới để phần nào nâng cao chất lượng cho học phần bơi lội.

- Nghiên cứu, đã chỉ ra được hạn chế của phương pháp truyền thống, lựa chọn các kỹ thuật động tác mang tính hỗ trợ lẫn nhau trong học tập đã làm đa dạng nội dung trong buổi tập nhằm tăng tính hứng thú, phát huy tính tự học, tự rèn luyện cho sinh viên.

#### **3.2 Kiến Nghị**

- Để thực hiện việc phòng chống đuối nước, tăng cường sự ham thích môn bơi lội cho SV và cán bộ viên chức trong toàn trường, kiến nghị nhà trường trong điều kiện cho phép, xây dựng bể bơi trong phạm vi nhà trường. Một mặt để quảng bá thương hiệu nhà trường lên tầm Quốc gia và thế giới.

- Với những hiệu quả nhất định đạt được, kiến nghị nhà trường cho nhân rộng và sử dụng nghiên cứu của tác giả vào giảng dạy học phần bơi lội cho các khóa về sau.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bơi lội, sách giáo khoa dùng cho sinh viên các trường đại học TĐTT, Nguyễn Văn Trạch, Nguyễn Đức Chương (1999), NXB. TĐTTHN.
2. Giáo trình bơi lội, Nguyễn Thị Mỹ Linh, Trần Thị Minh Thoa (2016), NXB. ĐHQGTP. HCM.

# THỰC TRẠNG VẤN ĐỀ LÀM THÊM CỦA SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT – ĐẠI HỌC HUẾ

TS. Nguyễn Thế Tinh, ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa,  
ThS. Hồ Đắc Quốc Hùng, ThS. Phan Thanh Hùng

*Đại học Huế*

## TÓM TẮT

*Bằng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp khảo sát bằng phiếu hỏi và toán học thống kê, đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng vấn đề làm thêm của sinh viên Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế nhằm nắm bắt một cách khách quan, cụ thể nhất thực trạng làm thêm trong giai đoạn sinh viên còn đang theo học trên ghế giảng đường và nhu cầu thực tế của các đơn vị sử dụng lao động là sinh viên ngành Giáo dục thể chất.*

**Từ khóa:** *Thực trạng làm thêm; việc làm thêm; Giáo dục thể chất*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, sinh viên đi làm thêm trong quá trình học tập tại trường đại học là hiện tượng phổ biến trong xã hội. Hiện tượng này vừa tạo ra hiệu ứng tích cực vừa có thể dẫn đến những hệ lụy tiêu cực nếu không được kiểm soát tốt. Đa số các trường Đại học đều đào tạo theo hình thức tín chỉ, vì vậy các bạn sinh viên hoàn toàn có thể chủ động trong việc sắp xếp thời khóa biểu của mình một cách hợp lý mà vẫn dành ra được thời gian để đi làm thêm. Làm thêm tạo nên nhiều ảnh hưởng tích cực đối với sinh viên cả trong đời sống lẫn việc học tập nếu họ biết lựa chọn việc làm phù hợp và xây dựng được kế hoạch để cân bằng giữa làm thêm với học tập và các hoạt động khác. Tuy nhiên, không nhiều sinh viên thực hiện hoàn hảo được việc này. Nên sinh viên đi làm thêm có thể là một con dao hai lưỡi.

Đối với sinh viên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) thì việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp là các công việc tại các câu lạc bộ (CLB) thể thao cộng đồng hoặc các cơ sở hoạt động dịch vụ thể thao trên địa bàn. Tuy nhiên, qua khảo sát sơ bộ cho thấy sinh viên (SV) của Khoa GDTC - Đại học Huế làm thêm với các công việc theo định hướng nghề nghiệp như trợ giảng tại các CLB thể thao, đi làm trọng tài ở các giải đấu... còn ít. Việc đi làm thêm ảnh hưởng (tiêu cực) khá nhiều đến học tập. Đa số đi làm phục vụ nhà hàng, nhân viên quán cà phê, bán hàng, giao hàng... Bên cạnh đó vai trò tư vấn, hỗ trợ, giới thiệu việc làm thêm cho sinh viên của giảng viên và các tổ chức đoàn thể trong trường chưa được thể hiện rõ nét. Từ những lí do trên, cùng với sự tham vấn ý kiến của các thành phần liên quan, để đánh giá đúng thực trạng việc làm thêm hiện nay của sinh viên ngành GDTC của Khoa GDTC – Đại học Huế, chúng tôi đã lựa chọn nghiên cứu “*Thực trạng vấn đề làm thêm của sinh viên Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế*”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để thu thập thông tin nhằm giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu gồm:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu: Đề tài đã tiếp cận các nguồn thông tin từ các tài liệu khoa học đã được công bố, giúp cho việc hệ thống hóa, khái quát hóa các tài liệu lý luận có liên quan đến đề tài nghiên cứu và thu thập thêm các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu.

- Phương pháp khảo sát bằng phiếu hỏi: Xây dựng bộ câu hỏi về các vấn đề liên quan để lấy ý kiến của sinh viên về việc làm thêm cho sinh viên ngành GDTC. Đối tượng khảo sát là 88 sinh viên ngành GDTC của Khoa trong đó: Lớp TC19 tuyển sinh năm 2021 (25 SV), lớp TC18 tuyển sinh năm 2020 (30 SV), lớp TC17 tuyển sinh năm 2019 (15 SV) và lớp TC16 tuyển sinh năm 2018 (16 SV).

- Phương pháp quan sát sự phạm: Chúng tôi tiến hành quan sát trực tiếp một số địa điểm có các hoạt động làm thêm của sinh viên.

- Phương pháp toán học thống kê: Phương pháp toán học thống kê được sử dụng trong quá trình xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu.

## 2. NỘI DUNG

Để tiến hành đánh giá thực trạng việc làm thêm của sinh viên đề tài tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi và trực tiếp) sinh viên và các cán bộ đoàn thanh niên, hội sinh viên, giảng viên và cố vấn học tập.

### 2.1 Vấn đề làm thêm của sinh viên từ góc nhìn của sinh viên

Để tìm hiểu rõ hơn xu hướng, đặc điểm hoạt động làm thêm của sinh viên ngành GDTC, đề tài tiến hành khảo sát một số thông tin về đặc điểm hoạt động làm thêm của sinh viên ngành GDTC; Những vướng mắc sinh viên ngành GDTC gặp phải khi tham gia làm thêm. Kết quả được tổng hợp và phân tích ở các nội dung dưới đây.

#### 2.1.1 Đặc điểm hoạt động làm thêm của sinh viên Khoa Giáo dục thể chất

Để xác định được đặc điểm hoạt động làm thêm của sinh viên ngành GDTC, đề tài khảo sát ý kiến sinh viên về các nội dung như: mức độ cần thiết và lý do tham gia làm thêm của sinh viên; Thời điểm bắt đầu và mong muốn của sinh viên khi tham gia làm thêm; Tính chất công việc và thời gian làm thêm của sinh viên. Kết quả khảo sát ý kiến sinh viên được tổng hợp tại bảng 1 sau đây:

**Bảng 1:** Đặc điểm hoạt động làm thêm của sinh viên Khoa giáo dục thể chất – Đại học Huế (n=88)

TT	Nội dung	Ý kiến trả lời	SL (người)	Tỉ lệ (%)
1	Mức độ cần thiết của việc đi làm thêm đối với SV	Rất cần thiết	10	11,36
		Cần thiết	73	82,95
		Không cần thiết	5	5,68
2	Đã tham gia làm thêm hay chưa	Đã hoặc đang tham gia làm thêm	78	88,64
		Chưa bao giờ tham gia làm thêm	10	11,36
3	Lý do quan trọng nhất của việc không đi làm thêm (n = 10)	Gia đình (bố, mẹ) không đồng ý	1	10
		Không tìm được việc đúng ngành học	1	10
		Thù lao không hấp dẫn	5	50

		Ảnh hưởng đến việc học tập	3	30
4	Lí do quan trọng nhất của việc đi làm thêm (n = 78)	Hoàn cảnh gia đình khó khăn	5	6,41
		Muốn tự lập	11	14,10
		Muốn có thêm kinh nghiệm, quan hệ	6	7,69
		Muốn có thêm tiền chi tiêu	56	71,79
5	Thời điểm bắt đầu tham gia làm thêm	Năm thứ nhất	5	6,41
		Năm thứ hai	13	16,7
		Năm thứ ba	36	46,2
		Năm thứ tư	24	30,8
6	Mong muốn lớn nhất khi tham gia làm thêm	Được trả lương cao	63	80,77
		Được chủ động về thời gian	6	7,69
		Được làm công việc đúng với ngành học	5	6,41
		Môi trường làm việc chuyên nghiệp	4	5,13
7	Tính chất công việc về mặt thời gian	Có thời gian biểu cụ thể	25	32,05
		Không có thời gian biểu cụ thể	53	67,95
8	Công việc làm thêm hiện tại	Nhân viên phục vụ nhà hàng, quán ăn...	18	23,08
		Nhân viên quán cà phê, quán nước	35	44,87
		Nhân viên giao hàng	8	10,26
		Nhân viên bán hàng	10	12,82
		Làm việc tại các CLB, cơ sở thể thao	4	5,13
		Công việc khác	3	3,85
9	Khung thời gian làm thêm hiện tại	Các buổi tối trong tuần	41	52,56
		Ban ngày (ngoài thời khóa biểu học tập)	16	20,51
		Chỉ làm cuối tuần	21	26,92

Phần lớn sinh viên đánh giá cao tầm quan trọng của việc đi làm thêm. Có đến 82.95% sinh viên được hỏi cho rằng việc đi làm thêm là “cần thiết” và chỉ có 5,68% cho là “không cần thiết”. Kết quả khảo sát cũng cho thấy có đến 88,64 % sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế đã và đang tham gia làm thêm trong quá trình học tập.

Tỷ lệ sinh viên chưa từng đi làm thêm chiếm tỉ lệ rất thấp (11,36%). Hai lí do quan trọng nhất của việc không tham gia làm thêm được các bạn sinh viên (chưa từng tham gia làm thêm, n = 10) trả lời đó là: Mức thù lao không hấp dẫn (50%) và ảnh hưởng đến việc học (30%).

Có đến 71.78% sinh viên cho rằng quan trọng nhất của việc đi làm thêm là “muốn có thêm tiền chi tiêu”; 14.10% trả lời là “muốn tự lập”; 7.69% trả lời “muốn có thêm kinh nghiệm, quan hệ”; Và chỉ có 6.41% trả lời là do “hoàn cảnh gia đình khó khăn”.

Về thời điểm bắt đầu đi làm thêm: Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có xu hướng bắt đầu đi làm thêm khá muộn. Tỷ lệ sinh viên đi làm thêm ngay từ năm học thứ nhất (6.41%) và năm thứ 2 (16.67%) còn ít.

Mong muốn của sinh viên khi tham gia làm thêm: Đa số sinh viên đi làm thêm với mong muốn được trả lương cao (80.77%); Có 7.69% sinh viên mong muốn “được chủ động về thời gian”; Chỉ có 5.13% muốn được làm việc trong môi trường chuyên

nghệ; Tỷ lệ sinh viên mong muốn có công việc đúng với ngành học (6.41%) hay công việc tại nơi môi trường làm việc chuyên nghiệp còn thấp.

Tiếp theo, đề tài đã tiến hành khảo sát về một số đặc điểm liên quan đến thời gian và loại công việc làm thêm của sinh viên.

Kết quả khảo sát cho ta thấy đa phần sinh viên đi làm thêm không có thời gian biểu cụ thể (67.95%). Tỷ lệ đi làm thêm theo thời gian biểu cụ thể chỉ là 32.05%.

Kết quả khảo sát cho thấy tỷ lệ sinh viên Khoa GDTC làm thêm tại các CLB, cơ sở thể thao rất thấp chỉ có 5.13%.

Về khung thời gian tham gia làm thêm: Đa số sinh viên (52.56%) tham gia làm thêm vào các buổi tối trong tuần; Có 26.92% chỉ làm vào cuối tuần; Và có 20.51% tranh thủ làm vào thời gian trống ban ngày (ngoài thời khóa biểu học tập tại trường).

### 2.1.2 Những vướng mắc mà sinh viên gặp phải khi tham gia làm thêm

Kết quả khảo sát cho thấy khi tham gia làm thêm sinh viên thường gặp phải một số vướng mắc như: Sự ủng hộ của gia đình, ảnh hưởng đến học tập, phương tiện đi lại không thuận lợi, không tìm được công việc mong muốn và gặp phải rủi ro trong công việc. Cụ thể như tổng hợp ở bảng 2 sau:

**Bảng 2:** Tổng hợp những vướng mắc của sinh viên khi đi làm thêm (n=78)

STT	Nội dung	Mức độ	SL (người)	Tỉ lệ (%)
1	Sự ủng hộ của gia đình	Ủng hộ	8	10,26
		Không có ý kiến	22	28,21
		Không ủng hộ	48	61,54
2	Ảnh hưởng của việc làm thêm đến học tập	Ảnh hưởng nhiều	49	62,82
		Ít ảnh hưởng	19	24,36
		Không ảnh hưởng	10	12,82
3	Phương tiện đi lại	Rất thuận lợi	13	16,67
		Bình thường	20	25,64
		Không thuận lợi	45	57,69
4	Mức độ hài lòng về công việc đang làm	Hài lòng	15	19,23
		Bình thường	27	34,62
		Không hài lòng	36	46,15
5	Gặp phải những rủi ro khác khi đi làm	Thường xuyên	4	5,13
		Thỉnh thoảng	39	50,00
		Không bao giờ	35	44,87

- Về quan điểm của gia đình đối với việc làm thêm của sinh viên: Có đến 61.54% sinh viên trả lời là gia đình không ủng hộ việc đi làm thêm.

- Đi làm thêm có ảnh hưởng việc học tập: Có tới 62.82% sinh viên trả lời là việc đi làm thêm ảnh hưởng nhiều đến học tập; Chỉ có 12.67% trả lời không ảnh hưởng.

- Có 57.69% sinh viên gặp phải khó khăn về phương tiện đi lại và có 50.00% thì thoảng gặp phải những vấn đề rủi ro khi tham gia làm thêm.

- Tỷ lệ sinh viên hài lòng với công việc đang làm còn thấp: Chỉ có 19.23% sinh viên hài lòng với công việc và còn đến 46.15% không hài lòng về công việc.

## 2.2 Thực trạng thị trường việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

Để có thêm thông tin phục vụ cho nhiệm vụ đánh giá thực trạng, đề tài khảo sát thị trường việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành GDTC. Đây là những địa điểm hoạt động dịch vụ TDDT cùng với nhu cầu sử dụng lao động mà sinh viên ngành GDTC có thể tham gia làm các công việc như nhân viên phục vụ, hỗ trợ chuyên môn... Phạm vi khảo sát là khu vực lân cận Khoa GDTC – Đại học Huế (bán kính 20km từ Khoa).

### 2.2.1 Các địa điểm tổ chức hoạt động dịch vụ thể dục thể thao trên địa bàn Thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên Huế

Những địa điểm tổ chức hoạt động dịch vụ TDDT mà đề tài khảo sát là về các môn thể thao đang được nhiều người dân trên địa bàn quan tâm và tham gia tập luyện thường xuyên. Kết quả được tổng hợp ở bảng 3.

**Bảng 3:** Thống kê địa điểm hoạt động thể dục thể thao

STT	Địa điểm thể thao	SL	Mô tả công việc
1	Sân bóng đá	10	Sân bóng đá cỏ nhân tạo (mỗi địa điểm có từ 1 đến 4 sân bóng đá 7 người)
2	Bể bơi	4	Bể bơi cố định có diện tích 100m <sup>2</sup> trở lên
3	Võ thuật	14	Các địa điểm có các CLB võ thuật tập luyện có tổ chức (taekwondo, karatedo, vovinam, võ cổ truyền)
4	Trung tâm thể hình, yoga...	9	Các trung tâm tổ chức các dịch vụ về giải trí và sức khỏe với các hoạt động tập luyện như: thể hình, yoga, dance, kickfit...
5	Cầu lông	7	Các địa điểm tập luyện cầu lông có mái che (mỗi địa điểm có thể có nhiều sân).
6	Bóng rổ	8	Các địa điểm tập luyện bóng rổ có đủ điều kiện để có thể tổ chức thi đấu cấp cơ sở.
7	Quần vợt	6	Các địa điểm tập luyện tennis có đủ điều kiện tổ chức thi đấu cấp cơ sở (mỗi địa điểm có thể có nhiều sân).

Kết quả khảo sát cho thấy cùng với sự phát triển của xã hội thì các địa điểm, cơ sở kinh doanh hoạt động thể thao tại thành phố Huế nói chung và địa bàn quanh Khoa GDTC nói riêng xuất hiện ngày càng nhiều nhằm đáp ứng nhu cầu tập luyện để giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân. Đặc biệt là đặc điểm là các địa điểm tập luyện các môn thể thao đang được đông đảo nhân dân yêu thích như: Sân bóng đá cỏ nhân tạo, bóng rổ, bóng chuyền, bể bơi, cầu lông, quần vợt, aerobic, võ thuật, yoga...

Những địa điểm tập luyện thể thao quần chúng thống kê ở trên là môi trường tiềm năng cho hoạt động làm thêm của sinh viên ngành GDTC. Đặc biệt là với xu hướng phát triển của xã hội thì nhu cầu tập luyện TDDT để giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân cũng đã, đang và sẽ tiếp tục phát triển theo hướng nâng cao chất

lượng. Các hoạt động tập luyện mang tính tự phát dần được thay thế bằng hoạt động tập luyện có người trợ giúp, hướng dẫn, tư vấn...; Hoạt động thi đấu giao lưu có tổ chức cao hơn kèm theo các nhu cầu về công tác tổ chức thi đấu và trọng tài... Ngoài ra hoạt động tập luyện và thi đấu TDTT quần chúng còn kèm theo nhiều dịch vụ gia tăng khác.

### 2.3.2 Nhu cầu sử dụng lao động trong các hoạt động thể dục thể thao trên địa bàn

Để có thông tin về nhu cầu sử dụng lao động trong các hoạt động TDTT trên địa bàn thành phố Huế, đề tài tiến hành sinh viên ngành GDTC có thể đảm nhiệm tại các cơ sở có tổ chức hoạt động kinh doanh TDTT trên địa bàn được tổng hợp tại bảng 4.

**Bảng 4:** Nhu cầu sử dụng lao động là sinh viên ngành Giáo dục thể chất trong hoạt động kinh doanh thể dục thể thao

Môn TT	Vị trí việc làm	Số lượng	Đặc điểm công việc
Bóng đá	Trợ giảng, trợ lý HLV	15	Trợ giảng tại các lớp học, các CLB cộng đồng; Có lịch cụ thể: Trong năm: thứ 7, CN và chiều - tối; Hè: tất cả các ngày.
	Trọng tài, hỗ trợ tổ chức thi đấu	10	Không cố định nhưng khá thường xuyên. Vào các buổi chiều - tối và cuối tuần.
	Quản lý sân, dụng cụ	10	Trực sân buổi chiều - tối và cuối tuần.
Bể bơi	Trợ giảng, trợ lý HLV	20	Trợ giảng cho các lớp học bơi; Từ tháng 4 đến tháng 10 hàng năm; Sáng từ 5h đến 9h, chiều 16h đến 21h.
	Nhân viên cứu hộ	15	Phải có chứng chỉ tập huấn; Tháng 4 đến tháng 10; 5h đến 9h và 16h đến 21h.
	Quản lý, vệ sinh	8	Quản lý, vệ sinh khu vực bể bơi; Vệ sinh và xử lý nước bể bơi...
Võ thuật	Trợ giảng, trợ lý HLV	10	Trợ giảng tại các lớp học, các CLB; Có lịch cụ thể: Trong năm học: thứ 7, CN và chiều - tối hàng ngày; Hè: tất cả các ngày.
Trung tâm thể hình - yoga	Trợ giảng, trợ lý HLV	6	Phải qua các khóa tập huấn; Thời gian: 5h đến 7h sáng và 17h đến 21h hàng ngày.
	Quản lý sân bãi, dụng cụ tập luyện	6	Trực phòng tập; Vệ sinh phòng tập và dụng cụ tập luyện;
Cầu lông	Trợ giảng, trợ lý HLV	5	Trợ giảng tại các lớp học, các CLB; Có lịch cụ thể: Trong năm học: thứ 7, CN và chiều - tối các ngày; Hè: tất cả các ngày.
	Quản lý sân bãi, dụng cụ tập luyện	3	Trực sân, quét dọn, sửa chữa nhỏ, kê (dán) sân, tiếp nước...; Thứ 7, chủ nhật và chiều - tối các ngày trong tuần.



Bóng rổ	Trợ giảng, trợ lý HLV	5	Trợ giảng tại các lớp học, các CLB; Có lịch cụ thể: Trong năm học: thứ 7, CN và chiều - tối các ngày; Hè: tất cả các ngày.
Quần vợt	Hỗ trợ, phục vụ tập luyện	4	Thời gian không cố định, Thời gian vào các buổi chiều - tối và cuối tuần
	Quản lý sân bãi, dụng cụ tập luyện	2	Trực sân, quét dọn, sửa chữa nhỏ...; Thứ 7, chủ nhật và chiều - tối các ngày trong tuần.

Một vị trí việc làm không có yêu cầu cao về chuyên môn nhưng khá thường xuyên đó là công việc quản lý, vệ sinh sân bãi, dụng cụ tập luyện. Đây cũng là công việc mà sinh viên có nhiều điều kiện để tiếp xúc với các công việc mang tính nghề nghiệp. Ngoài ra, qua trao đổi trực tiếp với một số cán bộ phụ trách hoạt động văn thể của các cơ quan, trường phổ thông và các trường cao đẳng, đại học trên địa bàn thì họ cũng rất quan tâm đến việc sử dụng sinh viên ngành GDTC trong việc hỗ trợ tổ chức các hoạt động TDTT của đơn vị. Tiêu chí mà đề tài đưa ra để trao đổi là đảm bảo chuyên môn và hiệu quả về kinh tế.

### 3. KẾT LUẬN

Hiện nay có nhiều cơ sở tổ chức các hoạt động dịch vụ thể thao trên địa bàn thành phố Huế cùng với nhu cầu sử dụng sinh viên ngành GDTC cho các vị trí việc làm ở các mảng công việc như: trợ giảng, trợ lý HLV; trọng tài và hỗ trợ tổ chức thi đấu; quản lý, vệ sinh sân bãi, dụng cụ. Tuy nhiên, vai trò của giảng viên và các tổ chức đoàn thể đối với việc tư vấn, giới thiệu việc làm thêm cho sinh viên còn chưa được thể hiện rõ nét. Đa số giảng viên luôn “sẵn sàng” tham gia tư vấn, giới thiệu việc làm cho sinh viên. Họ cũng cho rằng “cần thiết” phải có sự tham gia tích cực của các tổ chức đoàn thể trong việc này.

Kết quả khảo sát cho thấy cùng với sự phát triển của xã hội thì các địa điểm, cơ sở kinh doanh hoạt động thể thao tại thành phố Huế nói chung và địa bàn quanh Khoa GDTC nói riêng xuất hiện ngày càng nhiều nhằm đáp ứng nhu cầu tập luyện để giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân. Đặc biệt là đặc điểm là các địa điểm tập luyện các môn thể thao đang được đông đảo nhân dân yêu thích như: Sân bóng đá cỏ nhân tạo, bóng rổ, bóng chuyền, bể bơi, cầu lông, quần vợt, aerobic, võ thuật, yoga... Sinh viên có thể bắt đầu đi làm thêm từ năm thứ 2, thậm chí ngay từ năm thứ nhất; Sinh viên Khoa GDTC nên lựa chọn công việc làm thêm tại các CLB hoặc các cơ sở thể thao; Khi tham gia làm thêm, sinh viên nên xây dựng kế hoạch để việc làm thêm ít ảnh hưởng nhất đến việc học và các hoạt động khác. Nếu lựa chọn các công việc này thì sinh viên vừa được rèn luyện kỹ năng nghề nghiệp, vừa có mức lương cao hơn hẳn các công việc phổ thông khác phù hợp với nhu cầu việc làm của sinh viên ngành GDTC.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Hoàng Anh (2020), *Biện pháp lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành GDTC trường ĐHSP - Đại học Thái Nguyên*. Đề tài luận văn thạc sĩ Giáo dục học.

2. Nguyễn Phạm Tuyết Anh và cộng sự (2013), *Tác động của việc đi làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Cần Thơ*. Tạp chí Khoa học trường Đại học Cần Thơ, Số 26 (2013) Trang: 31-40.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), *Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ* ban hành theo Quyết định số 43/2007/QĐ- BGDĐT ngày 15 tháng 8 năm 2007 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
4. Trần Thu Hương (2000), *Nữ sinh viên với việc làm thêm*, Khoa Tâm lý học, trường Đại học Khoa học Xã hội & Nhân văn – Đại học Quốc gia Hà Nội.
5. Đặng Trần Vũ Linh và cộng sự (2011), *Sự lựa chọn việc làm thêm của sinh viên năm 3 trường Đại học Kinh tế TP. HCM*.
6. Nguyễn Xuân Long (2009), *Nhu cầu làm thêm của sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc Gia Hà Nội: thực trạng và giải pháp*, Tạp chí tâm lý học, số 9 (126).

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỨA TUỔI 15-16 HUYỆN CỬ CHI TP.HCM

TS. Nguyễn Thị Hoàng Dung<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Hoàng Tấn<sup>2</sup>,  
CN. Ngô Quốc Đại<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐH TDTT Tp.HCM

<sup>2</sup> Trường ĐH TDTT Tp.HCM

<sup>3</sup> TT TDTT huyện Củ Chi

## TÓM TẮT

*Bước đầu kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực cho thấy thành tích đạt được qua các test chung và chuyên môn của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 là khá đồng đều. Qua bảng điểm phân loại đã xây dựng tổng hợp 2 yếu tố cho thấy thực trạng ban đầu có tỷ lệ Trong tổng số 12 VĐV thì có 1 VĐV xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%, 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%, có 6 VĐV xếp loại kém chiếm tỷ lệ 50%. Không có vận động viên xếp loại Tốt và Rất kém.*

*Từ khóa: thể lực, thực trạng, nữ vận động viên, Vovinam, huyện Củ Chi...*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam là môn võ thuật thi đấu đối kháng trực tiếp trên thảm cùng những bài thi đấu theo quy định như Song luyện, Đòn chân tấn công, ... nên yếu tố thể lực đóng vai trò rất quan trọng. Sự tập trung của vận động viên Vovinam sẽ được hình thành và phát triển tốt hơn, tạo điều kiện nâng cao thành tích thi đấu thông qua các bài tập thể lực và những bài tập kỹ thuật chuyên môn có định hướng phát triển về mặt thể lực. Đánh giá thực trạng thể lực là một trong những vấn đề cấp bách nhằm tìm ra những bài tập phù hợp đối với vận động viên Vovinam Việt Võ Đạo huyện Củ Chi nhằm mục đích cải thiện thành tích thi đấu. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng thể lực cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 15-16 Huyện Củ Chi Tp.HCM*”.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tư liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng thể lực chung và chuyên môn của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16

Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực trên khách thể 12 nữ VĐV Vovinam có trình độ Hoàng đai trở lên tập luyện trên 2 năm, các VĐV này thi đấu nhóm hạng cân từ 45 đến 57kg và hội diễn các nội dung Tứ đầu, tự vệ nữ, song luyện.

Thực trạng thể lực của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 được giới thiệu qua bảng 1 và 2.

**Bảng 1:** Thực trạng thể lực chung

TT	Test	$\bar{x}$	$\sigma$	$C_v\%$	$\varepsilon$	
1	Thể lực chung	Chạy 30m XPC (s)	4.23	0.15	4.26	0.04
2		Chạy 1500m (s)	351.77	19.69	6.61	0.05
3		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15.35	1.09	7.00	0.03
4		Bật xa tại chỗ (cm)	225.85	8.77	5.89	0.03
5		Gập bụng (1phút/ lần)	37.00	3.07	7.73	0.05
6		Xoạc ngang (cm)	1.79	0.19	8.66	0.05
7		Xoạc dọc (cm)	1.69	0.18	8.41	0.05
8		Chạy chữ T (s)	11.74	0.36	3.89	0.01

**Bảng 2:** Thực trạng thể lực chuyên môn

TT	Test	$\bar{x}$	$\sigma$	$C_v\%$	$\varepsilon$	
1	Thể lực chuyên môn	Đắm thẳng tay sau 10s (lần)	22.32	1.61	7.23	0.03
2		Đắm thẳng tay trước 10s (lần)	22.32	1.56	6.97	0.05
3		Đá thẳng 10s (lần)	19.67	1.23	6.26	0.02
4		Đá tạt 10s (lần)	18.67	0.98	5.28	0.04
5		Đắm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	19.61	1.50	7.61	0.03

Từ kết quả bảng 1 và 2 cho thấy: Thành tích của 12 Nữ VĐV Vovinam lứa tuổi 15-16 đạt được qua kiểm tra các test về thể lực chung và chuyên môn là khá đồng đều. Các hệ số biến thiên đều nhỏ hơn 10%, độ lệch chuẩn của các tham số đều khá nhỏ so với số trung bình. Chỉ số  $\varepsilon$  của mỗi test thể lực chung đều nhỏ hơn 0.05, chứng tỏ giá trị  $\bar{x}$  ở mỗi test đều có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở test đó. Từ đó đủ điều kiện cho chúng ta có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị, hay xây dựng phân loại, đánh giá 13 test thể lực chung và chuyên môn kể trên; phù hợp để tiến hành nghiên cứu tiếp theo.

## 2.2 Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung và chuyên môn của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16

Từ kết quả thu được sau khi kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn của các VĐV nghiên cứu đã xây dựng bảng điểm đánh giá năng lực thể lực chung và chuyên môn của nữ VĐV Vovinam được trình bày tại bảng 3. Để thuận tiện cho việc lượng hóa các chỉ tiêu trong đánh giá, phân loại thể lực của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16. Trên cơ sở thang điểm 10, nghiên cứu quy ước phân loại từng chỉ tiêu thành năm mức được trình bày ở bảng 3 như sau:

**Bảng 3:** Bảng phân loại đánh giá thể lực của nữ VĐV Vovinam

Mức phân loại	Điểm tổng hợp		
	Thể lực chung	Thể lực chuyên môn	Tổng hợp
<b>Tốt</b>	72 - 80	45 - 50	117 - 130
<b>Khá</b>	56 - < 72	35 - < 45	91 - < 117
<b>Trung bình</b>	40 - < 56	25 - < 35	65 - < 91
<b>Kém</b>	24 - < 40	15 - < 25	39 - < 65
<b>Rất kém</b>	0 - < 24	0 - < 15	0 - < 39

**Bảng 4:** Bảng điểm các test đánh giá thể lực chung của nữ VĐV Vovinam

STT	TEST	ĐIỂM									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m (s)	4.63	4.57	4.50	4.44	4.37	4.31	4.25	4.18	4.12	4.05
2	Chạy 1500m (s)	400.96	391.12	381.28	371.43	361.59	351.75	341.91	332.07	322.22	312.38
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	12.65	13.19	13.72	14.26	14.80	15.33	15.87	16.41	16.94	17.48
4	Bật xa tại chỗ (cm)	203.97	208.34	212.71	217.09	221.46	225.83	230.21	234.58	238.95	243.33
5	Gập bụng (1phút/ lần)	29.39	30.91	32.43	33.95	35.48	37.00	38.52	40.05	41.57	43.09
6	Xoạc ngang (cm)	2.20	2.12	2.03	1.95	1.86	1.78	1.69	1.60	1.52	1.43
7	Xoạc dọc (cm)	2.08	2.00	1.92	1.84	1.76	1.68	1.60	1.52	1.45	1.37
8	Chạy chữ T (s)	12.56	12.39	12.22	12.05	11.89	11.72	11.55	11.38	11.21	11.05

**Bảng 5:** Bảng điểm các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vovinam

STT	TEST	ĐIỂM										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	18.30	19.10	19.91	20.72	21.53	22.33	23.14	23.95	24.75	25.56	26.37
2	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	18.44	19.22	20.00	20.78	21.55	22.33	23.11	23.89	24.67	25.45	26.23
3	Đá thẳng 10s (lần)	16.59	17.20	17.82	18.44	19.05	19.67	20.28	20.90	21.51	22.13	22.74
4	Đá tạt 10s (lần)	16.20	16.70	17.19	17.68	18.17	18.67	19.16	19.65	20.14	20.64	21.13
5	Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	15.92	16.67	17.42	18.17	18.92	19.67	20.42	21.16	21.91	22.66	23.41

Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 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 4 và 5.

Như vậy, để đánh giá thể lực chung của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 gồm 08 test, ứng với tổng điểm tối đa là 80 điểm, được quy ước theo năm mức Tốt, khá, trung bình, kém và rất kém. Tương tự đánh giá thể lực chuyên môn của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 gồm 05 test, ứng với tổng điểm tối đa là 50 điểm. Tổng hợp 2 yếu tố chung và chuyên môn có tổng điểm tối đa là 200 điểm. Đây là giá trị đánh giá tổng hợp năng lực thể lực của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 cho thấy thực trạng ban đầu: Về thể lực chuyên môn: *Ban đầu:* Có 1 VĐV đạt tổng điểm cao nhất là đạt 37 điểm, xếp loại khá. Thấp nhất là VĐV có tổng điểm là 17 điểm, xếp loại kém. Trong tổng số 12 VĐV thì có 1 VĐV xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%, 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%, có 5 VĐV xếp loại kém chiếm tỷ lệ 42%, có 1 VĐV xếp loại rất kém chiếm tỷ lệ 8%. Về thể lực chung: *Ban đầu:* Có 1 VĐV đạt tổng điểm cao nhất là VĐV đạt 58 điểm, xếp loại khá. Thấp nhất là VĐV có tổng điểm là 28 điểm, xếp loại kém. Trong tổng số 12 VĐV thì có 1 VĐV xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%, có 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%, có 6 VĐV xếp loại kém chiếm tỷ lệ 50%.

Trên cơ sở kết quả kiểm tra thể lực chung và chuyên môn của các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 đối chiếu với bảng phân loại và bảng điểm đã xây dựng, nghiên cứu đã xác định thực trạng thể lực của các vận

động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16. Kết quả cho thấy VĐV chỉ ở mức Trung bình và kém tỷ lệ trung bình ở mức cao chiếm gần 50% cả ở thể lực chung và chuyên môn, không có VĐV xếp loại Tốt. Đây là vấn đề cần quan tâm trong công tác huấn luyện các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 nói chung và công tác huấn luyện thể lực nói riêng.

### 3. KẾT LUẬN

Kiểm tra thực trạng thể lực bước đầu cho thấy: Thành tích của 12 các vận động viên nữ Vovinam huyện Củ Chi Tp.HCM lứa tuổi 15-16 đạt được qua kiểm tra các test về thể lực chung và chuyên môn là khá đồng đều; dựa trên bảng điểm xây dựng cho thấy kết quả tổng hợp 2 yếu tố chung và chuyên môn: Trong tổng số 12VĐV thì có 1 VĐV xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%, 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%, có 6 VĐV xếp loại kém chiếm tỷ lệ 50%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Ngô Quốc Đại (2022), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực của nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 15-16 Huyện Củ Chi Tp.HCM sau 01 năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, trường ĐH TĐTT Tp.HCM.
3. Trần Hồng Quang và cộng sự (2016), *Giáo trình Vovinam*, NXB Đại học quốc gia Tp.HCM.
4. Nguyễn Xuân Sinh – Lê Văn Lãm (2000), “*Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TĐTT*”, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), “*Phương pháp thống kê trong TĐTT*”, NXB TĐTT Hà Nội.

# XÁC ĐỊNH CÁC CHỈ SỐ, TEST TRONG TUYỂN CHỌN NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU CẦU LÔNG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN BAN ĐẦU LỨA TUỔI 8-9 TẠI CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG BÌNH TRUNG, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC, TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Trương Thị Tuyết Châu<sup>1</sup>, TS. Đoàn Kim Bình<sup>2</sup>,  
ThS. Võ Quang Trung<sup>3</sup>, ThS. Trần Thụy Ngọc Minh<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Y dược Cần Thơ

<sup>2</sup> Trường Đại học TDTT TP.HCM

<sup>3</sup> Trường Đại học sư phạm Tp.HCM

## TÓM TẮT

*Tuyển chọn thể thao nhằm phát hiện năng khiếu chứ không phải chỉ chọn những người đủ sức khỏe. Các nhà tuyển chọn phải dự báo được tài năng thể thao của một em bé mà hiện tại tài năng đó chưa được bộc lộ hoặc bộc lộ rất ít, còn đang ở dạng tiềm ẩn. Nếu tổ chức tốt quá trình này sẽ tạo điều kiện vững chắc cho quá trình huấn luyện nâng cao và Vận động viên sẽ nhanh chóng phát huy tối ưu khả năng vốn có của bản thân để sẵn sàng đạt thành tích cao. Vì vậy thông qua bốn bước đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, nghiên cứu đã xác định được 22 chỉ số và test có đủ độ tin cậy và tính thông báo cao với  $r=0.69-0.84$  ứng với  $P<0.05$  dùng để tuyển chọn nam vận động viên năng khiếu cầu lông lứa tuổi 8-9 tại CLB Cầu lông Bình Trung, Thành phố Thủ Đức, Tp.HCM.*

**Từ khóa:** chỉ số, test, vận động viên cầu lông, câu lạc bộ Bình Trung.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn huấn luyện ở môn cầu lông ở nước ta đã cho ta thấy công tác huấn luyện kém hiệu quả là do hậu quả của việc tuyển chọn không đúng đối tượng hoặc định hướng và chọn môn chuyên môn hóa không phù hợp cho các em dẫn đến thành tích thi đấu không đạt được kết quả tốt. Do vậy, ở hầu hết các địa phương trên cả nước, tuy việc tuyển chọn được tiến hành với khối lượng lớn, thời gian dài, song kết quả vẫn không được theo ý muốn. Ngoài ra, việc đánh giá - lựa chọn, định hướng - huấn luyện và dự báo sai cho thanh thiếu niên đã dẫn đến những mất mát lớn không chỉ về vật chất, mà còn làm tổn thương về mặt tâm lý, đồng thời kìm hãm việc nâng cao chất lượng và hiệu quả của quá trình đào tạo VĐV.

Vấn đề tuyển chọn VĐV cầu lông được nhiều tác giả nước ngoài đề cập đến, song hầu hết những số liệu công bố không phù hợp với con người cũng như những điều kiện thực tiễn của Việt Nam. Mặt khác, các công trình nghiên cứu trong nước về Cầu lông mới chỉ dừng lại ở mức độ xác định các chỉ tiêu tuyển chọn cho giai đoạn chuyên môn hóa, định lượng vận động trong giai đoạn huấn luyện sơ bộ, tổ chức quá trình tuyển chọn... mà thực tế cho thấy, tuyển chọn ban đầu là khâu hết sức quan trọng, đặt nền móng cho quá trình tuyển chọn và huấn luyện sau này. Mặt khác, lứa tuổi bắt đầu tuyển chọn cũng cần được hạ thấp để sớm tiến đến giai đoạn thành tích thể thao. Từ những vấn đề trên tôi chọn đề tài: “Xác định các chỉ số và test trong tuyển chọn nam vận động viên năng khiếu cầu lông lứa tuổi 8-9 tại CLB Cầu lông Bình Trung, Thành phố Thủ Đức, Tp.HCM”.

**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 và phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 12 VĐV Nam vận động viên năng khiếu cầu lông lứa tuổi 8 -9 ở câu lạc bộ cầu lông Bình Trưng Tp.HCM và 30 giáo viên, HLV, chuyên gia về HL cầu lông.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Hệ thống hóa các chỉ số, và test cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông

Qua quá trình tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan như Bo.Omosegaard, Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Ngọc Cừ, Trần Văn Vinh, Đào Chí Thanh, Châu Vĩnh Huy, Tăng Phàn Huy....., qua thực tế tập luyện và huấn luyện môn cầu lông, đề tài đã hệ thống được 91 chỉ số và test trong đó hình thái 26 chỉ số, tâm lý 10 test, chức năng sinh lý 6 test, thể lực (thể lực chung 10 test, thể lực chuyên môn 35 test), kỹ thuật 9 test dùng tuyển chọn nam vận động viên năng khiếu cầu lông.

### 2.2 Sơ lược lựa chọn hệ thống chỉ số và test cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trưng, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM

Nghiên cứu căn cứ vào đặc điểm đối tượng nghiên cứu, đặc thù tính chất hoạt động môn cầu lông, tình hình thực tiễn câu lạc bộ cầu lông Bình Trưng, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM và cũng để tránh sự trùng lặp về tính thông báo của test, từ 91 chỉ số test đề tài sơ lược lại còn 46 chỉ số, test trong tuyển chọn về hình thái (5), chức năng (5), tâm lý (10), thể lực 17 (*chung 8 test, chuyên môn 9 test*) và kỹ thuật (9) để chọn nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trưng, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM:

**Về hình thái:** Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg); Chỉ số BMI; Chiều dài sải tay (cm); Chiều dài chân (cm).

**Về chức năng:** Mạch đập yên tĩnh (lần/phút); Huyết áp max và min (mmHg); Chỉ số công năng tim (HW); Dung tích sống (lít); VO<sub>2</sub>max/kg (ml/ph/kg).

**Về tâm lý:** Test phản xạ đơn tay-mắt (ms); Test phản xạ đơn chân – mắt (ms); Test phản xạ lựa chọn (ms); Loại hình thần kinh (điểm); Nỗ lực ý chí (điểm); Năng lực phối hợp vận động (test 40 điểm theo vòng tròn) (điểm); Nhịp vận động tối đa (tapping test) (nhịp); Cường độ và độ ổn định chú ý (bit/s); Tri giác thời gian (điểm); Năng lực xử lý thông tin (test vòng hồ Landolt).

**Về thể lực chung:** Bật cao tại chỗ (m); Bật xa tại chỗ (m); Chạy 20m xuất phát cao (s); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 60m xuất phát cao (s); Chạy 400m (s); Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (số lần); Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (lần).

**Thể lực chuyên môn:** Di chuyển 4 góc sân phút lần (lần); Di chuyển nhật cầu 6 điểm trên sân 2 phút (lần); Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần); Di chuyển ngang sân đơn 2 phút (lần); Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần); Đứng tại chỗ ném cầu thẳng (cm); Nhảy dây đơn 1 phút (lần); Nhảy dây đơn 2 phút (lần); Nhảy dây kép 1 phút (lần)



**Về kỹ thuật:** Chặt cầu chéo 10 quả vào ô (quả); Chặt cầu thẳng 10 quả vào ô (quả); Bỏ nhỏ thẳng 10 quả vào ô (quả); Kéo lưới 10 quả vào ô (quả); Phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả); Phát cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả); Lốp cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả); Đập cầu chéo sân 10 quả vào ô (quả); Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả).

**2.2.1 Phỏng vấn lựa chọn các chỉ số, và test tuyển chọn cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trung, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM**

Đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn đề phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và các nhà khoa học...có kinh nghiệm và thâm niên công tác. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau một tháng trên cùng một đối tượng phỏng vấn để đảm bảo tin cậy. Kết quả với 30 phiếu phát ra 30 phiếu thu về cả hai lần. Trong đó người có trình độ: Tiến sĩ: 6 người chiếm tỷ lệ 15%; Thạc sĩ: 18 người chiếm tỷ lệ 45%; Cử nhân: 6 người chiếm 30%.

Kết quả phỏng vấn và tính toán về tỷ lệ % được trình bày ở bảng 1. Qua bảng 1, nghiên cứu quy ước chỉ chọn các test có tỷ lệ % đồng ý đạt từ 80% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn. Theo quy ước trên có 22 chỉ số, và test được đưa vào tuyển chọn cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trung, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM được trình bày ở bảng 2 sau đây:

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ số và test tuyển chọn nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trung, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM

Chỉ tiêu, chỉ số, test			Kết quả phỏng vấn lần 1						Kết quả phỏng vấn lần 2						Chi chú		
			Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng		Tổng điểm	Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng		Tổng điểm	
			Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	Số lần	Điểm		Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	Số lần			Điểm
Hình thái	1	Chiều cao đứng (cm)	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86	x
	2	Cân nặng (kg)	21	63	9	18	0	0	81	22	66	8	16	0	0	82	x
	3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	27	81	3	6	0	0	87	28	84	2	4	0	0	88	x
	4	Chiều dài sai tay (cm)	6	18	21	42	3	0	60	7	21	21	42	2	0	63	
	5	Chiều dài chân (cm)	6	18	21	42	3	0	60	7	21	21	42	2	0	63	
Chức năng	6	Mạch đập yên tĩnh (lần/phút)	19	57	11	22	0	0	79	17	51	13	26	0	0	77	
	7	Huyết áp max và min (mmHg)	15	45	11	22	4	0	67	16	48	11	22	3	0	70	
	8	Công năng tim	21	63	9	18	0	0	81	22	66	8	16	0	0	82	x
	9	Dung tích sống (lít)	22	66	7	14	1	0	80	24	72	5	10	1	0	82	x
	10	VO2max (mml/kg/min)	27	81	3	6	0	0	87	28	84	2	4	0	0	88	x
Tâm lý	11	Test phản xạ đơn tay-mắt (ms)	10	30	18	36	2	0	66	9	27	18	36	3	0	63	
	12	Test phản xạ đơn chân-mắt (ms)	15	45	11	22	4	0	67	16	48	11	22	3	0	70	
	13	Test phản xạ lựa chọn (ms)	19	57	11	22	0	0	79	17	51	13	26	0	0	77	
	14	Loại hình thần kinh (điểm)	10	30	18	36	2	0	66	9	27	18	36	3	0	63	
	15	Nỗ lực ý chí (điểm)	6	18	21	42	3	0	60	7	21	21	42	2	0	63	
	16	Năng lực phối hợp vận động (test 40 điểm theo vòng tròn) (điểm)	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86	x
	17	Nhịp vận động tối đa (tapping test) (nhịp)	10	30	18	36	2	0	66	9	27	18	36	3	0	63	
	18	Cường độ và độ ổn định chú ý (bit/s)	21	63	9	18	0	0	81	22	66	8	16	0	0	82	x

	19	Tri giác thời gian (điểm)	15	45	11	22	4	0	67	16	48	11	22	3	0	70	
	20	<b>Năng lực xử lý thông tin (test vòng hồ Landolt)</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	x
<b>Thể lực chung</b>	21	Bật cao tại chỗ (m)..	6	18	21	42	3	0	60	7	21	21	42	2	0	63	
	22	<b>Bật xa tại chỗ (m)..</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	x
	23	Chạy 20m xuất phát cao (s)..	6	18	21	42	3	0	60	7	21	21	42	2	0	63	
	24	<b>Chạy 30m xuất phát cao (s)</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	x
	25	Chạy 60m xuất phát cao (s)	19	57	11	22	0	0	79	17	51	13	26	0	0	77	
	26	<b>Chạy 400m (s)</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>81</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	x
	27	<b>Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (số lần)</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	x
28	Nằm ngửa gập bụng trong 1 phút (lần)	19	57	11	22	0	0	79	17	51	13	26	0	0	77		
<b>Thể lực chuyên môn</b>	29	<b>Di chuyển 4 góc sân 1 phút lần (lần)</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	x
	30	Di chuyển nhật cầu 6 điểm trên sân 2 phút (lần)	6	18	21	42	3	0	60	7	21	21	42	2	0	63	
	31	<b>Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	x
	32	Di chuyển ngang sân đơn 2 phút (lần)	15	45	11	22	4	0	67	16	48	11	22	3	0	70	
	33	<b>Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	x
	34	Đứng tại chỗ ném cầu thẳng (cm).	15	45	11	22	4	0	67	16	48	11	22	3	0	70	
	35	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	19	57	11	22	0	0	79	17	51	13	26	0	0	77	
36	<b>Nhảy dây đơn 2 phút (lần)</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	x	
37	Nhảy dây kép 1 phút (lần)	15	45	11	22	4	0	67	16	48	11	22	3	0	70		
<b>Kỹ thuật</b>	38	Chặt cầu chéo 10 quả vào ô (quả)	10	30	18	36	2	0	66	9	27	18	36	3	0	63	
	39	Chặt cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	6	18	21	42	3	0	60	7	21	21	42	2	0	63	
	40	<b>Bỏ nhò thẳng 10 quả vào ô (quả)</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>81</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	x
	41	Kéo lưới 10 quả vào ô (quả)	15	45	11	22	4	0	67	16	48	11	22	3	0	70	
	42	<b>Phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả)</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>81</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	x
	43	<b>Phát cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	x
	44	<b>Lốp cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	x
	45	Đập cầu chéo sân 10 quả vào ô (quả)	10	30	18	36	2	0	66	9	27	18	36	3	0	63	
46	<b>Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	x	

**Bảng 2:** Kết quả lựa chọn các chỉ số và test trong tuyển chọn cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 cầu lạc bộ cầu lông Bình Trung, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM qua 2 lần phỏng vấn (n=30)

STT	Chỉ số, chỉ tiêu, test	Kết quả trả lời phỏng vấn lựa chọn				
		KQPV lần 1		KQPV lần 2		% TB
		Điểm	%	Điểm	%	
1	Chiều cao đứng (cm)	84	93.3	86	95.6	94.4
2	Cân nặng (kg)	81	90.0	82	91.1	90.6
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	87	96.7	88	97.8	97.2
4	Công năng tim	81	90.0	82	91.1	90.6
5	Dung tích sống (lít)	80	88.9	82	91.1	90.0
6	VO2max (mml/kg/min)	87	96.7	88	97.8	97.2
7	Năng lực phối hợp vận động (test 40 điểm theo vòng tròn) (điểm)	84	93.3	86	95.6	94.4
8	Cường độ và độ ổn định chú ý (bit/s)	81	90.0	82	91.1	90.6
9	Năng lực xử lý thông tin (test vòng hở Landolt)	87	96.7	88	97.8	97.2
10	Bật xa tại chỗ (m).	84	93.3	86	95.6	94.4
11	Chạy 30m xuất phát cao (s).	87	96.7	88	97.8	97.2
12	Chạy 400m (s)	81	90.0	82	91.1	90.6
13	Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (số lần).	80	88.9	82	91.1	90.0
14	Di chuyển 4 góc sân 1 phút lần (lần)	87	96.7	88	97.8	97.2
15	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	80	88.9	82	91.1	90.0
16	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	84	93.3	86	95.6	94.4
17	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	87	96.7	88	97.8	97.2
18	Bỏ nhò thẳng 10 quả vào ô (quả)	81	90.0	82	91.1	90.6
19	Phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả)	81	90.0	82	91.1	90.6
20	Phát cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	86	95.6	86	95.6	95.6
21	Lốp cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	87	96.7	88	97.8	97.2
22	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	80	88.9	82	91.1	90.0

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số  $\chi^2$  bảng 3 dưới đây:

**Bảng 3:** So sánh kết quả hai lần phỏng vấn các chỉ số, chỉ tiêu, test trong tuyển chọn cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trung, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM (n=30)

TT	Chỉ tiêu	KQPV lần 1			KQPV lần 2			So sánh bảng = 5.991)	
		Sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	X <sup>2</sup>	P
1	Chiều cao đứng (cm)	26	3	1	26	4	0	1.143	>0.05
2	Cân nặng (kg)	21	9	0	22	8	0	0.082	>0.05
3	Chỉ số BMI (kg/m <sup>2</sup> )	27	3	0	28	2	0	0.218	>0.05
4	Công năng tim	21	9	0	22	8	0	0.082	>0.05
5	Dung tích sống (lít)	22	7	1	24	5	1	0.42	>0.05
6	VO2max (mml/kg/min)	27	3	0	28	2	0	0.218	>0.05
7	Năng lực phối hợp vận động (test 40 điểm theo vòng tròn) (điểm)	26	3	1	26	4	0	1.143	>0.05
8	Cường độ và độ ổn định chú ý (bit/s)	21	9	0	22	8	0	0.082	>0.05
9	Năng lực xử lý thông tin (test vòng hồ Landolt)	27	3	0	28	2	0	0.218	>0.05
10	Bật xa tại chỗ (m).	26	3	1	26	4	0	1.143	>0.05
11	Chạy 30m xuất phát cao (s).	27	3	0	28	2	0	0.218	>0.05
12	Chạy 400m (s).	21	9	0	22	8	0	0.082	>0.05
13	Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (số lần).	22	7	1	24	5	1	0.42	>0.05
14	Di chuyển 4 góc sân 1 phút (lần).	27	3	0	28	2	0	0.218	>0.05
15	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	22	7	1	24	5	1	0.42	>0.05
16	Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần).	26	3	1	26	4	0	1.143	>0.05
17	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	27	3	0	28	2	0	0.218	>0.05
18	Bỏ nhỏ thẳng 10 quả vào ô (quả)	21	9	0	22	8	0	0.082	>0.05
19	Phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả)	21	9	0	22	8	0	0.082	>0.05
20	Phát cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	26	3	1	26	4	0	1.143	>0.05
21	Lốp cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	27	3	0	28	2	0	0.218	>0.05
22	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	22	7	1	24	5	1	0.42	>0.05

Số liệu từ bảng 4 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các chỉ tiêu đều có  $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$  ( $\chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ ) ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$  nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ .

Vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, HLV có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

### 2.2.2 Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thống báo của các chỉ số và test

#### Kiểm nghiệm độ tin cậy

Để đánh giá độ tin cậy của các test đã chọn, dùng phương pháp rest test và tính hệ số tương quan giữa kết quả hai lần kiểm tra cách nhau một tuần với các điều kiện đảm bảo, quy trình, thời gian tiến hành là như nhau. Nghiên cứu kiểm tra trên 12 VĐV Nam vận động viên năng khiếu cầu lông lứa tuổi 8 -9 ở câu lạc bộ cầu lông Bình Trung Tp.HCM kết quả tính toán được trình bày qua bảng 5:

**Bảng 5:** Hệ số tin cậy các chỉ số và test trong tuyển chọn cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trung, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM (n=12)

Test	Lần 1		Lần 2		r	p
	$\bar{x}_1$	Sx	$\bar{x}_2$	Sx		
<b>Thể lực chung</b>						
Bật xa tại chỗ (m)	156.83	7.44	156.83	6.83	0.89	<0,05
Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.77	0.20	5.76	0.21	0.95	<0,05
Chạy 400m (s)	116.20	6.20	116.04	6.42	0.98	<0,05
Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (lần)	17.67	1.87	17.67	1.56	0.87	<0,05
<b>Thể lực chuyên môn</b>						
Di chuyển 4 góc sân 1 phút (lần)	5.25	0.87	5.42	0.90	0.92	<0,05
Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	12.50	1.31	12.67	1.23	0.88	<0,05
Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	8.75	1.06	8.75	0.87	0.87	<0,05
Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	177.17	7.65	177.58	8.12	0.94	<0,05
<b>Kỹ thuật</b>						
Bỏ nhỏ thẳng 10 quả vào ô (quả)	4.92	0.67	5.08	0.79	0.93	<0,05
Phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả)	5.33	1.15	5.42	1.31	0.95	<0,05
Phát cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	4.75	0.87	4.83	1.03	0.93	<0,05
Lốp cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	4.08	0.79	4.08	1.08	0.90	<0,05
Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	3.75	1.06	3.75	1.36	0.91	<0,05

Qua bảng 5 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ( $r \geq 0.8$  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 tuyển chọn nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trung, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM.

#### Kiểm nghiệm tính thống báo

Tính thống báo của test là mức độ chính xác của từng test trong đo lường để xác định một đặc trưng nào đó (chất lượng, khả năng, đặc tính . . .). Để kiểm nghiệm tính thống báo của các test nghiên cứu, đề tài tiến hành tính hệ số tương quan giữa thành tích của các test kiểm tra với thứ hạng kết quả thi đấu vòng tròn theo công thức tương quan thứ bậc Spirmen. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6:** Hệ số tương quan thứ bậc giữa các chỉ số và test với thành tích thi đấu của nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trưng, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM

Test	r	p
<b>Thể lực chung</b>		
Bật xa tại chỗ (m)	0.81	<0.05
Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.79	<0.05
Chạy 400m (s)	0.75	<0.05
Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (số lần)	0.84	<0.05
<b>Thể lực chuyên môn</b>		
Di chuyển 4 góc sân 1 phút lần (lần)	0.74	<0.05
Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)	0.82	<0.05
Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần)	0.69	<0.05
Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	0.79	<0.05
<b>Kỹ thuật</b>		
Bỏ nhỏ thẳng 10 quả vào ô (quả)	0.85	<0.05
Phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả)	0.72	<0.05
Phát cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	0.72	<0.05
Lốp cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả)	0.78	<0.05
Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	0.71	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy 8 test thể lực và 5 test kỹ thuật thể hiện mối tương quan chặt với thành tích thi đấu ( $r > 0.4$ ,  $P < 0.05$ ). Các test này có đủ tính thông báo và tính khả thi để sử dụng trong tuyển chọn cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8-9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trưng, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM.

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy, tính thông báo luận văn đã xác định được 22 chỉ số và test tuyển chọn về hình thái 3, chức năng 3, tâm lý 3 và các test thể lực 8 test (*thể lực chung 4, thể lực chuyên môn 4*) và kỹ thuật 5 cho nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8 - 9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trưng, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM.

### 3. KẾT LUẬN

- Qua 4 bước (*hệ thống hóa, sơ lược lựa chọn, phỏng vấn hai lần, kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của test*) đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, đã lựa chọn được 22 chỉ số và test dùng nam vận động viên năng khiếu cầu lông giai đoạn huấn luyện ban đầu lứa tuổi 8 - 9 câu lạc bộ cầu lông Bình Trưng, Tp.Thủ Đức, Tp.HCM gồm: **hình thái:** Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg); Chỉ số BMI, **chức năng:** Chỉ số công năng tim (HW); Dung tích sống (lít); VO2max/kg (ml/ph/kg), **tâm lý:** Năng lực phối hợp vận động (test 40 điểm theo vòng tròn) (điểm); Cường độ và độ ổn định chú ý (bit/s); Năng lực xử lý thông tin (test vòng hờ Landolt), **thể lực chung:** Bật xa tại chỗ (m); Chạy 30m xuất phát cao (s); Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (số lần), **thể lực chuyên môn:** Di chuyển 4 góc sân phút lần (lần); Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần); Di chuyển tiến lùi 1 phút (lần); Nhảy dây đơn 1 phút (lần); Nhảy dây đơn 2 phút (lần), **kỹ thuật:** Bỏ nhỏ thẳng 10 quả vào ô (quả); Phát cầu thấp

10 quả vào ô (quả); Phát cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả); Lốp cầu cao sâu 10 quả vào ô (quả); Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả).

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Ngọc Cừ và các cộng sự (1998), “*Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*”, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
2. Tăng Phan Huy – Vương Lộ Đức - Lý Văn Hoa (1992), “*Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV cầu lông Trung Quốc*”, NXB TDTT Nhân Văn, Trung Quốc.
3. Châu Vĩnh Huy - Huỳnh Đắc Tiến - Nguyễn Thế Lương (2016), “*Giáo trình cầu lông*”, NXB ĐHQG-HCM.
4. Omosgaard (1990), “*Chương trình phát triển toàn cầu của Liên đoàn cầu lông Quốc tế, Liên đoàn cầu lông Việt Nam*”, NXB TDTT Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo Trình Đo Lường Thể Thao*”, NXB TDTT.

# THỰC TRẠNG HỌC TẬP TRỰC TUYẾN MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG TRONG THỜI GIAN GIÃN CÁCH XÃ HỘI DO DỊCH COVID-19

ThS. Nguyễn Hữu Lực<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Văn Hiến<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Đại học Đà Nẵng

<sup>2</sup> Trường Đại học Phạm Văn Đồng

## TÓM TẮT

*Cả thế giới đang hứng chịu các hậu quả nghiêm trọng vì ảnh hưởng của dịch Covid-19. Để hạn chế dịch, Việt Nam đã áp dụng thành công nhiều biện pháp quyết liệt và hiệu quả trong đó có giãn cách xã hội. Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá thực trạng việc học tập trực tuyến môn học Giáo dục Thể chất của sinh viên Đại học Đà Nẵng trong thời gian giãn cách xã hội do dịch Covid-19, kết quả của nghiên cứu sẽ được dùng là căn cứ để điều chỉnh các kế hoạch, chương trình học tập trực tuyến phù hợp với thực tế nhằm đạt được hiệu quả tốt hơn trong tương lai. Kết quả thu được cho thấy trong thời gian giãn cách xã hội, việc học tập trực tuyến môn học GDTC có nhiều thuận lợi nhưng không tránh khỏi những khó khăn, trên cơ sở đó nhóm nghiên cứu đề xuất và lựa chọn được 8 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên Đại học Đà Nẵng.*

**Từ khóa:** Học tập trực tuyến, thực trạng, COVID-19, Giáo dục thể chất (GDTC), Đại học Đà Nẵng (ĐHĐN).

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hội chứng hô hấp cấp tính nghiêm trọng do virus Sars-CoV-2 (Covid-19) gây ra là đại dịch nguy hiểm toàn cầu, ảnh hưởng của nó tác động toàn diện tới tất cả các mặt xã hội hiện đại. Do ảnh hưởng của dịch Covid-19, hơn 20 triệu học sinh, sinh viên và gần 2 triệu nhà giáo các cấp học chưa thể tiếp tục theo phương thức dạy học trực tiếp. Chuyển sang dạy học trực tuyến là lựa chọn thích ứng phù hợp trong bối cảnh hiện dịch bệnh diễn biến phức tạp. Học tập trực tuyến là hình thức giáo dục phổ biến nhiều quốc gia, là phương thức học ảo thông qua máy vi tính, điện thoại thông minh nối mạng đối với một máy chủ ở nơi khác. Giảng viên và học sinh, sinh viên có thể tương tác, truyền tải hình ảnh và âm thanh qua đường truyền băng thông rộng hoặc kết nối không dây, mạng nội bộ. Đây là hoạt động nhằm hỗ trợ hoặc thay thế dạy học trực tiếp tại cơ sở giáo dục, thực hiện một phần hoặc toàn bộ nội dung bài học hoặc chủ đề trong chương trình giáo dục để hỗ trợ hoặc thay thế dạy học trực tiếp bài học hoặc chủ đề đó tại cơ sở giáo dục. Tại Việt Nam, hình thức học tập trực tuyến đã được ứng dụng từ lâu tại các cơ sở giáo dục phục vụ các hình thức đào tạo từ xa. Tuy nhiên hình thức dạy học này đặc biệt được chú ý và là một lựa chọn phù hợp của của các cơ sở giáo dục nói chung và Đại học Đà Nẵng nói riêng trong giai đoạn giãn cách xã hội vì đại dịch Covid-19. Học tập trực tuyến có nhiều ưu điểm nhưng cũng đặt ra không ít thách thức mà ngành Giáo dục và Đào tạo nói chung, Đại học Đà Nẵng nói riêng đã và đang nỗ lực khắc phục, vượt qua. Trong thời gian giãn cách xã hội vừa qua, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng đã nhanh chóng thích ứng, xây dựng chương trình học tập môn học Giáo dục thể chất trực tuyến giành cho sinh viên Đại học Đà Nẵng;



tuy nhiên các chương trình học tập môn học Giáo dục thể chất trực tuyến là sự cải biên từ chương trình học tập môn học GDTC trực tiếp hiện hành nên vẫn còn gặp những thuận lợi và khó khăn về chương trình, phương tiện dạy và học, cũng như tâm thế học của sinh viên khi tham gia học tập. Mặc dù chương trình học trực tuyến môn học GDTC đã được triển khai xuyên suốt các đợt giãn cách xã hội do dịch Covid-19 song việc thường xuyên đánh giá thực trạng học tập môn học GDTC của sinh viên là điều rất cần thiết. Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá thực trạng việc học tập trực tuyến môn học Giáo dục Thể chất của sinh viên Đại học Đà Nẵng trong thời gian giãn cách xã hội do dịch Covid-19; từ đó đề xuất giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến cho sinh viên. Kết quả của nghiên cứu là căn cứ thực tế để điều chỉnh hoặc áp dụng các kế hoạch, chương trình học tập trực tuyến phù hợp với thực tế nhằm đảm bảo hoàn thành mục tiêu về thể chất, sức khỏe của chương trình môn học GDTC tại trường ngay cả trong các thời điểm giãn cách xã hội hay các chương trình đào tạo trực tuyến từ xa.

## PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

Các phương pháp phổ biến được sử dụng trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ nghiên cứu bao gồm: Tổng hợp và phân tích tài liệu liên quan; Điều tra xã hội học; Thống kê và tính toán.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1 Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

#### 2.1.1 Đặc điểm sinh viên tham gia nghiên cứu

**Bảng 1:** Đặc điểm của sinh viên nghiên cứu (n=612)

Biến		Chỉ số	
Tuổi (năm)		19.2 ± 0.9	
Giới tính	Nam	321 (52.4%)	
	Nữ	291 (47.6%)	
Tự đánh giá tình trạng sức khỏe	Tốt		148 (24.1%)
		Nam	96 (64.7%)
		Nữ	52 (35.3%)
	Bình thường		452 (47%)
		Nam	287 (63.4%)
		Nữ	165 (36.6%)
	Không tốt		12 (1.9%)
		Nam	4 (33.3%)
Nữ		8 (66.7%)	
Dân tộc	Kinh	587 (95.9%)	
	Thiểu số	25 (4.5%)	
Nơi sinh sống	Thành phố	252 (41.1%)	
	Không ở thành phố	360 (58.9%)	

Kết quả bảng 1 cho thấy tổng số sinh viên ĐHDN tự nguyện tham gia khảo sát là 612 sinh viên độ tuổi trung bình 18-20, tỉ lệ nam (52.4%) và nữ (47.6%) tham gia khảo sát gần tương đương nhau. Tự đánh giá về tình trạng sức khỏe, một bất ngờ là tỉ lệ nam tự đánh giá có sức khỏe tốt (64.7%) và bình thường (63.4%) lớn hơn so với nữ và nữ tự đánh giá sức khỏe không tốt ở mức khá cao (66.7%). Đa số sinh viên là dân tộc Kinh (95.9%) và không sinh sống ở các thành phố lớn (58.9%). Xét về điều kiện học tập và khả năng tiếp cận, sử dụng trang thiết bị, công nghệ, rõ ràng sinh viên ở các thành phố lớn vẫn chiếm lợi thế hơn các sinh viên ở thành phố, đặc biệt sinh viên vùng sâu vùng xa, là dân tộc thiểu số, do đó khi xây dựng và triển khai chương trình học trực tuyến cần lưu ý đến vấn đề này.

### 2.1.2 Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC tại Đại học Đà Nẵng

**Bảng 2:** Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC tại ĐHDN

Tổng số	Trình độ					Hạng GV			Độ tuổi trung bình	Giới tính		Trung bình thâm niên
	PSG.TS	Tiến sĩ	Nghiên cứu sinh	Thạc sĩ	Cử nhân	GV cao cấp	GV chính	GV		Nam	Nữ	
42	1	2	3	29	7	1	3	38	36	36	06	15
Tỉ lệ (%)	2%	5%	7%	69%	17%	2%	7%	91%		85%	15%	

Kết quả bảng 2 cho thấy vấn đề bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, nâng cao chất lượng đội ngũ, chuẩn hoá đội ngũ cán bộ giảng dạy đã được quan tâm. Đội ngũ giảng viên có trung bình thâm niên giảng dạy là 15 năm; trong đó 69% giảng viên có trình độ là Thạc sĩ chuyên ngành GDTC và Huấn luyện Thể thao, có 01 giảng viên có học hàm Phó Giáo sư, 02 giảng viên trình độ Tiến sĩ và 03 Nghiên cứu sinh, 17% trình độ Cử nhân đại học là các giảng viên đã lớn tuổi và chuẩn bị về hưu.

## 2.2 Thực trạng học tập trực tuyến môn học GDTC của sinh viên ĐHDN

### 2.2.1 Thực trạng thời gian và cơ sở vật chất phục vụ cho việc học tập trực tuyến môn học GDTC của sinh viên ĐHDN

**Bảng 3:** Thực trạng thời gian và cơ sở vật chất phục vụ cho việc học tập trực tuyến môn học GDTC của sinh viên ĐHDN (n=612)

Nội dung		Kết quả khảo sát	
		Tán thành	Tỉ lệ %
Thời gian sử dụng mạng Internet trung bình hàng ngày	Phục vụ học tập môn học GDTC.	131	21.4%
	0 ~ 60 phút	95	72.6%
	60 ~ 120 phút	34	25.9%
	120 ~ 180 phút	2	1.5%
	Trên 180 phút	0	0%
	Phục vụ các mục đích khác.	612	100%
	0 ~ 60 phút	3	0.4%
	60 ~ 120 phút	19	3.1%
	120 ~ 180 phút	48	7.5%
	Trên 180 phút	545	89%

Thiết bị được sử dụng phục vụ cho việc học tập trực tuyến	Điện thoại thông minh	547	89.3%
	Máy tính xách tay (laptop)	609	99.5%
	Máy tính để bàn (cố định)	432	70.5%
	Khác: không có, mượn người thân...	1	0.1%
Địa điểm thường được sử dụng phục vụ cho việc học tập trực tuyến	Bất cứ nơi nào thuận tiện tại nhà	601	98.2%
	Phòng riêng tại nhà	298	48.6%
	Nhà bạn bè, người thân	17	2.7%

Kết quả bảng 3 cho thấy, thời gian sinh viên sử dụng internet cho mục đích học tập môn học GDTC (21.4%) trung bình hàng ngày rất thấp so với phục vụ cho các hoạt động khác (100%). 0 đến 60 phút là thời gian trung bình giành cho việc học cao nhất (72.6%), không có sinh viên (0%) giành trên 180 phút cho việc học tập. Kết quả nghiên cứu so sánh thời gian sử dụng internet phục vụ mục đích khác cho thấy chiều ngược lại, trên 180 phút (89%) và từ 0 đến 60 phút (0.4%) là thời gian trung bình sinh viên sử dụng hàng ngày. Thời gian học trực tuyến kéo dài khiến sinh viên thụ động, ngồi nhiều hơn và ít vận động hơn gây nên những mệt mỏi về thể chất và tinh thần khiến sinh viên ít tập trung chú, giảm hứng thú học tập, không giành nhiều thời gian cho việc học tập và có xu hướng dành thời gian sử dụng internet cho mục đích khác. Trang thiết bị được sử dụng phục vụ cho việc học tập trực tuyến là không thể thiếu. Các thiết bị được sinh viên ưu tiên sử dụng nhiều nhất lần lượt từ máy tính xách tay (99.5%), điện thoại thông minh (89.3%), máy tính để bàn (70.5%) và đáng chú ý trường hợp không có trang thiết bị (0.1%). Trong quá trình học tập trực tuyến, địa điểm thường được sử dụng phục vụ cho việc học tập được xem là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến chất lượng học tập. Do giãn cách xã hội, đa phần sinh viên học tập tại bất cứ nơi nào thuận tiện tại nhà (98.2%), sinh viên có phòng riêng tại nhà (48.6%), tuy nhiên vẫn có trường hợp phải học nhờ nhà bạn bè, người thân (2.7%) do thiếu phương tiện học tập, mạng lưới cung cấp điện hoặc các vấn đề về đường truyền internet.

### 2.2.2 Thực trạng học tập trực tuyến môn học GDTC của sinh viên ĐHQĐN

**Bảng 4:** Thực trạng học tập trực tuyến môn học GDTC (n=612)

Nội dung		Kết quả khảo sát		
		Tán thành	Tỉ lệ %	
1	Sinh viên phòng tránh được sự lây nhiễm của virus Sars-CoV-2			
		Đúng	594	97.2%
		Đúng một phần	11	2.79%
		Không đúng	7	0.01%
2	Sinh viên có nhiều thời gian trong việc nghiên cứu tài liệu, videoclip học tập và thực hành tại nhà			
		Đúng	517	84.4%
		Đúng một phần	81	13.4%
		Không đúng	14	2.2%
3	Sinh viên khó quan sát được động tác của GV			
		Đúng	71	11.7%

		Đúng một phần	417	68.1%
		Không đúng	124	20.2%
4	Sinh viên khó tiếp thu được kiến thức			
		Đúng	30	4.9%
		Đúng một phần	48	7.9%
		Không đúng	534	87.2%
5	Sinh viên khó tương tác, trao đổi thông tin, chỉnh sửa kỹ thuật giữa SV và GV			
		Đúng	66	10.9%
		Đúng một phần	360	58.8%
		Không đúng	186	30.3%
6	Sinh viên khó xây dựng được hứng thú học tập cho bản thân so với học trực tiếp			
		Đúng	232	38%
		Đúng một phần	184	30%
		Không đúng	196	32%
7	Sinh viên khó thực hành theo đúng động tác của GV hướng dẫn			
		Đúng	263	43.1%
		Đúng một phần	225	36.7%
		Không đúng	124	20.2%
8	Sinh viên chưa được trang bị kỹ năng học tập trực tuyến và tương tác cùng GV và các bạn trong lớp			
		Đúng	502	82%
		Đúng một phần	68	11.1%
		Không đúng	42	6.9%
9	Sinh viên chưa được trang bị kỹ năng sử dụng phần mềm học tập trực tuyến và thiết bị phục vụ học tập			
		Đúng	453	74%
		Đúng một phần	85	13.8%
		Không đúng	74	12.2%
10	Sinh viên gặp sự cố về mạng lưới điện			
		Thường xuyên	7	1.1%
		Không thường xuyên	18	3%
		Ổn định	587	95.9%
11	Sinh viên gặp sự cố về đường truyền tín hiệu Internet			
		Thường xuyên	117	19.2%
		Không thường xuyên	288	47%
		Ổn định	207	33.8%
12	Sinh viên gặp sự cố về thiết bị được sử dụng phục vụ cho việc học tập trực tuyến			
		Thường xuyên	80	13%
		Không thường xuyên	171	28.1%
		Ổn định	361	58.9%

13	Sinh viên không có không gian phù hợp phục vụ cho việc học tập và thực hành		
		Đúng	423 69.1%
		Đúng một phần	31 5.1%
		Không đúng	158 25.8%
14	Sinh viên bị chi phối nhiều bởi môi trường xung quanh		
		Đúng	478 78.1%
		Đúng một phần	54 8.9%
		Không đúng	80 13%
15	Sinh viên gặp các vấn đề về sức khỏe tinh thần: căng thẳng, lo âu, trầm cảm, chán nản, mất tập trung, dễ nóng giận, không hứng thú....		
		Đúng	116 19.1%
		Đúng một phần	282 46%
		Không đúng	214 34.9%
16	Sinh viên gặp các vấn đề về sức khỏe thể chất: nhanh mệt, hội chứng đau cổ-vai-gáy, đau đầu, đau lưng giảm thị lực....		
		Đúng	124 20.3%
		Đúng một phần	259 42.3%
		Không đúng	229 37.4%
17	Sinh viên đánh giá học tập trực tuyến môn học GDTC có nhiều hiệu quả như thế nào so với học trực tiếp		
		Hiệu quả	21 3.6%
		Hiệu quả hơn một ít	81 13.2%
		Tương đương	160 26.1%
		Ít hiệu quả hơn	197 32.1%
		Rất ít hiệu quả	153 25%
18	Sinh viên đánh giá học tập trực tuyến môn học GDTC đáp ứng được nhu cầu của bản thân hơn so với học trực tiếp		
		Đáp ứng	33 5.6%
		Đáp ứng hơn một ít	93 15.1%
		Tương đương	155 25.3%
		Ít đáp ứng hơn	190 31%
		Rất ít đáp ứng	141 23%
19	Sinh viên đánh giá học tập trực tuyến MH GDTC tăng khả năng tương tác giữa GV và SV, giữa SV và SV		
		Có tăng tương tác	234 38.2%
		Có tăng hơn một ít	209 34.1%
		Tương đương	111 18.1%
		Ít tương tác hơn	42 6.8%
		Rất ít tương tác	16 2.8%

Kết quả bảng 4 cho thấy, mặc dù Ban Giám đốc ĐHĐN và Ban chủ nhiệm khoa GTDC đã luôn có sự chủ động các phương án đảm bảo việc học tập xuyên suốt cho sinh viên song việc học tập trực tuyến vẫn còn nhiều thuận lợi và hạn chế xuất phát từ nhiều lý do khác nhau. Khi xét về khía cạnh thuận lợi, có đến 97.2% sinh viên đồng ý rằng việc học tập trực tuyến giúp tránh khỏi sự lây nhiễm của dịch bệnh, thực hiện nghiêm quy định của chính phủ nhằm ứng phó với đại dịch. Kết quả nghiên cứu đã phân nào phản ánh nhận thức của sinh đã đánh giá được sự cần thiết của việc học tập trực tuyến trong bối cảnh hiện tại. Nhờ tiết kiệm được thời gian di chuyển đến trường như việc học truyền thống nên sinh viên có nhiều thời hơn trong việc nghiên cứu tài liệu, videoclip học tập và thực hành tại nhà (84.4%). Ngoài những thuận lợi trên, 68.1% sinh viên cho rằng gặp khó khăn một phần trong việc quan sát các động tác thí phạm của GV, 43.1% sinh viên khẳng định khó thực hành theo đúng động tác mà GV hướng dẫn; tuy nhiên 87.2% tán thành việc không khó để tiếp thu được kiến thức môn học. Từ đó chỉ ra các giới hạn của việc học tập trực tuyến thông qua thiết bị như điện thoại thông minh, laptop, máy tính để bàn được sinh viên đánh giá tương đối khó tương tác, trao đổi thông tin, đặc biệt là việc chỉnh sửa kỹ thuật động tác giữa SV và GV trong quá trình học thực hành trực tuyến (58.8%), dẫn đến 38 % sinh viên khẳng định rằng bản thân khó xây dựng được hứng thú học tập hơn so với học trực tiếp tại trường; như vậy cần có phương án xây dựng chương trình học tập sinh động và cụ thể hơn, thiết kế bài giảng cần chú trọng nhiều vào tranh ảnh, đặc biệt chú trọng xây dựng các videoclip hướng dẫn cụ thể nhằm tăng hứng thú cho người học, sinh viên dễ theo dõi và nắm bắt được nội dung môn học, hiểu và thực hành được các nội dung thông qua sự hướng dẫn, hỗ trợ của giảng viên tại lớp cũng như tự nghiên cứu tài liệu, videoclip thực hành tại nhà. Là sinh viên năm thứ nhất mới lần đầu tiên học tập môn học GDTC trực tuyến, sinh viên tự đánh giá bản thân gặp khó khăn do chưa được trang bị kỹ năng học tập trực tuyến và tương tác cùng GV và các bạn trong lớp. Tương tác cùng GV và các bạn trong lớp (82%) và 74% sinh viên đánh giá bản thân chưa được trang bị kỹ năng sử dụng phần mềm học tập trực tuyến và thiết bị phục vụ học tập gây khó khăn ban đầu trong việc tiếp cận chương trình học; như vậy cần có kế hoạch trang bị cho SV các phương pháp, kỹ năng sử dụng thiết bị công nghệ, phần mềm ứng dụng, kỹ năng tương tác, truyền đạt và tiếp nhận thông tin trong học tập trực tuyến. Thực trạng các yếu tố bên ngoài ảnh hưởng đến việc học tập: 95.9% đánh giá mạng lưới điện ổn định trong suốt thời gian học tập tại nhà, tuy nhiên đáng chú ý vẫn có 3% đánh giá gặp sự cố về mạng lưới điện và có khu vực thường xuyên gặp sự cố về mạng lưới điện (1.1%). Về đường truyền tín hiệu Internet: 47% sinh viên đánh giá đường truyền internet là thiếu ổn định, 19.2% đánh giá đường truyền thường xuyên thiếu ổn định gây trở ngại lớn đến việc học tập. Sự ổn định của trang thiết bị: 58.9% sinh viên đánh giá các thiết bị phục vụ học tập hoạt động ổn định trong suốt thời gian học, 28.1% gặp sự cố khi hoạt động và 13% đánh giá thiết bị thường xuyên gặp trục trặc gây ảnh hưởng đến quá trình học tập. Bên cạnh đó, những khó khăn khác về điều kiện học tập như không gian địa điểm học tập bất lợi với tỷ lệ 31%; 69.1% sinh viên gặp khó khăn vì không có không gian phù hợp phục vụ cho việc học tập và thực hành, vì vậy có đến 78.1% đánh giá bản thân bị chi phối bởi môi trường xung quanh trong lúc học tập. Thời gian giãn xã hội kéo dài, thường xuyên học tập trực tuyến gây nên các vấn đề về tâm lý và sức khỏe tinh thần và thể chất cho sinh viên. Đối với các vấn đề về sức khỏe tinh thần: 46% Sinh viên tin rằng việc học trực tuyến gây một phần đáng kể các vấn đề về tâm lý như căng thẳng, lo âu, trầm cảm, chán nản, mất tập

trung, dễ nóng giận, không hứng thú... và 19.1% khẳng định điều này. Đối với các vấn đề về sức khỏe thể chất: 42.3% sinh viên tin rằng việc học trực tuyến gây một phần đúng các vấn đề về sức khỏe: nhanh mỏi mệt, hội chứng đau cổ-vai-gáy, đau đầu, đau lưng giảm thị lực...tuy nhiên 37.4% không công nhận điều này; vì vậy việc hỗ trợ sinh viên các kỹ năng học tập, tương tác, quản lý thời gian, lập kế hoạch tập luyện tại nhà để SV tự xây dựng một lối sống lành mạnh hơn, định hướng cho việc tự rèn luyện tốt hơn. Trải qua học kỳ học tập trực tuyến môn học GDTC, sinh viên đánh giá hiệu quả của chương trình so với việc học tập trực tiếp tại trường: 32.1% đánh giá học tập trực tuyến môn học GDTC ít hiệu quả như thế nào so với học trực tiếp trong khi đó 26.1% đánh giá là tương đương và 25% đánh giá là rất ít hiệu quả hơn; 31% đánh giá học tập trực tuyến môn học GDTC ít đáp ứng được nhu cầu của bản thân hơn so với học trực tiếp; và 38.2% đánh giá học tập trực tuyến môn học GDTC tăng khả năng tương tác giữa GV và SV, giữa SV và SV.

### **2.3 Các nguyên tắc được áp dụng khi đề ra các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên ĐHQĐ**

Dựa trên các tài liệu về quan điểm và nguyên tắc GDTC; lý luận và phương pháp GDTC trong trường học; tâm lý học thể dục thể thao; bốn nguyên tắc được áp dụng khi đề ra các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên ĐHQĐ, đó là:

- Nguyên tắc thực tiễn: các giải pháp phải xuất phát từ tình hình thực tiễn hiện nay của đất nước, của ngành nói chung và của từng trường nói riêng.

- Nguyên tắc đồng bộ: các giải pháp phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề của thực tiễn.

- Nguyên tắc khả thi: các giải pháp đề xuất phải có được khả năng thực thi.

- Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học: các biện pháp phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học.

Trong bốn nguyên tắc trên, nguyên tắc tính thực tiễn và tính khả thi là hai nguyên tắc được áp dụng nhiều nhất, bởi phải căn cứ vào thực trạng cụ thể của sinh viên và nhà trường về cơ sở vật chất, về đội ngũ giảng viên, về nhu cầu động cơ học tập của sinh viên, về nhận thức và những thuận lợi khó khăn của sinh viên khi học trực tuyến môn học GDTC... để lựa chọn các giải pháp, có như vậy các giải pháp mới mang tính khả thi.

### **2.4 Đề xuất một số giải pháp nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên Đại học Đà Nẵng**

Thông qua việc đánh giá thực trạng học tập trực tuyến môn học GDTC của sinh viên ĐHQĐ và căn cứ vào các nguyên tắc được áp dụng khi đề ra các giải pháp, nhóm nghiên cứu tổng hợp và đề xuất 10 giải pháp sau nhằm nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên ĐHQĐ:

**Bảng 5:** Đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên ĐHDN

<b>Giải pháp</b>	<b>Nội dung</b>
Giải pháp 1	Ứng dụng các môn học mới và phổ biến như Yoga, Pilates, các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể... nhằm xây dựng thêm chương trình học trực tuyến phù hợp với đặc điểm cá nhân người học như giới tính, tình trạng bệnh lý, điều kiện cơ sở vật chất phục vụ học tập.
Giải pháp 2	Nâng cao tinh thần tự giác của sinh viên, yêu cầu sinh viên phải tự giác, nghiêm túc, tích cực trong học tập nói chung và đối với môn học GDTC nói riêng, rèn luyện cho mình thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên để rèn luyện sức khỏe.
Giải pháp 3	Thiết kế, xây dựng, hoàn thiện, số hóa tài liệu học tập, chú trọng vào việc thực hiện các videoclip hướng dẫn kỹ thuật, tập luyện và cập nhật thường xuyên trên các website video trực tuyến như Youtube, Facebook... để sinh viên dễ dàng tiếp cận, tăng khả năng chủ động khai thác để học tập có hiệu quả trước khi vào lớp học trực tuyến cũng như làm tài liệu nghiên cứu và tập luyện tại nhà, tăng hứng thú và tiện ích cho người học.
Giải pháp 4	Khoa GTDC – ĐHDN cần phối hợp với các Khoa, Trung tâm về công nghệ thông tin trong Đại học Đà Nẵng, tổ chức tập huấn chuyên môn để được cung cấp giải pháp, kỹ năng về công nghệ thông tin, cập nhật công nghệ dạy học trực tuyến, nhất là các công nghệ nước ngoài nổi bật như Zoom, Google Meet, MS Team... cùng các phương pháp giảng dạy trực tuyến cho giảng viên trong khoa.
Giải pháp 5	Giảng viên cần giúp cho sinh viên thấy được ý nghĩa và vai trò của các kiến thức môn học đối với sức khỏe trong thời gian học trực tuyến.
Giải pháp 6	Tăng cường giáo dục ý nghĩa, mục đích, vị trí và vai trò của môn học GDTC trong việc rèn luyện nâng cao sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh thông qua các tiết học lý thuyết.
Giải pháp 7	Giảng viên tăng cường tương tác và trao đổi với sinh viên thông qua các nền tảng số như Zalo, Facebook, MS Team để tạo tâm lý thoải mái và cảm giác gần gũi thích thú cho người học.
Giải pháp 8	Giảng viên cần tận dụng tốt phương pháp trò chơi trong giờ học: bằng việc tận dụng các hình thức trò chơi nhỏ trong giờ học trực tuyến giúp sinh viên cảm thấy giờ học không nặng nề và tẻ nhạt. Giảng viên hoan nghênh, khuyến khích sinh viên sáng tạo các trò chơi mới nhằm tăng tương tác trong lớp học.
Giải pháp 9	Giảng viên cần thường xuyên quan tâm, khuyến khích, kiểm tra, đánh giá đúng, công bằng, tôn trọng người học, nhiệt tình trong giảng dạy, khích lệ cổ vũ động viên tinh thần cho người học; chia sẻ cùng sinh viên những khó khăn trong học tập cũng như trong cuộc sống.
Giải pháp 10	Xây dựng bộ tài liệu hướng dẫn các phương pháp, kỹ năng sử dụng công nghệ thông tin, kỹ năng an toàn thông tin, kỹ năng khai thác và sử dụng hiệu quả các ứng dụng phục vụ hoạt động học tập, kỹ năng học tập trực tuyến môn học GDTC giành cho Giảng viên và sinh viên.
Giải pháp 11	Giảng viên tự mình nêu gương tốt về rèn luyện thân thể, thường xuyên cập nhật kiến thức về GDTC, tình hình và các thành tích tập luyện của bản thân lên các mạng xã hội như Facebook, TikTok, Instagram... cũng như tích cực “kết bạn” với sinh viên trên các mạng xã hội, nhằm tạo hiệu ứng truyền thông, nâng cao tinh thần và khích lệ tinh thần học tập và rèn luyện của sinh viên.
Giải pháp 12	Các tổ bộ môn thành lập nhóm thiết kế và xây dựng giáo án phù hợp với dạy học trực tuyến.



Để lựa chọn ra các giải pháp tối ưu nhằm nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên ĐHĐN. Nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 35 giảng viên, huấn luyện viên chuyên ngành GDTC và Huấn luyện Thể thao, đang giảng dạy tại các trường Đại học và Cao đẳng trên địa bàn thành phố Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên ĐHĐN được trình bày tại bảng 6:

**Bảng 6:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên ĐHĐN (n=35)

Giải pháp	Tán thành		Không tán thành	
	Số lượng	Tỉ lệ (%)	Số lượng	Tỉ lệ (%)
Giải pháp 1	34	97%	1	3%
Giải pháp 2	22	63%	13	37%
Giải pháp 3	34	97%	1	3%
Giải pháp 4	28	80%	7	20%
Giải pháp 5	23	65%	12	35%
Giải pháp 6	25	71%	10	29%
Giải pháp 7	27	77%	8	23%
Giải pháp 8	29	83%	6	17%
Giải pháp 9	20	57%	15	43%
Giải pháp 10	31	88%	4	12%
Giải pháp 11	24	69%	11	31%
Giải pháp 12	33	94%	2	6%

Từ kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên ĐHĐN được trình bày ở bảng 6; với tiêu chí lựa chọn giải pháp nhận được sự tán thành cao từ 70% trở lên, nhóm nghiên cứu lựa chọn được 8 giải pháp với nội dung cụ thể như sau:

Giải pháp	Nội dung
Giải pháp 1:	Ứng dụng các môn học mới và phổ biến như Yoga, Pilates, các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể... nhằm xây dựng thêm chương trình học trực tuyến phù hợp với đặc điểm cá nhân người học như giới tính, tình trạng bệnh lý, điều kiện cơ sở vật chất phục vụ học tập.
Giải pháp 2:	Thiết kế, xây dựng, hoàn thiện, số hóa tài liệu học tập, chú trọng vào việc thực hiện các videoclip hướng dẫn kỹ thuật, tập luyện và cập nhật thường xuyên trên các website video trực tuyến như Youtube, Facebook... để sinh viên dễ dàng tiếp cận, tăng khả năng chủ động khai thác để học tập có hiệu quả trước khi vào lớp học trực tuyến cũng như làm tài liệu nghiên cứu và tập luyện tại nhà, tăng hứng thú và tiện ích cho người học.
Giải pháp 3:	Khoa GDTC – ĐHĐN cần phối hợp với các Khoa, Trung tâm về công nghệ thông tin trong Đại học Đà Nẵng, tổ chức tập huấn chuyên môn để được cung cấp giải pháp, kỹ năng về công nghệ thông tin, cập nhật công nghệ dạy học trực tuyến, nhất là các công nghệ nước ngoài nổi bật như Zoom, Google Meet, MS Team... cùng các phương pháp giảng dạy trực tuyến cho giảng viên trong khoa.
Giải pháp 4:	Tăng cường giáo dục ý nghĩa, mục đích, vị trí và vai trò của môn học GDTC trong việc rèn luyện nâng cao sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh thông qua các tiết học lý thuyết.

Giải pháp 5:	Giảng viên tăng cường tương tác và trao đổi với sinh viên thông qua các nền tảng số như Zalo, Facebook, MS Team để tạo tâm lý thoải mái và cảm giác gần gũi thích thú cho người học.
Giải pháp 6:	Giảng viên cần tận dụng tốt phương pháp trò chơi trong giờ học: bằng việc tận dụng các hình thức trò chơi nhỏ trong giờ học trực tuyến giúp sinh viên cảm thấy giờ học không nặng nề và tẻ nhạt. Giảng viên hoan nghênh, khuyến khích sinh viên sáng tạo các trò chơi mới nhằm tăng tương tác trong lớp học.
Giải pháp 7:	Xây dựng bộ tài liệu hướng dẫn các phương pháp, kỹ năng sử dụng công nghệ thông tin, kỹ năng an toàn thông tin, kỹ năng khai thác và sử dụng hiệu quả các ứng dụng phục vụ hoạt động học tập, kỹ năng học tập trực tuyến môn học GDTC giành cho Giảng viên và sinh viên.
Giải pháp 8:	Các tổ bộ môn thành lập nhóm thiết kế và xây dựng giáo án phù hợp với dạy học trực tuyến.

### 3. KẾT LUẬN

Thực trạng học tập trực tuyến môn học Giáo dục Thể chất của sinh viên Đại học Đà Nẵng trong thời gian giãn cách xã hội do dịch Covid-19, ngoài một số thuận lợi, còn gặp nhiều khó khăn trong quá trình học tập. Từ thực trạng trên, nhóm nghiên cứu đã đề xuất và lựa chọn được 8 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập trực tuyến môn học GDTC cho sinh viên Đại học Đà Nẵng, là căn cứ thực tế để điều chỉnh các kế hoạch và nội dung giảng dạy môn học GDTC trực tuyến đạt được hiệu quả tốt hơn trong tương lai nhằm hoàn thành các mục tiêu GDTC đề ra.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (2007), *Giáo trình Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb Đại học Sư Phạm, Hà Nội.
2. Lưu Chí Danh, Nguyễn Thị Như Huyền, Đỗ Nguyễn Như Quỳnh, Võ Thị Mỹ Diệu (2021), “*Các nhân tố tác động đến sự hứng thú trong học tập của sinh viên*” Tạp chí Công Thương, số 19 tháng 8/2021.
3. Tạ Minh Đức, Đỗ Anh Đức (2020), “*Chất lượng giảng dạy trực tuyến trong đại dịch Covid-19 tại một số trường học phổ thông ở Việt Nam*” Tạp chí Công Thương, 17, 269-274.
4. Kampov-Polevoi, J. (2010). Considerations for supporting faculty in transitioning a course to online format. *Online Journal of Distance Learning Administration*, 13.
5. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Thông tư số 09/2021/TT-BGDĐT, Hà Nội, ngày 30 tháng 03 năm 2021, Quy định về quản lý và tổ chức dạy học trực tuyến trong cơ sở giáo dục phổ thông và cơ sở giáo dục thường xuyên.
6. 2021Johnson, Freedman, Andrew (2020). “*Social distancing could buy U.S. valuable time against coronavirus*”.
7. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>

# THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GDTC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG NGHIỆP HUẾ

TS. Trần Lê Nhật Quang<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Văn Tiến<sup>2</sup>

<sup>1</sup> DH Đà Nẵng

<sup>2</sup> CĐ Công Nghiệp Huế

## TÓM TẮT

*Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, điều tra xã hội học, phỏng vấn trực tiếp và toán học thống kê để đánh giá thực trạng giáo dục thể chất trường Cao đẳng công nghiệp Huế trên các mặt: Thực trạng chương trình môn học GDTC, Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC, Thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác GDTC trường Cao đẳng công nghiệp Huế. Từ đó đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục Thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng công nghiệp Huế.*

**Từ khóa:** thực trạng, giải pháp, nâng cao hiệu quả GDTC, trường Cao đẳng công nghiệp Huế.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác GDTC trong các trường Đại học, Cao đẳng là một mặt giáo dục quan trọng, một bộ phận không thể tách rời của chất lượng đào tạo nói chung. Chúng ta đều hiểu: Mỗi trường Đại học đều có những đặc thù ngành nghề và nhiệm vụ riêng. Công tác GDTC phải tuân theo đặc thù riêng đó để phục vụ tốt nhất về mặt củng cố và tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực của SV để mai sau khi ra trường công tác họ có thể cống hiến được nhiều nhất cho xã hội, cho gia đình và cho chính bản thân mình.

Mục đích giáo dục thể chất của nước ta là: Bồi dưỡng thế 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 đặc lực và sống một cuộc sống vui tươi lành mạnh.

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động TDTT trong trường học các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước, đáp ứng yêu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

Như vậy, có thể khẳng định rằng Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm đến công tác GDTC trong trường học các cấp, làm cho thế hệ trẻ phát triển toàn diện, đủ điều kiện trở thành người công dân chất lượng cao đáp ứng được yêu cầu về công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

Trường Cao đẳng công nghiệp Huế là trường đào tạo công nghiệp chất lượng cao ngang tầm trình độ cao đẳng của các nước trong khu vực và quốc tế. Về cơ sở vật chất phục vụ cho học tập có thể nói là trường công nghiệp được trang bị tiên tiến và hiện đại nhất. Bên cạnh các môn học chuyên ngành nhà trường cũng chú trọng đến việc phát triển phong trào và chất lượng của công tác GDTC. Tuy nhiên vài năm vừa qua chất lượng GDTC chưa đáp ứng đúng mức yêu cầu.

Xuất phát từ những vấn đề trên chúng tôi tiến hành đánh giá:

**“Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng công nghiệp Huế”**

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Thực trạng nội dung chương trình GDTC trong nhà trường**

Tổ TDTT của trường thực hiện nghiêm túc chủ trương GDTC mà Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Giáo trình, bài giảng giảng dạy do tổ TDTT biên soạn theo chương trình và tài liệu của Bộ Giáo dục – Đào tạo và Ngành TDTT ban hành, đã đáp ứng được yêu cầu của chương trình quy định và quá trình học tập của sinh viên.

Giờ học nội khóa được áp dụng theo Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT quy định mục tiêu, khối lượng như sau:

**Bảng 1:** Khung chương trình đào tạo GDTC Trường Cao đẳng công nghiệp Huế

STT	Phần	Nội dung	Số tiết			Ghi chú
			Lý thuyết	Thực hành	Tổng	
I	Phần 1	- GDTC trong các trường Cao đẳng - Các bài tập khởi động chung - Thể dục phát triển chung - Điền kinh: + Chạy 100m + Chạy 60m	4 2	6 18	30	
II	Phần 2	- Vệ sinh thể thao - Lý thuyết Điền kinh - Chạy 400m - Chạy 800m - Nhảy xa	4 2	24	30	
III	Phần 3	- Chấn thương thể thao - Nhảy xa - Nhảy cao - Đẩy tạ - Thể thao tự chọn (Bóng rổ, bóng chuyền, bóng đá, cầu lông)	3	27	30	

Qua bảng 1 chúng tôi có một số đánh giá như sau: Tổng số 90 tiết học mà các sinh viên trường Cao đẳng công nghiệp Huế phải tham gia trong các học kỳ cho chúng ta thấy chương trình đào tạo đã đảm bảo được lượng kiến thức GDTC tương đối phong phú với các giờ học thực hành và lý thuyết: Đã được quan tâm một cách đúng mức, những nội dung kiến thức giúp người học nhận thức đúng đắn về vị trí vai trò, ý nghĩa tác dụng môn học trong nhà trường và đã trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ

bản nhất trong công tác vệ sinh tập luyện thể thao, phòng ngừa chấn thương. Ngoài ra còn giúp cho sinh viên nắm được các điều luật cơ bản của các môn thể thao.

## 2.2 Về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác giảng dạy

**Bảng 2:** Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng cho sinh viên Trường Cao đẳng công nghiệp Huế

TT	Hạng mục thiết bị	Số lượng
1	Sân tập bóng chuyên	01
2	Sân tập thể dục	01
3	Đường chạy	01
4	Dụng cụ tập luyện: Bóng rổ, Bóng chuyền, bóng đá	Thiếu
5	Tài liệu giảng dạy	Thiếu
6	Nhà tập đa năng	01

Qua kết quả bảng 1 ta thấy được thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho việc học tập môn GDTC của nhà trường còn thiếu thốn, thông qua trao đổi với các giáo viên trong nhà trường được biết về tài liệu giảng dạy vẫn chưa đủ đáp ứng với nhu cầu học tập của sinh viên. Bên cạnh đó, Sân bãi tập luyện còn tập trên nền xi măng nên dễ xảy ra chấn thương, dụng cụ tập luyện thiếu chất lượng... Chính vì vậy, thực trạng cơ sở vật chất hiện nay của nhà trường không đủ đáp ứng nhu cầu học tập của sinh viên, các dụng cụ, trang thiết bị tập luyện để nâng cao thể lực cho sinh viên rất hạn chế. Điều này cho thấy, việc xây dựng các bài tập phù hợp điều kiện sân bãi là một trong những vấn đề rất quan trọng để phát triển thể chất cho sinh viên.

## 2.3 Thực trạng đội ngũ giảng viên

Qua nghiên cứu thực trạng đội ngũ giảng viên thuộc bộ môn GDTC trường Cao đẳng công nghiệp Huế chúng tôi thu được kết quả thể hiện ở bảng 3.3 như sau:

**Bảng 3:** Thực trạng đội ngũ giảng viên Trường Cao đẳng công nghiệp Huế

Tổng số GV	Trình độ				Tuổi trung bình	Giới tính		Thâm niên ( $\bar{x}$ ) (năm)
	Tiến sỹ	NCS	Thạc sỹ	ĐH		Nam	Nữ	
05	0	0	03	02	33	04	1	10
Tỷ lệ%	0	0	60	40		80	20	

Thực trạng đội ngũ cán bộ giảng dạy trong bộ môn GDTC của trường Cao đẳng công nghiệp Huế cho thấy: Vấn đề bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, nâng cao chất lượng đội ngũ, chuẩn hoá đội ngũ cán bộ giảng dạy đã được quan tâm, hầu hết trình độ giáo viên đều đã tốt nghiệp Đại học TĐTT (100%), có thâm niên giảng dạy trên 10 năm. Trong những năm gần đây đã có 03 cán bộ giảng dạy tốt nghiệp thạc sỹ và 02 cán bộ đang học Cao học. Đây là một tiềm năng đóng góp to lớn cho việc thực hiện các nhiệm vụ GDTC trong nhà trường, giảng dạy, tổ chức tập luyện và huấn luyện các đội tham gia thi đấu, chỉ đạo phong trào, tổ chức và trọng tài các giải thể thao của sinh viên trong trường và tiến hành công tác nghiên cứu khoa học.

## 2.4 Thực trạng mức độ nhận thức về vị trí, vai trò của công tác GDTC tại trường Cao đẳng công nghiệp Huế

Để tìm hiểu mức độ nhận thức về vị trí, vai trò của công tác GDTC với sinh viên trường Cao đẳng công nghiệp Huế, đề tài tiến hành điều tra bằng phiếu hỏi với các đối tượng: 8 cán bộ quản lý, 30 GV (trong đó có 3 GV hiện đang làm công tác giảng dạy GDTC và 27 GV hiện đang giảng dạy các môn học khác) và 300 sinh viên hiện đang học tập tại trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4:** Kết quả xác định mức độ nhận thức về vị trí, vai trò của công tác GDTC tại trường Cao đẳng công nghiệp Huế

Đối tượng / Mức độ	Cán bộ quản lý (n=8)	Giáo viên		Sinh viên (n=300)
		Các môn học khác (n=27)	GDTC (n= 3)	
Rất cần thiết (%)	25%	22.22%	100%	7.%
Cần thiết (%)	50%	51.85%	0.00%	25%
Bình thường (%)	25%	25.93%	0.00%	30%
Không cần thiết (%)	0.00%	0.00%	0.00%	38%

Kết quả bảng 4 cho thấy:

- Đối với cán bộ quản lý đã phần nào nhận thức được vai trò và tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường. Đa số cán bộ quản lý đều cho rằng công tác GDTC là rất cần thiết và cần thiết. Có đến 25% GV cho rằng GDTC chỉ ở mức độ quan trọng bình thường. Đây là cũng nguyên nhân cho thấy những ảnh hưởng bất lợi nhất định đến sự phát triển GDTC trong Nhà trường.

- Về lực lượng GV được điều tra, ngoài 03/03 GV GDTC (chiếm 100%) đã nhận thức rõ vai trò và tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường. Đối với GV giảng dạy các môn học khác, có 74.07% cho rằng công tác GDTC là cần thiết và rất cần thiết, tuy không có GV cho rằng GDTC là không cần thiết, nhưng còn tới 25.93% cho rằng công tác GDTC trong Nhà trường chỉ ở mức độ là bình thường, với quan điểm về tầm quan trọng và vai trò của công tác GDTC trong Nhà trường như vậy nên sẽ có ảnh hưởng tiêu cực tới sự phát triển phong trào TDTT của Nhà trường.

- Về số sinh viên được phỏng vấn, có đến 38% sinh viên được hỏi cho rằng công tác GDTC trong Nhà trường là không cần thiết, 30% cho rằng mức độ quan trọng chỉ là bình thường. Và đương nhiên, vì không nhận thức được tầm quan trọng của GDTC nên các em không coi trọng môn học GDTC và ngoại khóa thể thao, vì vậy kết quả học tập là không cao. Cũng có thể dễ hiểu về đánh giá này của các sinh viên, khi mà các môn học khác có vai trò rất quan trọng trong nhận thức của các em và gia đình thì việc xem nhẹ GDTC vốn chỉ là một chứng chỉ điều kiện để các em tốt nghiệp là điều dễ hiểu. Ở đây lý do cơ bản là các em chưa nhận thức rõ được vấn đề chăm sóc sức khỏe cho bản thân là quan trọng thế nào.

Như vậy, bước đầu có thể kết luận rằng chất lượng hoạt động GDTC tại trường Cao đẳng công nghiệp Huế còn thấp là do nhận thức về tầm quan trọng, vị trí môn học GDTC là chưa đúng mức. Việc tự rèn luyện sức khỏe cho bản thân còn chưa được coi trọng. Đây cũng là tồn tại của trường Cao đẳng công nghiệp Huế, thực trạng này

không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của sinh viên mà còn ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng giáo dục chung của nhà trường.

## 2.5 Giải pháp góp phần phát GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng công nghiệp Huế

### 2.5.1 Lựa chọn giải pháp

Qua tổng hợp, phân tích chúng tôi thu thập được 19 nhóm giải pháp như sau. Đây là các giải pháp cơ bản và xác thực với thực trạng điều kiện ở trường Cao đẳng công nghiệp Huế và chúng tôi thiết lập phiếu phỏng vấn thành phần phỏng vấn là chuyên gia, Huấn luyện viên, giảng viên hoạt động trong ngành GDTC lâu năm và có kinh nghiệm. Số phiếu phỏng vấn phát ra là 37 phiếu thu lại 37. Kết quả phỏng vấn các giải pháp được lựa chọn được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5:** Kết quả phỏng vấn các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng công nghiệp Huế (n=37)

TT	Biện pháp	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	<b>Nhóm giải pháp tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy học GDTC và hoạt động TDTT trường học.</b>	31	83.78
2	Bổ sung, tăng cường cán bộ giảng viên GDTC.	28	75.67
3	Nhóm giải pháp nâng cao lượng vận động trong các giờ học thực hành.	24	64.86
4	Nâng cao nhận thức về lợi ích, tác dụng của phong trào tập luyện Thể thao.	16	43.24
5	<b>Nhóm giải pháp tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDTT trường học.</b>	33	89.19
6	<b>Nhóm giải pháp tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC.</b>	34	91.9
7	Tăng cường diện tích sân bãi và quy hoạch bố trí sân tập, khu tập TDTT.	26	70.27
8	<b>Nhóm giải pháp chuyên môn.</b>	36	97.3
9	Thành lập các đội tuyển thể thao tham dự các giải đấu được tổ chức định kỳ cho sinh viên các trường Đại học, cao đẳng như: Đội bóng đá, đội tuyển cầu lông, đội tuyển bóng bàn...	23	62.16
10	<b>Nhóm giải pháp tăng cường ứng dụng các phương pháp giảng dạy TDTT hiệu quả.</b>	35	94.6
11	Tăng số môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, bóng đá.	21	56.76
12	Tổ chức đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa.	17	45.95
13	Nhóm giải pháp tăng cường giáo dục động cơ, ý thức học tập cho sinh viên.	28	75.68
14	Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí.	24	64.86
15	Cải tiến phương pháp giảng dạy GDTC cho phù hợp.	27	72.97
16	Đầu tư, mua sắm CSVC, trang thiết bị phục vụ cho việc học và dạy môn thể dục như: Sân bóng rổ, sân bóng đá, bàn bóng bàn, lưới cầu lông, xà đơn, xà kép...	22	59.46

17	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao, các buổi thi đấu giao hữu thể thao giữa các khối, lớp trong và ngoài nhà trường.	25	67.57
18	<b>Nhóm giải pháp tăng cường dự giờ và thảo luận của các giảng viên trong Bộ môn.</b>	<b>36</b>	<b>97.3</b>
19	Khuyến khích, chia sẻ những sáng kiến kinh nghiệm, nghiên cứu về công tác GDTC trong trường và với các trường bạn.	15	40.54

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn trên, đề tài đã lựa chọn ra những giải pháp có số người đánh giá từ 80% trở lên để đưa vào thực hiện nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng công nghiệp Huế gồm:

**Giải pháp 1:** Nhóm giải pháp tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy học GDTC và hoạt động TDDT trường học.

**Giải pháp 2:** Nhóm giải pháp tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDDT trường học.

**Giải pháp 3:** Nhóm giải pháp tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC.

**Giải pháp 4:** Nhóm giải pháp chuyên môn.

**Giải pháp 5:** Nhóm giải pháp tăng cường ứng dụng các phương pháp giảng dạy TDDT hiệu quả.

**Giải pháp 6:** Nhóm giải pháp tăng cường dự giờ và thảo luận của các giảng viên trong Bộ môn.

## 2. KẾT LUẬN

**2.1** Thực trạng công tác GDTC trường Cao đẳng công nghiệp Huế còn nhiều vấn đề cần phải khắc phục. Cơ cấu tổ chức quản lý công tác GDTC và TDDT của nhà trường còn có điều bất hợp lý. Phương pháp giảng dạy của giáo viên cần đổi mới kịp thời cho phù hợp với hoàn cảnh thực tế. Điều kiện về cơ sở vật chất cho công tác GDTC còn nhiều khó khăn, chưa có chính sách đãi ngộ thích hợp thường xuyên động viên cán bộ giáo viên, SV khi tham gia hoạt động phong trào TDDT của nhà trường.

**2.2** Đề tài đã xây dựng được 6 nhóm giải pháp cụ thể thông qua phỏng vấn và đánh giá độ tin cậy:

**Giải pháp 1:** Nhóm giải pháp tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy học GDTC và hoạt động TDDT trường học.

**Giải pháp 2:** Nhóm giải pháp tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDDT trường học.

**Giải pháp 3:** Nhóm giải pháp tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC.

**Giải pháp 4:** Nhóm giải pháp chuyên môn.

**Giải pháp 5:** Nhóm giải pháp tăng cường ứng dụng các phương pháp giảng dạy TDDT hiệu quả.

**Giải pháp 6:** Nhóm giải pháp tăng cường dự giờ và thảo luận của các giảng viên trong Bộ môn.



## **TÀI LIỆU THAM KHẢO.**

1. Nôvicôp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT - ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
4. Giáo trình Thể dục I & II – Đại học TĐTT Đà Nẵng, Chủ biên: Đặng Quốc Nam, Nxb TĐTT, Hà Nội (2014)
5. Philin.V.P (1996) Lý luận và phương pháp thể thao trẻ. Nhà xuất bản Hà Nội.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE QUẬN 12, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Hùng Mạnh<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Hoàng Anh<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Tây Nguyên

<sup>2</sup> Trung tâm văn hóa Quận 12

## TÓM TẮT

*Qua các bước nghiên cứu đảm bảo tính khách quan khoa học chúng tôi đã xác định được 20 test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Karate Quận 12, đây là những test đặc trưng, vừa có giá trị thông báo, vừa bảo độ tin cậy và được sử dụng rộng rãi trong thực tiễn bao gồm: 10 Test đánh giá thể lực chung, 10 test đánh giá thể lực chuyên môn, qua đó chúng tôi cũng đã đánh giá được thực trạng thể lực của khách thể nghiên cứu.*

**Từ khóa:** Thể lực, Vận động viên, Karate, test, tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện, môn võ, Quận 12.

## SUMMARY

*Through research steps to ensure scientific objectivity, the thesis has identified 20 fitness assessment tests for female Karate athletes in District 12, these are typical tests, which are both informative and reliable. and widely used in practice, including: 10 general fitness assessment tests, 10 professional fitness assessment tests, through which the thesis has also evaluated the physical status of the research subjects.*

**Keywords:** Fitness, Athletes, Karate, test, selection, training, coaching, martial arts, District 12.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để tiếp tục nâng cao hơn nữa những thành tích và đóng góp của Karate Quận 12 đòi hỏi phải có các chiến lược hoạch định đào tạo một lớp VĐV trẻ tài năng. Để làm được việc đó trong quy trình đào tạo trẻ phải được chuẩn hóa một cách bài bản, có cơ sở khoa học, góp phần thuận tiện cho việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của VĐV đó là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu nhằm xác định được tiềm năng sinh học của con người trong hoạt động thể lực, kiểm tra định kỳ sau một giai đoạn huấn luyện để thấy rõ sự tác động của lượng vận động đã gây những biến đổi về tâm - sinh lý trong cơ thể, làm cơ sở giúp các HLV tham khảo và điều chỉnh kịp thời trong quá trình huấn luyện, giúp cho việc khai thác tối ưu tiềm năng của VĐV.

Xuất phát từ những nhu cầu thực tiễn của địa phương trong việc chuẩn hóa các chỉ tiêu, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên để nâng cao chất lượng đào tạo VĐV cho quận nhà.

## 2. PHƯƠNG PHÁP ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU

### 2.1 Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp tư liệu và phân tích tư liệu, Phương pháp phỏng vấn (phỏng vấn bằng phiếu anket), Phương pháp quan

sát sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm (phương pháp test), Phương pháp ứng dụng toán thống kê:

## **2.2 Đối tượng nghiên cứu**

- Chủ thể Trình độ thể lực của nữ vận động viên karate lứa tuổi 13 – 22 Quận 12, Thành phố Hồ Chí Minh.

- Khách thể: Được trình bày ở bảng 2.1, có 22 nữ VĐV đội tuyển Karate Quận 12, Thành phố Hồ Chí Minh, gồm 3 nhóm tuổi:

➤ Nhóm 13-15 tuổi: 10 vận động viên

➤ Nhóm 16-18 tuổi: 5 vận động viên

➤ Nhóm 19-22 tuổi: 7 vận động viên.

- Đối tượng phỏng vấn: Bao gồm 30 chuyên gia, các huấn luyện viên và những người có kinh nghiệm trong huấn luyện VĐV Karate.

## **3. NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST VÀ ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE QUẬN 12, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

### **3.1 Cơ sở lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của nữ vận động viên đội tuyển Karate Quận 12, Thành phố Hồ Chí Minh**

Quá trình đánh giá trình độ thể lực cho nữ VĐV đội tuyển Karate Quận 12, Thành phố Hồ Chí Minh được xác định là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong đào tạo, quá trình đánh giá này đòi hỏi tính khoa học, chính xác giúp cho ban huấn luyện có cái nhìn bao quát nhất về năng lực của VĐV, từ đó định hướng phát triển cho phù hợp với từng cá nhân, đội tuyển và đây cũng là nhân tố quyết định đến thành tích đội tuyển sau này.

Để quá trình kiểm tra đánh giá được thuận lợi và hiệu quả, chúng tôi xác định việc lựa chọn và sử dụng các test phải đảm bảo được các yêu cầu: đảm bảo đủ độ tin cậy; có tính thông báo; đơn giản về cách tiến hành, không cần thiết bị phức tạp; lại có đơn vị đo lường tương đối chính xác, và quan trọng là rất gần với hoạt động chuyên môn của nữ VĐV và huấn luyện viên đội tuyển Karate Quận 12. Để có được các test đáng giá trình độ thể lực thoả mãn các điều kiện trên, chúng tôi xác định các bước nghiên cứu sau:

*Bước 1:* Tham khảo các tài liệu về các quy trình thành lập test đồng thời thu thập thống kê các test đã được sử dụng (cả trong và ngoài nước) để đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate;

*Bước 2:* Trên cơ sở các test đã có chúng tôi lược bớt các test ít được sử dụng hoặc có tính khả thi kém hay ít có giá trị;

*Bước 3:* Dùng phiếu hỏi (2 lần) để lấy ý kiến của các HLV, các chuyên gia, qua đó lựa chọn các test được sự đồng thuận cao từ đối tượng phỏng vấn (trên 85% tổng điểm phỏng vấn);

*Bước 4:* Kiểm tra độ tin cậy của các test thu thập được.

### **3.2 Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của nữ vận động viên đội tuyển Karate Quận 12, Thành phố Hồ Chí Minh**

*Sau khi xác định được các bước lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho nữ VĐV đội tuyển katedo, Quận 12 chúng tôi đã tiến hành các bước nghiên cứu:*

Bước 1: Chúng tôi tiến hành thu tập, tham khảo, tổng hợp tài liệu các tác giả có uy tín trong và ngoài nước để thống kê các test đánh giá thể lực cho VĐV Karate:

Theo nghiên cứu của tác giả Lê Thị Hoài Phương [26]: "*Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ VĐV Karate lứa tuổi 16 – 18*", tác giả đưa ra hệ thống test đánh giá trình độ tập luyện như sau: xoay ngang; xoay dọc, chạy 20m XPC, đâm tay sau vào 2 đích đối diện 10s; bật xa tại chỗ; hai tay buộc dây cao su đâm vào đích cố định 10s; nằm sấp chống đẩy; chân sau buộc dây cao su đá; chạy 30m XPC xoay 360 độ giữa quãng theo hiệu lệnh; phối hợp một đâm và đá vào 2 đích đối diện 10s; nhảy dây 90s (lần); ngồi xuống đứng lên đá 90s (lần).

Theo nghiên cứu của tác giả Vũ Văn Huệ [21]: "*Nghiên cứu trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV Karate Tp. Hồ Chí Minh sau hai năm tập luyện*", tác giả đưa ra các test đánh giá trình độ tập luyện về thể lực và kỹ thuật như sau: chạy 30m XPC; chạy 1.500m; bật xa tại chỗ; bật cao tại chỗ; nằm sấp chống đẩy 10s; nằm đẩy tạ (kg); gánh tạ (kg); t test; đá maegeri 10s; đá mawashigeri 10s; đâm gyakuzuki 10s; di chuyển đâm 20s, đâm tay sau hai đích đối diện cách 2,5m trong 30s.

Theo nghiên cứu của tác giả Phạm Hồng Hà (2013) [14]: "*Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Karate trẻ quốc gia sau một năm tập luyện*", tác giả đã đưa ra các test đánh giá sau: chạy 30 mét XPC; nằm đẩy tạ; gánh tạ (kg); bật xa tại chỗ (cm); nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần); lực bóp tay thuận (kg); test cooper (m); xoay ngang (cm); xoay dọc (cm) ; chạy chữ T (s); đứng tại chỗ bật đâm tay sau (gyakuzuki) 10 giây (lần); tay trước (kizami) đâm có mục tiêu 10 giây (lần); tay sau (gyakuzuki) đâm có mục tiêu 10 giây (lần); tay trước (kizami) đâm 10 mục tiêu zích zắc (s); tay sau (gyakuzuki) đâm 10 mục tiêu zích zắc (s); hai bước (kizami, gyakuzuki) đâm 02 mục tiêu trước và sau 10 giây (lần); đá thẳng (maegeri) 10 giây (lần); đá vòng cầu (mawashigeri) 10 giây (lần); đòn quạt tấn công 10 mục tiêu zích zắc tính thời gian (s).

Ngoài những nghiên cứu của các giả tiêu biểu nêu trên chúng tôi còn tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả: Nguyễn Đương Bắc (2006) "*nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền đối với vận động viên nam 15 – 17 tuổi (dân chủng ở môn karate-do)*"[4]; Trần Tuấn Hiếu (2002) "*nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên karate-do (từ 12-15 tuổi)*"[19]; Đỗ Tuấn Cường (2014) "*nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho nam vdv karate đội tuyển quốc gia*"[12]; Cao Hoàng Anh (2012) "*nghiên cứu hệ thống đánh giá năng lực thi đấu chính của nam vận động viên karate cấp cao việt nam*" [2]; Trịnh Ngọc Hoàng (2013) "*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền cho các Nữ Vận Động Viên Karate Trẻ lứa tuổi 14 – 16 tỉnh Bình Dương*"[20]; Đinh Văn Quý (2016) "*đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao tốc độ kỹ thuật đánh đôi bước cho sinh viên chuyên sâu Karate khóa 37 khoa giáo dục thể chất trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*"[29],

Bước 2: Sau khi tham khảo và tổng hợp các test từ các công trình nghiên cứu, kết hợp với việc quan sát các buổi tập luyện và kiểm tra đánh giá của các đội tuyển như đội tuyển Karate TP.HCM, Đồng Nai, Bình Dương, đội tuyển Karate Trẻ quốc gia, chúng tôi tiến hành lược bỏ những test trùng lặp, và lựa chọn hệ thống test phù hợp với thực tiễn đội tuyển nữ Karate quận 12 như sau:

- ❖ Đánh giá thể lực chung gồm 20 test:
- ❖ Đánh giá thể lực chuyên môn gồm 15 test:

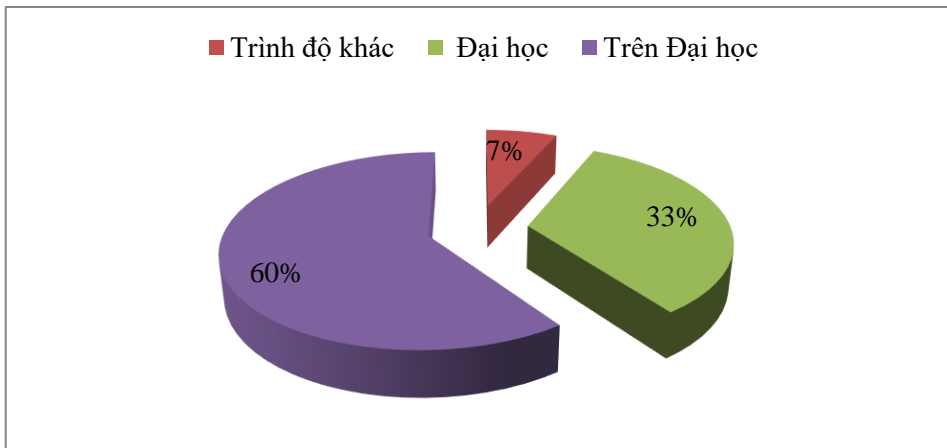
Bước 3: Để việc lựa chọn được các tests đánh giá thể lực cho nữ VĐV Karate Quận 12 được khách quan và đảm bảo tính khoa học. Chúng tôi tiến hành lập phiếu phỏng vấn theo thang đo 5 mức độ - thang Linkert – tương ứng với số điểm như sau: (phiếu phỏng vấn được trình bày ở phụ lục 1) .

Điểm	1	2	3	4	5
Mức độ đánh giá	Rất không phù hợp	Không phù hợp	Không ý kiến	Phù hợp	Rất phù hợp

Để đảm bảo độ tin cậy của kết quả phỏng vấn, yếu tố người trả lời hết sức quan trọng. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, huấn luyện viên và chuyên gia có kinh nghiệm và thâm niên trong công tác giảng dạy và huấn luyện, quá trình phỏng vấn được thực hiện 2 lần, mỗi lần cách nhau 30 ngày cùng 1 nội dung. Tìm kết quả phỏng vấn tối ưu, tập trung; tán đồng cao nhất cho 2 lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng.

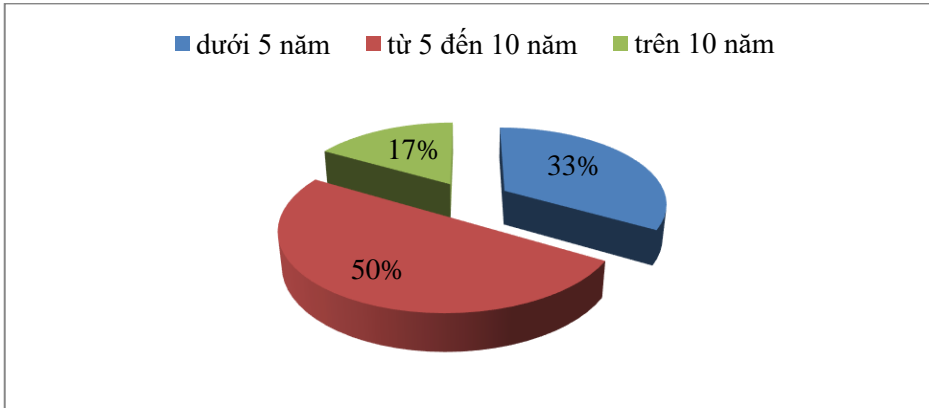
Thông tin về trình độ người trả lời phỏng vấn

❖ **Về trình độ học vấn:** 18 người trên Đại học, 10 người Đại học, 2 người trình độ khác, trong đó hầu hết là các HLV của các đội mạnh như Thành phố Hồ Chí Minh; Bình Dương, Quân Đội, tuyển trẻ Quốc gia



**Biểu đồ 3.1:** Thông tin về trình độ học vấn của người được phỏng vấn

❖ **Về thâm niên công tác:** Dưới 5 năm có 10 người, từ 5 tới 10 năm có 15 người, trên 10 năm có 5 người.



**Biểu đồ 3.2:** Thông tin về thâm niên công tác của người được trả lời phỏng vấn

Kết quả phỏng vấn và tính toán về tỷ lệ % thông qua điểm số của người trả lời phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.1.

Sau khi thu được kết quả phỏng vấn, chúng tôi dùng kiểm định Wilcoxon (gọi là kiểm định sự đồng nhất của trung bình 2 tổng thể) giữa 2 lần phỏng vấn lấy ý kiến về hệ thống test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Karate Quận 12 (kết quả được trình bày ở bảng 3.2). Để khẳng định tính khách quan, xác định sự trùng hợp của 2 lần phỏng vấn.

Chúng tôi tiến hành đặt giả thuyết:

- ❖  $H_0$  có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn
- ❖  $H_1$  không có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn

**Bảng 3.2:** Kết quả kiểm định mối tương quan giữa 2 lần phỏng vấn

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Lần 1 – Lần 2
Mann-Whitney U	309.500
Wilcoxon W	634.500
Z	-.058
Asymp. Sig. (2-tailed)	.954

Từ kết quả bảng 3.2 cho thấy giá trị sig = 0.954 >  $\alpha = 0.05$ , như vậy chấp nhận giả thuyết  $H_0$ , bác bỏ  $H_1$ . Và có thể kết luận, kết quả phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giảng viên để lựa chọn hệ thống Test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Karate Quận 12 giữa lần 1 và lần 2 là tương đồng nhau, kết quả này có ý nghĩa thống kê  $p < 0.05$ .

Từ kết quả ở bảng 3.1, dựa theo nguyên tắc chỉ lựa chọn thông số có điểm đạt trên 85% tổng điểm tối đa, chúng tôi đã lựa chọn được 20 Test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Karate Quận 12.

**Bước 4:** Sau khi lựa chọn được 20 Test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Karate Quận 12, chúng tôi xác định độ tin cậy của hệ thống test bằng phương pháp test lặp lại cách nhau 10 ngày trên 10 nữ VĐV. Tuần tự lập test, điều kiện kiểm tra và quãng nghỉ và các cách thức tiến hành đều đảm bảo như nhau giữa các đối tượng thực nghiệm.

Kết quả lập test giữa hai lần và hệ số tương quan được trình bày ở bảng 3.3

Từ kết quả bảng 3.3 cho thấy cả 20/20 test đánh giá thể lực có kết quả giữa 2 lần kiểm tra có hệ số tương quan mạnh với  $r > 0.8$  với  $p < 0.05$  nên đầy đủ độ ổn định và tính tin cậy để sử dụng.

**Tóm lại:** Qua 4 bước nghiên cứu đảm bảo tính logic, tính khoa học, chúng tôi đã chọn lọc được hệ thống 20 test (10 test đánh giá thể lực chung; 10 test đánh giá thể lực chuyên môn) dùng để đánh giá thể lực cho nữ VĐV Karate Quận 12 thành phố Hồ Chí Minh gồm:

❖ **10 test đánh giá thể lực chung:**

1. Chạy 30m XPC (s)
2. Lực bóp tay(kg)
3. Lực lưng (kg)
4. Lực chân (kg)
5. Bật xa tại chỗ (cm)
6. Cơ bụng 20s/lần
7. T-Test (s)
8. Test Cooper (m)
9. Xoạc ngang (cm)
10. Xoạc dọc (cm)

❖ **10 test đánh giá thể lực chuyên môn**

1. Tay trước (Kizami) đấm có mục tiêu 10 giây (lần)
2. Tay sau (Gyakuzuki) đấm có mục tiêu 10 giây (lần)
3. Đấm đổi bước đơn 20s/lần
4. Đá Maegeri 10s (lần).
5. Đá Mawashigeri 10s (lần).
6. Đá Gyakugeru 10s (lần).
7. Đấm tay sau 2 đích đối diện 2,5m 20s/lần
8. Hai bước (Kizami, gyakuzuki) đấm 02 mục tiêu trước và sau 10 giây (lần)
9. Tay trước (Kizami) đấm 10 mục tiêu zích zắc (s)
10. Tay sau (Gyakuzuki) đấm 10 mục tiêu zích zắc (s)

## KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu đảm bảo tính khách quan khoa học chúng tôi đã xác định được 20 test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Karate Quận 12, đây là những test đặc trưng, vừa có giá trị thông báo, vừa bảo độ tin cậy và được sử dụng rộng rãi trong thực tiễn bao gồm: 10 Test đánh giá thể lực chung, 10 test đánh giá thể lực chuyên môn, qua đó chúng tôi cũng đã đánh giá được thực trạng thể lực của khách thể nghiên cứu.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bandarevski I. A (1970), Độ tin cậy của các test trong thể thao, NXB TDTT.
2. Vũ Việt Bảo, Vũ Văn Huế, Trần Thị Kim Hương (2015), *Giáo trình Karate*, NXB ĐH ĐHQG TP.HCM.
3. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT TP. HCM.
4. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện KH TDTT.
6. Daxuoroxki V. M (1987), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT.
7. Harre-D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), NXB TDTT.



# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TRONG MÔN NHẢY XA KIỂU NGỒI CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH - MARKETING

TS. Phan Thanh Mỹ<sup>1</sup>, TS. Tạ Hoàng Thiện<sup>2</sup>,  
ThS. Nguyễn Minh Mẫn<sup>3</sup>, ThS. Cao Hồng Châu<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐH Tài chính - Marketing;

<sup>2</sup> Trường ĐH TDTT TP.HCM;

<sup>3</sup> DHQG HCM

## TÓM TẮT

*Thông qua các bước lựa chọn và phỏng vấn, nghiên cứu đã xác định 5 test đánh giá sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi đồng thời cũng chọn được 28/43 bài tập phát triển sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi dành cho sinh viên Trường Đại học Tài chính - Marketing. Trên cơ sở đó nghiên cứu đã ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy cho sinh viên, kết quả cho thấy có sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, sự khác biệt đảm bảo độ tin cậy với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ , ở ngưỡng xác suất  $p=0.05$  theo xu hướng nhóm thực nghiệm tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng.*

**Từ khóa:** Lựa chọn bài tập; Sức mạnh; Nhảy xa kiểu ngồi; Trường Đại học Tài chính - Marketing.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác GDTC trong nhà trường các cấp có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển thể chất và nhân cách của học sinh, sinh viên. Thông qua tập luyện, bồi dưỡng cho học sinh, sinh viên những đức tính dũng cảm, biết được kỹ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, thói quen tự giác tập luyện thể dục thể thao hàng ngày.

Trên thực tiễn GDTC trong trường học các cấp ở nước ta chưa đáp ứng nhu cầu vận động và yêu cầu phát triển các tố chất thể lực của các em. Việc vận dụng chương trình GDTC vào chương trình đào tạo chung của Nhà trường là một vấn đề quan trọng cần thiết và đòi hỏi tính khoa học. Tuy nhiên, hiện nay việc vận dụng chương trình bắt buộc và tự chọn còn nhiều bất cập, lệ thuộc vào đội ngũ giảng viên cùng cơ sở vật chất. Những giờ học môn thể thao tự chọn được xây dựng theo chương trình GDTC của từng trường phù hợp với khả năng và sở thích của các em và mang tính “*học mà chơi, chơi mà học*”. Một mặt mang đến cho các em môi trường rèn luyện sức khỏe lành mạnh, mặt khác giáo dục cho các em phẩm chất đạo đức tốt đẹp.

Điền kinh là một trong số các môn thể thao không đòi hỏi nhiều về kinh phí mà còn mang lại sức khỏe dẻo dai và bền bỉ. Chính vì vậy, trong chương trình dạy giáo dục thể chất, môn điền kinh (nhảy xa kiểu ngồi) đã được Ban Giám hiệu và Khoa GDQP&GDTC chọn làm môn bắt buộc giảng dạy cho sinh viên trường. Tuy nhiên, việc giảng dạy hiện nay còn nhiều bất cập như hệ thống sân bãi, đội ngũ giảng dạy, nội dung chương trình và hơn nữa điền kinh nói chung cũng như môn nhảy xa kiểu ngồi nói riêng là một trong những môn học tương đối nhàm chán, khô khan, nên rất nhiều sinh viên không thích học. Vì vậy mà việc lựa chọn các bài tập làm sao vừa hấp

dẫn, phong phú, lôi cuốn người học và đặc biệt là cải thiện được thành tích học tập nâng cao được thể chất sinh viên là điều hết sức quan trọng. Chính vì những lí do đó, nên nghiên cứu đã **“Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên trường Đại học Tài chính – Marketing”**.

**Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp:** Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm; Phương pháp toán thống kê.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên Trường Đại học Tài chính - Marketing (ĐHTCM)

Để lựa chọn các test đánh giá trình sức mạnh cho sinh viên Trường ĐHTCM nghiên cứu tiến hành theo ba bước sau:

- Tham khảo và tổng hợp tài liệu hệ thống test đánh giá sức mạnh.
- Sơ bộ lựa chọn hệ thống các test theo kinh nghiệm bản thân dựa trên điều kiện giảng dạy của bộ môn, trình độ tập luyện của sinh viên, cũng như cấu trúc giờ học, điều kiện cơ sở vật chất hiện có của trường.
- Phỏng vấn các chuyên gia, HLV để xác định các test đánh giá sức mạnh cho sinh viên Trường ĐHTCM.

Kết quả qua ba bước lựa chọn test cụ thể như sau:

**Bảng 1:** Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên Trường ĐHTCM (n=15)

TT	Test	Lựa chọn	Lần 1		Lần 2		Tổng		Asym.sig (2-side)	P
			n	%	n	%	n	%		
1	Chạy 20m TĐC (s)	chọn	5	33.33	10	66.67	15	50.0	0.068	>0.05
		không	10	66.67	5	33.33	15	50.0		
2	Chạy 30m XPC (s)	chọn	15	100.	14	93.33	29	96.67	0.309	>0.05
		không	0	0.0	1	6.67	1	3.33		
3	Chạy 30m XPT (s)	chọn	4	26.67	9	60.0	13	43.33	0.065	>0.05
		không	11	73.33	6	40.0	17	56.67		
4	Chạy 60m XPC (s)	chọn	13	86.67	14	93.33	27	90.0	0.543	>0.05
		không	2	13.33	1	6.67	3	10.0		
5	Chạy 100m XPT (s)	chọn	3	20.0	4	26.67	7	23.33	0.666	>0.05
		không	12	80.0	11	73.33	23	76.67		
6	Chạy 200m (s)	chọn	4	26.67	5	33.33	9	30.0	0.69	>0.05
		không	11	73.33	10	66.67	21	70.0		
7	Bật xa tại chỗ (m)	chọn	13	86.67	12	80.0	25	83.33	0.624	>0.05
		không	2	13.33	3	20.0	5	16.67		
8	Bật xa 3 bước không đà (m)	chọn	12	80.0	13	86.67	25	83.33	0.624	>0.05
		không	3	20.0	2	13.33	5	16.67		

9	<b>Bật xa 10 bước không đà (m)</b>	chọn	14	93.33	13	86.67	27	90.0	0.543	>0.05
		không	1	6.67	2	13.33	3	10.0		
10	Gánh tạ 30kg bật cổ chân (lần/30s)	chọn	3	20.0	5	33.33	8	26.67	0.409	>0.05
		không	12	80.0	10	66.67	22	73.33		
11	Chạy 150m (s)	chọn	2	13.33	6	40.0	8	26.67	0.099	>0.05
		không	13	86.67	9	60.0	22	73.33		
12	Chạy 300m (s)	chọn	2	13.33	3	20.00	5	16.67	0.624	>0.05
		không	13	86.67	12	80.0	25	83.33		
13	Lò cò 1 chân trái, phải 20m (s)	chọn	6	40.0	7	46.67	13	43.33	0.713	>0.05
		không	9	60.0	8	53.33	17	56.67		
14	Ngồi đập tạ (kg)	chọn	7	46.67	3	20.00	10	33.33	0.121	>0.05
		không	8	53.33	12	80.0	20	66.67		

Qua 2 lần phỏng vấn thể hiện ở bảng 1 cho thấy, có 5 test được các nhà chuyên môn, giảng viên lựa chọn có trung bình tổng thể đạt từ 83.33% đến 96.67% và  $p > 0.05$  là các test Chạy 30m XPC (s), Chạy 60m XPC (s), Bật xa tại chỗ (m), Bật xa 3 bước không đà (m), Bật xa 10 bước không đà (m). Đây là các test đảm bảo dùng để đánh giá sức mạnh tốc độ và sức mạnh bộc phát trong đặc thù môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên Trường ĐHTCM.

## 2.2 Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên trường Đại học Tài chính - Marketing

Để chọn lựa các bài tập phát triển sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên Trường ĐHTCM đề tài tiến hành theo ba bước:

- Tham khảo, tổng hợp tài liệu và phỏng vấn lựa chọn bài tập sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi.

- Sơ bộ lựa chọn hệ thống các bài tập theo kinh nghiệm của nhóm nghiên cứu, dựa trên điều kiện giảng dạy của bộ môn, trình độ tập luyện của sinh viên và các điều kiện cơ sở vật chất hiện có của trường.

- Phỏng vấn các nhà chuyên môn, HLV, giảng viên có liên quan để xác định các bài tập phát triển sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên trường Đại học Tài chính - Marketing.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, những bài tập được chọn là những bài tập có số người phỏng vấn cho là thường sử dụng và đạt từ 80% ý kiến chọn thường sử dụng trở lên sẽ được đưa vào ứng dụng nghiên cứu trong đề tài này.

Kết quả lựa chọn ở bảng 2 cho thấy: Ban đầu nghiên cứu đã lựa chọn được 43 bài, nhưng sau khi phỏng vấn các nhà chuyên môn và giảng viên (phỏng vấn 15 người) về mức độ thường sử dụng thì chỉ có 28 bài tập thường sử dụng nhất. Sự lựa chọn này cũng phù hợp với quan điểm nghiên cứu vì nó đảm bảo được sự phát triển về sức mạnh chung và sức mạnh chuyên môn trong đặc thù môn nhảy xa kiểu ngồi và đặc biệt là phù hợp với cơ sở vật chất hiện có của trường.

**Bảng 2:** Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên Trường ĐHTCM

TT	Tên bài tập	Mức độ sử dụng					
		Thường sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy với tần số tối đa tăng dần độ dài bước x 3 – 10 lần x (2 x 10m), nghỉ giữa lần 2', giữa tổ 3 – 4'	14	93.33	1	6.67	0	0.0
2	Chạy nâng cao đùi với tần số tối đa x 3 lần x (10 – 15m), nghỉ giữa 90 – 120s	15	100	0	0.0	0	0.0
3	Chạy tốc độ cao 8 – 10m, tốc độ tối đa, sau đó chạy nhẹ nhàng 30m x 2 – 3 x (2 – 3 x 8 – 10m), nghỉ giữa tổ 3'.	12	80.0	2	13.33	1	6.67
4	Chạy XPC tốc độ tối đa x 10 – 15 lần x (30 – 60m), nghỉ giữa 3 – 6'.	14	93.33	1	6.67	0	0.0
5	Chạy mạnh 100m x 2 – 3 x (5 x 100), 80% lực, nghỉ 1 – 2'	13	86.67	2	13.33	0	0.0
6	Chạy 80 – 150m x 4 – 8 lần chạy nhanh, nghỉ hồi phục 6 – 8 phút.	12	80.0	3	20.0	0	0.0
7	Nhảy 3 bước không đà x 5 – 6 lần, nghỉ giữa hồi phục.	15	100	0	0.0	0	0.0
8	Nhảy nhiều lần trên 2 chân x 5 – 8 lần trên các đoạn 15 – 20m.	15	100	0	0.0	0	0.0
9	Nhảy nhiều lần trên 1 chân vượt qua chướng ngại x 4 – 8 lần x 15 – 25m.	14	93.33	1	6.67	1	6.67
10	Chạy trên đường thẳng x 4 – 6 lần x (40 – 50m), nghỉ hồi phục	13	86.67	2	13.33	2	13.33
11	Chạy xuất phát cao/thấp x 6 – 7 lần x (30 – 40m), nghỉ hồi phục.	14	93.33	1	6.67	0	0.0
12	Chạy bước nhỏ thực hiện bằng các bước ngắn nhưng với tần số cao.	15	100	0	0.0	0	0.0
13	Chạy nâng cao đùi x 4 – 6 lần x (30 – 60m), nghỉ hồi phục.	15	100	0	0.0	0	0.0
14	Chạy đá gót chạm hông x 3 – 4 lần x (30 – 50m)	15	100	0	0.0	0	0.0
15	Chạy nâng cao đùi và hất cổ chân ra sau x 4 – 6 lần x (30 – 50m)	13	86.67	2	13.33	0	0.0
16	Chạy TĐC 10 – 40m x 5 – 7 lần, nghỉ giữa hồi phục.	13	86.67	2	13.33	0	0.0
17	Đạp sau 30 – 50m tính bước x 5 lần, nghỉ giữa 2 phút.	15	100	0	0.0	0	0.0
18	Bật xa tại chỗ x 10 lần.	15	100	0	0.0	0	0.0
19	Bật xa 3 bước không đà x 5 – 7 lần, nghỉ giữa 1 phút.	15	100	0	0.0	0	0.0
20	Bật xa 10 bước không đà x 5 – 7 lần, nghỉ giữa 1 phút.	15	100	0	0.0	0	0.0
21	Bật lên, xuống bực cao 50 cm x 5 – 10 bực x 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 - 3	15	100	0	0.0	0	0.0
22	Nâng cao đùi tại chỗ nhanh x 10 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 2 – 3 phút	15	100	0	0.0	0	0.0

23	Lò cò nhanh 20 – 30m (CĐ cao) x 8 – 12 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút	15	100	0	0.0	0	0.0
24	Bật qua lại 6 – 10 lần x 3 tổ, nghỉ 2 phút.	14	93.33	1	6.67	0	0.0
25	Bật 3 bước tại chỗ x 8 – 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.	15	100	0	0.0	0	0.0
26	Bật gối chạm ngực x 10 – 12 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.	15	100	0	0.0	0	0.0
27	Giậm chân tại chỗ tần số tối đa x 15 giây x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút.	15	100	0	0.0	0	0.0
28	Chạy đập sau 30m x 10 – 12 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.	15	100	0	0.0	0	0.0

## 2.3 Đánh giá hiệu quả các bài tập sức mạnh đã lựa chọn đến sự phát triển sức mạnh cho sinh viên Trường Đại học Tài chính -Marketing

### 2.3.1 Tổ chức ứng dụng thực nghiệm

Để ứng dụng các bài tập vào TN nghiên cứu, đề tài tiến hành các bước sau:

- *Xây dựng kế hoạch thực nghiệm:* Xác định mục tiêu, nội dung thực nghiệm.

- *Phương pháp tổ chức thực nghiệm, bao gồm:* Lập kế hoạch, thiết kế nội dung bài tập trong từng buổi học cho sinh viên, đảm bảo phù hợp với những điều kiện của Nhà trường; Lựa chọn mẫu thực nghiệm và đối chứng. Nghiên cứu tổ chức thực nghiệm ứng dụng bài tập trong giảng dạy dựa trên cơ sở các biện pháp đã nghiên cứu theo hình thức thực nghiệm so sánh song song trên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng; Tập huấn, hướng dẫn tổ chức thực hiện cho các giáo viên hỗ trợ chương trình thực nghiệm.

- *Xây dựng kế hoạch và thời gian thực nghiệm:* Ứng dụng thực nghiệm trong 1 học kì với thời lượng học là 30 tiết, mỗi tuần học 1 buổi/3 tiết.

- *Xây dựng tiến trình giảng dạy.*

### 2.3.2 Đánh giá sức mạnh của nam SV Trường ĐHTCM trước và sau TN

**Bảng 3:** Nhịp tăng trưởng sức mạnh của nam SV Trường ĐHTCM trước và sau TN

Nhóm		Giá trị	Các test				Bật 10 bước không đà
			Chạy 30m XPC	Chạy 60m XPC	BXTC	Bật 3 bước không đà	
Nhóm TN (n=35)	Trước TN	$\bar{X}$	5.49	9.55	2.03	6.05	19.08
		$\pm \sigma$	0.45	0.50	0.13	0.47	0.46
		Cv%	8.26	5.28	6.33	7.71	2.44
	Sau TN	$\bar{X}$	4.99	9.05	2.18	6.60	19.66
		$\pm \sigma$	0.47	0.52	0.15	0.48	0.61
		Cv%	9.09	5.57	5.89	7.22	3.13
W%			9.15	5.22	7.56	9.01	3.02
$t_{\text{tính}} (t_{0,05}=2.020)$			6.56	5.86	7.07	6.92	7.33
p			<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05
		$\bar{X}$	5.51	9.50	2.01	6.09	18.90

Nhóm ĐC (n=35)	Trước ĐC	$\pm \sigma$	0.46	0.45	0.15	0.45	0.46
		Cv%	8.36	4.76	7.50	7.36	2.50
	Sau ĐC	$\bar{X}$	5.36	9.30	2.13	6.29	19.02
		$\pm \sigma$	0.45	0.47	0.13	0.46	0.48
		Cv%	8.60	4.86	7.08	7.13	2.48
W%		2.42	2.64	5.0	3.90	0.62	
$t_{\text{tính}} (t_{0,05}=2.020)$		1.71	3.29	3.96	3.13	1.49	
p		>0.05	<0.05	<0.05	<0.05	>0.05	
So sánh sau TN & Sau ĐC	W%	7.35	2.74	2.23	4.74	3.26	
	t	4.79	2.91	2.25	3.89	6.17	
	P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	

Khi so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm TN và ĐC sau TN cho thấy đều có sự khác biệt với  $t_{\text{tính}}$  được đạt từ 2.25 đến 6.17 >  $t_{\text{bảng}} = 2.020$ , sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$  và sự nhịp độ tăng trưởng đạt từ 2.23% đến 7.35%. Sự tăng trưởng sau TN này theo xu hướng chỉ số trung bình của nhóm sau TN tốt hơn chỉ số trung bình của nhóm sau ĐC.

Nhịp tăng trưởng trước và sau TN giữa 2 nhóm TN và ĐC đều có sự tăng trưởng, nhưng nhóm TN có xu hướng tăng cao hơn nhóm ĐC. Cụ thể, ở test chạy 30m XPC, nếu nhịp độ tăng trưởng của nhóm TN là 9.15% thì ở nhóm ĐC chỉ tăng có 2.42%, hay ở test chạy 60m XPC, ở nhóm TN có nhịp độ tăng trưởng là 5.22% và ở nhóm nhịp độ tăng trưởng chỉ có 2.64%...

### 2.3.3 Đánh giá sức mạnh của nữ SV Trường ĐHTCM trước và sau TN

**Bảng 4:** Nhịp tăng trưởng sức mạnh của nữ SV Trường ĐHTCM trước và sau TN

Nhóm	Giá trị	Các test				Bật 10 bước không đà	
		Chạy 30m XPC	Chạy 60m XPC	BXTC	Bật 3 bước không đà		
Nhóm TN (n=45)	Trước TN	$\bar{X}$	6.57	11.37	1.56	4.98	15.63
		$\pm \sigma$	0.59	0.55	0.09	0.15	0.39
		Cv%	8.98	4.83	5.76	3.01	2.49
	Sau TN	$\bar{X}$	5.97	10.87	1.68	5.18	15.74
		$\pm \sigma$	0.60	0.53	0.07	0.16	0.19
		Cv%	10.02	5.04	5.57	2.97	1.20
W%		9.49	4.49	7.53	3.90	1.62	
$t_{\text{tính}} (t_{0,05}=2.020)$		6.67	6.12	8.75	8.66	4.04	
p		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	
Nhóm ĐC (n=45)	Trước ĐC	$\bar{X}$	6.62	11.22	1.58	4.91	15.69
		$\pm \sigma$	0.57	0.58	0.08	0.25	0.26
		Cv%	8.98	5.20	5.18	5.01	1.69
	Sau ĐC	$\bar{X}$	6.42	11.13	1.68	5.11	15.93
		$\pm \sigma$	0.57	0.55	0.06	0.23	0.40
		Cv%	9.26	5.24	4.87	4.82	2.47

W%		3.03	0.77	6.02	3.04	1.5
$t_{\text{tính}} (t_{0,05}=2.020)$		2.23	1.0	8.07	5.51	5.04
p		<0.05	>0.05	<0.05	<0.05	<0.05
So sánh sau TN & Sau Đc	W%	7.29	2.39	0.10	1.31	0.72
	t	5.30	3.03	0.15	1.84	4.04
	P	<0.05	<0.05	>0.05	>0.05	<0.05

Khi so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm TN và ĐC sau TN cho thấy ở nữ cũng có khác biệt, nhưng chỉ có 3 chỉ số là chạy 30m XPC, chạy 60m XPC và bật xa 3 bước không đà là có ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.020$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### 2.3.4 Kết quả đạt được sau khi thi kết thúc học phần

**Thang điểm đánh giá thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho SV Trường ĐHTCM.**

**Bảng 5:** Bảng điểm môn nhảy xa kiểu ngồi cho SV Trường ĐHTCM

Nam		Nữ	
Thành tích (m)	Điểm	Thành tích (m)	Điểm
< 2,7	0	< 1,7	0
2,7 - < 2,9	1	1,7 - < 1,9	1
2,9 - < 3,1	2	1,9 - < 2,1	2
3,1 - < 3,3	3	2,1 - < 2,3	3
3,3 - < 3,5	4	2,3 - < 2,5	4
<b>3,5</b>	<b>5</b>	<b>2,5</b>	<b>5</b>
> 3,5 - < 3,7	6	> 2,5 - < 2,7	6
> 3,7 - 3,9	7	> 2,7 - 2,9	7
> 3,9 - 4,1	8	> 2,9 - 3,1	8
> 4,1 - 4,3	9	> 3,1 - 3,3	9
<b>&gt; 4,3 - 4,5</b>	<b>10</b>	<b>&gt; 3,3 - 3,5</b>	<b>10</b>

(Nguồn: Đề cương chi tiết, Khoa GDQP&GDTC)

Đề cương chi tiết của Khoa GDQP&GDTC đã thể hiện rõ thang điểm đánh giá ứng với từng mức thành tích nhảy xa kiểu ngồi của nam và nữ sinh viên Trường ĐHTCM. Qua bảng điểm cho thấy (bảng 4), thành tích bắt đầu từ điểm 0 (không) thì sinh viên muốn đạt được một điểm thì thành tích phải tăng 20cm và thành tích của nam và nữ là cách nhau 1m.

**Kết quả học tập trong môn nhảy xa kiểu ngồi thi kết thúc môn học.**

**Bảng 6:** Điểm đạt được trong môn nhảy xa kiểu ngồi của nam

Điểm số	Nhóm nam				Nhóm nữ			
	Trước TN		Sau TN		Trước TN		Sau TN	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Không đạt	7	20	1	3	11	24	1	2
5	10	29	3	9	15	33	3	7
6	11	31	6	17	11	24	15	33
7	5	14	11	31	5	11	10	22
8	2	6	8	23	3	7	9	20
9			5	14			5	11
10			1	3			2	4
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Điểm TB</b>	<b>5.51</b>		<b>7.17</b>		<b>5.35</b>		<b>7.02</b>	
Điểm số	Nhóm nam				Nhóm nữ			
	Trước ĐC		Sau ĐC		Trước ĐC		Sau ĐC	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Không đạt	6	17	2	6	10	22	3	7
5	12	34	10	29	17	38	12	27
6.00	8	23	9	26	9	20	14	31
7.00	6	17	8	23	6	13	12	27
8.00	3	9	4	11	3	7	3	7
9.00			2	3			1	2
10.00								
<b>Total</b>					<b>45</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Điểm TB</b>	<b>5.57</b>		<b>6.25</b>		<b>5.37</b>		<b>6.06</b>	

(Ghi chú: < 5 là điểm không đạt; ≥ 5 là điểm đạt)

Kết quả ở 6 cho thấy:

*Đối với nam:*

- Nhóm TN: Trước TN có 20% không đạt, có 60% đạt từ 5 - 6 điểm và 20% đạt từ 7 - 8 điểm, không có sinh viên nào đạt 9 - 10 điểm. Điểm trung bình chung toàn nhóm là 5,51. Nhưng sau TN tỉ lệ không đạt chỉ còn 3% và có đến 17% đạt từ 9 - 10 điểm. Điểm trung bình chung toàn nhóm là 7.17.

- Nhóm ĐC: Trước ĐC có 17% không đạt, có 57% đạt từ 5 - 6 điểm và 26% đạt từ 7 - 8 điểm, không có sinh viên nào đạt 9 - 10 điểm. Điểm trung bình chung toàn nhóm là 5,57 và sau ĐC tỉ lệ không đạt chỉ còn 6% và tỉ lệ đạt từ 9 điểm trở lên chỉ có 3%. Điểm trung bình chung toàn nhóm là 6.25 (thấp hơn nhóm TN).

*Đối với nữ:*

Nhóm TN: Trước TN có 24% không đạt, có 57% đạt từ 5 - 6 điểm và 18% đạt từ 7 - 8 điểm, không có sinh viên nào đạt 9 - 10 điểm. Điểm trung bình chung toàn nhóm là 5,35. Nhưng sau TN tỉ lệ không đạt chỉ còn 2% và có đến 15% đạt từ 9 - 10 điểm. Điểm trung bình chung toàn nhóm là 7.02.



- Nhóm ĐC: Trước ĐC có 22% không đạt, có 58% đạt từ 5 - 6 điểm và 20% đạt từ 7 - 8 điểm, không có sinh viên nào đạt 9 – 10 điểm. Điểm trung bình chung toàn nhóm là 5,37 và sau ĐC tỉ lệ không đạt chỉ còn 7% và tỉ lệ đạt từ 9 điểm trở lên chỉ có 2%. Điểm trung bình chung toàn nhóm là 6.06 (thấp hơn nhóm TN).

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước, nghiên cứu đã xác định được 5 test đánh giá sức mạnh trong môn nhảy xa và lựa chọn được 43 bài tập phát triển sức mạnh trong môn nhảy xa kiểu ngồi cho sinh viên Trường ĐHTCM, nhưng khi tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, giảng viên (phỏng vấn 2 lần) thì chỉ còn lại 28 bài tập có nhiều ý kiến lựa chọn nhất.

Quá trình ứng dụng 28 bài tập vào thực tiễn giảng dạy và thông qua các test đánh giá cho thấy nhịp độ tăng trưởng giữa trước và sau TN cao, sự tăng trưởng này đảm bảo độ tin cậy với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ , ở ngưỡng xác suất  $p = 0.05$ . Ở nhóm đối chứng cũng có sự tăng trưởng, nhưng rất thấp, có một số test chỉ số tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê như test chạy 60m XPC và bật xa 10 bước không đà của nữ.

Về thành tích nhảy xa kiểu ngồi của cả nam và nữ cũng cho thấy thành tích sau TN của nhóm TN tăng trưởng cao hơn nhóm ĐC và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p = 0.05$ . Điều này phần nào đã chứng minh được hiệu quả và mức độ phù hợp của các bài tập đã lựa chọn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983) “*Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*”, NXB TP.HCM.
2. Dương Nghiệp Chí (2004) “*Đo lường thể thao*”, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Harre. D (1996) “*Học thuyết huấn luyện*”, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Quang Hưng (2004) “*Bài tập chuyên môn trong điền kinh*” (Biên soạn theo tài liệu nước ngoài) NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Hoàng Huân (2015). “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV nhảy xa kiểu ngồi nữ trẻ tỉnh Vĩnh Long*”, luận văn cao học khóa 18 trường ĐH TDTT TP.HCM.

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 15-16 TỈNH BÌNH DƯƠNG

TS. Trần Thị Kim Hương<sup>1</sup>, CN. Hồ Huỳnh Kim Phúc<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐH TDTT TP.HCM

<sup>2</sup> TT HL & TĐ TDTT Bình Dương

## TÓM TẮT

*Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra 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 nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương; Góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu tại giải cấp quốc gia.*

*Từ khóa: thể lực, chuyên môn, xây dựng bảng điểm, Taekwondo, Bình Dương...*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bình Dương là một tỉnh thuộc miền Đông Nam Bộ, đến nay thì lực lượng vận động viên tập trung nhiều vào thành tích ở một số môn Võ như Vovinam, Muay, Jujitsu... Riêng môn Taekwondo cũng đã và đang được sự quan tâm của lãnh đạo tỉnh bởi đây là lực lượng nòng cốt tranh tài tại các kỳ Đại hội TDTT và các giải thi đấu quốc gia và Quốc tế hằng năm. Tuy nhiên thành tích thi đấu của các VĐV tại các giải đấu vừa qua chưa đáp ứng được kỳ vọng và mong đợi của lãnh đạo địa phương. Trong thi đấu thể thao thành tích của các vận động viên phụ thuộc rất nhiều vào 2 yếu tố thể lực và kỹ thuật, 2 yếu tố trên phục vụ đáp ứng cho chiến thuật của HLV. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương*”.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho các nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

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 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 vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1:** Các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

Yếu tố	Test
<b>Thể lực chung</b>	Chạy 30m XPC (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)
<b>Thể lực chuyên môn</b>	Đấm thẳng tay thuận 10s (lần)
	Đá chẻ 10s (lần)
	Đá thẳng 10s (lần)
	Đá vòng cầu 10s (lần)
	Đá leo 2 chân liên tục và đấm bao 10s (lần)

## 2.2 Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn của nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương 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 và 3.

**Bảng 2:** Thang điểm các test đánh giá trình độ TLC ban đầu của nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

TT	Nội dung	Thang điểm											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	<b>Thể lực chung</b>	Chạy 30m (s)	4.63	4.57	4.50	4.44	4.37	4.31	4.25	4.18	4.12	4.05	3.99
2		Chạy 1500m (s)	400.96	391.12	381.28	371.43	361.59	351.75	341.91	332.07	322.22	312.38	302.54
3		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	12.65	13.19	13.72	14.26	14.80	15.33	15.87	16.41	16.94	17.48	18.02
4		Bật xa tại chỗ (cm)	203.97	208.34	212.71	217.09	221.46	225.83	230.21	234.58	238.95	243.33	247.70
5		Gập bụng (1phút/lần)	29.39	30.91	32.43	33.95	35.48	37.00	38.52	40.05	41.57	43.09	44.61
6		Xoạc ngang (cm)	2.20	2.12	2.03	1.95	1.86	1.78	1.69	1.60	1.52	1.43	1.35
7		Xoạc dọc (cm)	2.08	2.00	1.92	1.84	1.76	1.68	1.60	1.52	1.45	1.37	1.29
8		Chạy chữ T (s)	12.56	12.39	12.22	12.05	11.89	11.72	11.55	11.38	11.21	11.05	10.88

**Bảng 3:** Thang điểm các test đánh giá trình độ TLCM nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

TT	Nội dung	Thang điểm											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Chuyên môn	Đấm thẳng tay thuận 10s (lần)	18.30	19.10	19.91	20.72	21.53	22.33	23.14	23.95	24.75	25.56	26.37
2		Đá chề 10s (lần)	18.44	19.22	20.00	20.78	21.55	22.33	23.11	23.89	24.67	25.45	26.23
3		Đá thẳng 10s (lần)	16.59	17.20	17.82	18.44	19.05	19.67	20.28	20.90	21.51	22.13	22.74
4		Đá vòng cầu 10s (lần)	16.20	16.70	17.19	17.68	18.17	18.67	19.16	19.65	20.14	20.64	21.13
5		Đá leo 2 chân liên tục và đẩy bao 10s (lần)	15.92	16.67	17.42	18.17	18.92	19.67	20.42	21.16	21.91	22.66	23.41

### 2.3 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp thể lực và kỹ thuật của nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

Từ kết quả thu được tại bảng 2 và 3, nghiên cứu tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp thể lực chung và chuyên môn của nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương theo thang điểm 130, với 5 mức độ: Giỏi, khá, trung bình, Kém và Rất kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4:** Bảng phân loại tổng hợp trình độ thể lực chung và chuyên môn của nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

Mức phân loại	Điểm tổng hợp		
	Thể lực	Kỹ thuật	Tổng điểm
<b>Giỏi</b>	72 - 80	45 - 50	117 - 130
<b>Khá</b>	56 - < 72	35 - < 45	91 - < 117
<b>Trung bình</b>	40 - < 56	25 - < 35	65 - < 91
<b>Kém</b>	24 - < 40	15 - < 25	39 - < 65
<b>Rất kém</b>	0 - < 24	0 - < 15	0 - < 39

Bảng tiêu chuẩn này, cho phép đánh giá tổng hợp thể lực chung và chuyên môn cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương, 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 13 test được lựa chọn trong đó có 08 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương. Qua quá trình nghiên cứu, đã xây dựng được bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn của nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Hồ Huỳnh Kim Phúc (2022), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực của nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15-16 tỉnh Bình Dương sau 01 năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường ĐH TDTT Tp.HCM.
4. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh – Lê Văn Lãm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BOXING NGÀNH HLTT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

TS. Lý Đức Trường, TS. Thiều Tân Thế

## TÓM TẮT

*Tác giả sử dụng phương pháp nghiên cứu và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn để đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT trường đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả nghiên cứu chỉ ra ngoài những ưu điểm vẫn còn những mặt hạn chế cần khắc phục dẫn tới hiệu quả phát triển thể lực cho sinh viên chưa cao. Bên cạnh đó đánh giá thực trạng trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu dựa trên khung tiêu chuẩn đã được xây dựng. Kết quả cho thấy: vẫn còn sinh viên xếp loại thể lực yếu và kém. Chính vì vậy, việc phát triển thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết.*

**Từ khóa:** *Thực trạng, phát triển thể lực, Boxing, sinh viên, Đại học TDTT Bắc Ninh*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là một trung tâm đào tạo và nghiên cứu khoa học TDTT của ngành cũng như đất nước. Với truyền thống hơn sáu mươi năm nhà trường đã đào tạo ra những lớp cán bộ TDTT có trình độ lý luận tốt, có kỹ năng thực hành cao đáp ứng yêu cầu của ngành và xã hội. Tuy nhiên, trong thời kỳ công nghiệp hoá hiện đại hoá đất nước, nâng cao chất lượng đào tạo là nhiệm vụ trọng tâm của nhà trường và các môn học, trong đó có Bộ môn Võ – Quyền Anh nói chung và môn Boxing nói riêng. Để nâng cao chất lượng đào tạo, việc đánh giá kết quả học tập, rèn luyện của sinh viên trong các năm học để kịp thời điều chỉnh quá trình giảng dạy và đào tạo, đồng thời kích thích thái độ tự giác học tập của sinh viên có ý nghĩa quyết định.

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; chương trình môn học và các nội dung học tập, kiểm tra, đánh giá... cũng không ngừng được cải thiện. 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. Chính vì vậy, nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là một việc làm thiết thực. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và tính bức thiết của vấn đề, chúng tôi nghiên cứu: Thực trạng công tác 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.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng chương trình giảng dạy môn võ Boxing cho sinh viên ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Chương trình giảng dạy môn võ Boxing cho sinh viên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh hiện đang được áp dụng theo chương trình xây dựng từ năm 2019. Chương trình giảng dạy trong 4 năm học, gồm 8 kỳ, mỗi kỳ 75 tiết. Chương trình cụ thể được trình bày trong bảng 1.

**Bảng 1:** Thực trạng chương trình giảng dạy môn võ Boxing cho sinh viên ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Học kỳ	Tổng số giờ	Lý thuyết	Thực hành	Thảo luận	phương pháp	Thi
1	Học kỳ I	75	9	60	4	0	2
2	Học kỳ II	75	5	60	4	4	2
3	Học kỳ III	75	4	60	4	5	2
4	Học kỳ IV	75	4	60	4	5	2
5	Học kỳ V	75	7	50	6	10	2
6	Học kỳ VI	75	8	50	5	10	2
7	Học kỳ VII	75	8	50	5	10	2
8	Học kỳ VIII	75	8	50	5	10	2

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình môn học Boxing dành cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được giảng dạy trong 8 kỳ, mỗi kỳ 75 tiết. Tổng thời gian còn lại được phân bổ cho các nội dung lý thuyết (4-8 tiết/ học kỳ); Thực hành (từ 50-60 tiết/ học kỳ); Thảo luận (4-6tiết/ học kỳ); phương pháp (từ 0-10 tiết/ học kỳ) và thi học phần (2 tiết/ học kỳ).

Để thấy rõ hơn về thực trạng công tác phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành phân tích tiến trình tập luyện, đề cương bài giảng của giảng viên Bộ môn để tìm hiểu về thực trạng phát triển thể lực cho sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2:** Thực trạng phân bổ thời gian phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing, Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Học kỳ	Tổng số giờ	Sức nhanh	Sức mạnh	Sức bền	Khả năng phối hợp VĐ	Mềm dẻo
1	Học kỳ I	35	10	10	7	6	2
2	Học kỳ II	31	9	8	8	4	2
3	Học kỳ III	30	9	8	8	3	2

4	Học kỳ IV	30	8	10	7	3	2
5	Học kỳ V	25	7	9	6	2	1
6	Học kỳ VI	22	7	7	6	1	1
7	Học kỳ VII	22	5	8	5	3	1
8	Học kỳ VIII	20	6	6	5	2	1

Qua bảng 2 cho thấy: Các tổ chất thể lực được ưu tiên phát triển cho sinh viên chuyên ngành Boxing Trường Đại học TDTT Bắc Ninh bao gồm Sức mạnh, sức nhanh và sức bền. Khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo có thời gian tập luyện ít hơn. Tuy nhiên, hai nội dung này lại thường được lồng ghép phát triển trong các phần cuối của khởi động hoặc trong quá trình tập luyện kỹ thuật, chiến thuật nên khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo của sinh viên nhìn chung vẫn đạt yêu cầu.

## 2.2 Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing, ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Việc đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được tiến hành thông qua phân tích đề cương bài giảng, phân tích giáo án tập luyện và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên hiện đang làm công tác giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành Boxing Nhà trường. Kết quả cho thấy, trong phát triển thể lực cho sinh viên, các giảng viên thường sử dụng 18 bài tập sau:

- |                                              |                                                     |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Di chuyển đánh gió.                       | 2. Cơ bụng.                                         |
| 3. Di chuyển đánh lăng.                      | 4. Co tay xà đơn.                                   |
| 5. Di chuyển đánh bao.                       | 6. Đi vệt.                                          |
| 7. Đánh đích vòng tròn.                      | 8. Xe bò kéo.                                       |
| 9. Bán đấu với người cùng tập.               | 10. Gánh tạ bật đôi chân.                           |
| 11. Bật cóc 20m.                             | 12. Chống đẩy xà kép.                               |
| 13. Chạy 30m xuất phát cao.                  | 14. Nằm đẩy tạ ngực.                                |
| 15. Nằm sấp chống đẩy.                       | 16. Gánh tạ đứng lên ngồi xuống.                    |
| 17. Di chuyển zích rắc đánh tổ hợp vào lăng. | 18. Co tay xà đơn mang trọng lượng phụ 1.5kg – 3kg. |

### Nhận xét:

Trên thực tế, 18 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trong suốt quá trình học tập. Số lượng bài tập tương đối nhiều, tuy nhiên, qua phân tích cho thấy, việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên vẫn còn một số hạn chế nhất định như:

- Các bài tập chưa được định lượng cụ thể lượng vận động (số lần, cường độ, thời gian nghỉ, tính chất nghỉ...) nên hiệu quả phát triển các tổ chất thể lực cho sinh viên chưa thực sự cao.



- Các bài tập được sử dụng chưa tận dụng được tối đa hệ thống cơ sở vật chất, kỹ thuật của Nhà trường trong phát triển thể lực cho sinh viên (ví dụ các bài tập với chun, tạ ante, tạ chân, tạ đòn và các dụng cụ hỗ trợ khác).

- Các bài tập được sử dụng phần lớn là các bài tập có định lượng chặt chẽ lượng vận động, chưa sử dụng các bài tập trò chơi và thi đấu, trong khi những bài tập này tạo hưng phấn và hiệu quả phát triển thể lực cao, đồng đều.

- Các bài tập được sử dụng trong phát triển thể lực cho sinh viên mới chỉ được tiến hành theo kinh nghiệm của các giảng viên chứ chưa được nghiên cứu cụ thể để xác minh tính hiệu quả của các bài tập.

Chính vì những tồn tại trên, việc nghiên cứu lựa chọn được những bài tập phù hợp, có hiệu quả để phát triển thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết và cấp thiết, góp phần trực tiếp để nâng cao trình độ thể lực của sinh viên nói riêng và nâng cao hiệu quả giảng dạy nói chung.

### 2.3 Đánh giá thực trạng trình độ thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing, ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Trên cơ sở các tiêu chuẩn đã xây dựng, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing năm thứ ba và năm thứ tư ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3:** Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành Boxing năm thứ ba và năm thứ tư, Ngành HLTT, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Năm thứ 3 (n=10)											
1	Đấm gió liên tục tối đa 30s (lần)	3	30.00	1	10.00	4	40.00	1	10.00	1	10.00
2	Nắm dây chun đấm tốc độ 15s (lần)	2	20.00	2	20.00	4	40.00	1	10.00	1	10.00
3	Giật tạ đòn 30s (lần)	3	30.00	1	10.00	5	50.00	1	10.00	0	00.00
4	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	1	10.00	3	30.00	4	40.00	0	00.00	2	20.00
5	Chạy ziczac 30m (s)	2	20.00	3	30.00	4	40.00	1	10.00	0	00.00
6	Co tay xà đơn 10s (lần)	2	20.00	2	20.00	3	30.00	2	20.00	1	10.00
7	Nhảy dây 15 (lần)	2	20.00	1	10.00	5	50.00	1	10.00	1	10.00
Năm thứ 4 (n=8)											
1	Đấm gió liên tục tối đa 30s (lần)	2	25.00	1	12.50	3	37.50	1	12.50	1	12.50
2	Nắm dây chun đấm tốc độ 15s (lần)	1	12.50	2	25.00	3	37.50	1	12.50	1	12.50
3	Giật tạ đòn 30s (lần)	1	12.50	1	12.50	4	50.00	2	25.00	0	00.00
4	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	2	25.00	1	12.50	3	37.50	1	12.50	1	12.50
5	Chạy ziczac 30m (s)	2	25.00	2	25.00	3	37.50	1	12.50	0	00.00
6	Co tay xà đơn 10s (lần)	2	25.00	1	12.50	4	50.00	1	12.50	0	00.00
7	Nhảy dây 15 (lần)	3	37.50	1	12.50	4	50.00	0	00.00	0	00.00

Qua bảng 3 cho thấy: Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên chuyên ngành Boxing năm thứ 3 và năm thứ 4 ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chủ yếu ở mức độ trung bình. Tỷ lệ học sinh xếp loại giỏi và khá tương đối cao, tuy nhiên, vẫn còn có học sinh đạt loại yếu và kém ở hầu hết các chỉ tiêu. Chính vì vậy, việc phát triển thể lực cho sinh viên là vấn đề cần thiết giúp nâng cao hiệu quả giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu.

### 3. KẾT LUẬN

1. Thực trạng phân phối chương trình giảng dạy môn học Boxing cho sinh viên nam chuyên ngành Boxing Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là hợp lý, đảm bảo phát triển toàn diện cho sinh viên chuyên ngành Boxing.

2. Việc sử dụng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn một số hạn chế cần khắc phục như: Các bài tập chưa có lượng vận động cụ thể; Chưa sử dụng nhóm bài tập trò chơi và thi đấu để phát triển thể lực cho sinh viên.

3. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên đa số ở mức độ trung bình, tỷ lệ học sinh có trình độ thể lực loại giỏi và khá tương đối cao, tuy nhiên, cũng còn có học sinh đạt loại yếu và kém ở hầu hết các test kiểm tra. Chính vì vậy, nâng cao trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxuroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực VDV*, NXB TDTT Hà Nội, Dịch: Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Tâm.
2. Lưu Quốc Hưng, Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Anh Tú (2014) *Giáo trình Quyền anh*, NXB TDTT.
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.

**Bài báo được trích từ đề tài NCKH:** “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Boxing ngành Huấn luyện thể thao trường ĐH TDTT Bắc Ninh”. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, đề tài chưa hoàn thành, dự kiến nghiệm thu tháng 3/2022.

# LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY 100M TRƯỜNG THPT CHUYÊN THỦ KHOA NGHĨA, CHÂU ĐỐC, AN GIANG

ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu<sup>1</sup>, ThS. Lâm Hoàng Minh<sup>2</sup>, CN. Nguyễn Quang Thái<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐH CNTP Tp.HCM

<sup>2</sup> Đại học quốc gia Tp.HCM

<sup>3</sup> Trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, 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 sức mạnh tốc độ (SMTĐ) nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên (VĐV) chạy 100m trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, An Giang. Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá SMTĐ dùng kiểm tra cho các nam vận động viên chạy 100m có đủ độ tin cậy.*

**Từ khóa:** sức mạnh tốc độ, vận động viên, chạy 100m, trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây đội Điền kinh trường THPT Chuyên Thủ Khoa Nghĩa không có VĐV nào đạt thứ hạng cao tại giải Điền kinh tỉnh An Giang tổ chức, cho thấy công tác đào tạo lực lượng VĐV kế thừa của Điền kinh trường THPT Chuyên Thủ Khoa Nghĩa đang gặp nhiều khiếm khuyết. Việc nhìn nhận, đánh giá sai tiềm năng của VĐV, từ đó có định hướng cho VĐV tập luyện ở những nội dung không phù hợp và không thể giúp các VĐV thể hiện được hết khả năng chuyên môn của mình. Muốn cải thiện được điều đó thì ngay từ giai đoạn huấn luyện ban đầu, cần phải có hệ thống các chỉ tiêu đặc trưng để kiểm tra đánh giá thường xuyên, nhằm thấy được tiềm năng phát triển của từng VĐV, từ đó có những định hướng tập luyện cho VĐV phù hợp hơn. Việc xác định các chỉ số chuyên môn đặc trưng trong cự ly 100m nhất là SMTĐ là vấn đề cần quan tâm. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “*Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên chạy 100m trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, 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. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá SMTĐ của các nam vận động viên chạy 100m nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá SMTĐ cho các nam vận động viên chạy 100m.
- Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá SMTĐ của các nam VĐV chạy 100m qua phỏng vấn.
- Bước 3: Kiểm tra độ tin cậy của các test.

## 2.1 Tổng hợp các test đánh giá SMTĐ cho các nam vận động viên chạy 100m trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, An Giang

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực chạy 100m và chạy ngắn trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 22 test được sử dụng trong kiểm tra SMTĐ cho nam vận động viên chạy 100m, cụ thể trình bày ở bảng 1

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn các test đánh giá đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV chạy 100m trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, An Giang

TT	CÁC TEST	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 24)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 24)	
		Tổng điểm 120		Tổng điểm 120	
		Điểm	Tỷ lệ	Điểm	Tỷ lệ
1	Chạy 20m tốc độ cao (s)	70	58.33%	72	60.00%
2	Chạy 30m tốc độ cao (s)	100	83.33%	102	85.00%
3	Chạy 30m xuất phát thấp (s)	63	52.50%	61	50.83%
4	Chạy 60m xuất phát cao (s)	92	76.67%	95	79.17%
5	Chạy 60m xuất phát thấp (s)	75	62.50%	80	66.67%
6	Chạy 150m (s)	60	50.00%	58	48.33%
7	Bật xa tại chỗ (m)	83	69.17%	75	62.50%
8	Bật xa 3 bước không đà (m)	120	100.00%	118	98.33%
9	Bật xa 5 bước không đà (m)	115	95.83%	114	95.00%
10	Bật xa 10 bước không đà (m)	86	71.67%	80	66.67%
11	Nằm ngửa co gối gập bụng (lần/30s)	96	80.00%	100	83.33%
12	Đạp sau 30m tính thời gian (s)	116	96.67%	115	95.83%
13	Đạp sau 30m tính số bước	65	54.17%	66	55.00%
14	Đánh tay nhanh (lần/10s)	74	61.67%	75	62.50%
15	Giậm chân nhanh (lần/10s)	34	28.33%	36	30.00%
16	Lò cò chân trái, chân phải 20m (s)	30	25.00%	32	26.67%
17	Gánh tạ 30kg bật cổ chân (lần/10s)	86	71.67%	86	71.67%
18	Gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10s)	118	98.33%	115	95.83%
19	Gánh tạ 35kg nâng cao đùi (lần/10s)	105	87.50%	103	85.83%
20	Gánh tạ tuyệt đối ngồi 1/2 (kg)	116	96.67%	114	95.00%
21	Tung tạ 5kg sau đầu (m)	65	54.17%	66	55.00%
22	Thành tích chạy 100m XPT (s)	97	80.83%	100	83.33%

Qua bảng 1 cho thấy: Các giảng viên, HLV và các chuyên gia có sự nhất trí cao về ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên các test trong phỏng vấn chiếm tỷ lệ 75% trên tổng số điểm được tiếp tục đưa vào nghiên cứu.

## 2.2 Lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho các nam vận động viên chạy 100m trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, An Giang

**Bảng 2:** Kết quả lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho các nam vận động viên chạy 100m trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, An Giang

TT	Test	Kết quả trả lời phỏng vấn lựa chọn				
		Kết quả phỏng vấn lần 1		Kết quả phỏng vấn lần 2		Trung bình %
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	100	83.33%	102	85.00%	84.17%
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	92	76.67%	95	79.17%	77.92%
3	Bật xa 3 bước không đà (m)	120	100.00%	118	98.33%	99.17%
4	Bật xa 5 bước không đà (m)	115	95.83%	114	95.00%	95.42%
5	Nằm ngửa co gối gấp bụng (lần/30s)	96	80.00%	100	83.33%	81.67%
6	Đạp sau 30m tính thời gian (s)	116	96.67%	115	95.83%	96.25%
7	Gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10s)	118	98.33%	115	95.83%	97.08%
8	Gánh tạ 35kg nâng cao đùi (lần/10s)	105	87.50%	103	85.83%	86.67%
9	Gánh tạ tuyệt đối ngồi 1/2 (kg)	116	96.67%	114	95.00%	95.84%
10	Thành tích chạy 100m XPT (s)	97	80.83%	100	83.33%	82.08%

Nghiên cứu tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 3 sau:

**Bảng 3:** Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn test

Test Statistics <sup>b</sup>	Phỏng vấn Test lần 2 - Phỏng vấn Test lần 1
Z	-1.947 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.632
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Giả thiết  $H_0$ : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là  $sig. = 0.632 > 0.05$  (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại  $P = 0.05$ ). Do đó ta chấp nhận giả thiết  $H_0$ . Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Ở hai lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Trái lại, những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần đầu thì lần sau cũng đánh giá thấp.

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

### 2.3.1 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test:

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy. Vì vậy 10 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 SMTĐ được giới thiệu ở bảng 4.

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

TT	Các test	r
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	0.91
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	0.84
3	Bật xa 3 bước không đà (m)	0.93
4	Bật xa 5 bước không đà (m)	0.86
5	Nằm ngửa co gối gập bụng (lần/30s)	0.88
6	Đạp sau 30m tính thời gian (s)	0.98
7	Gánh tạ 30kg bật đôi chân (lần/10s)	0.86
8	Gánh tạ 35kg nâng cao đùi (lần/10s)	0.98
9	Gánh tạ tuyệt đối ngồi 1/2 (kg)	0.82
10	Thành tích chạy 100m XPT (s)	0.85

Qua bảng 2 cho thấy Kết quả giới thiệu ở bảng 4 cho thấy cả 10 test được lựa chọn thông qua phỏng vấn 2 lần đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết ( $r > 0.8$  với  $p < 0.05$ ).

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn để đánh giá SMTĐ dùng kiểm tra nam vận động viên chạy 100m trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, An Giang có đủ độ tin cậy với  $r \geq 0.8$  (từ 0.82 đến 0.98). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá SMTĐ sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm nhằm đánh giá trình độ SMTĐ cho các nam VĐV chạy 100m trường THPT chuyên Thủ Khoa Nghĩa, Châu Đốc, An Giang.

### 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. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.
5. VX. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Nxb TĐTT.
6. Nguyễn Quang Thái (2022), *Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao thành tích cho đội Điền kinh nam vận động viên chạy 100m học sinh trường trung học phổ thông chuyên Thủ Khoa Nghĩa nhóm tuổi 14 - 16 thành phố Châu Đốc-Tỉnh An Giang*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học Trường ĐH TĐTT Tp.HCM.

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG TRUNG CẤP CẢNH SÁT VŨ TRANG

TS. Nguyễn Mạnh Toàn<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Đắc Hà<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

<sup>2</sup> Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1

## TÓM TẮT

*Để nghiên cứu nâng cao hiệu quả giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên trường Trung cấp Cảnh sát vũ trang, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất ở các vấn đề về nội dung, phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy giờ học giáo dục thể chất, chương trình môn học giáo dục thể chất, các điều kiện đảm bảo phục vụ công tác giáo dục thể chất, Kết quả học tập và kết quả đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang.*

**Từ khóa:** giáo dục thể chất, giờ học, chương trình, học viên.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang là một trong những trung tâm đào tạo của lực lượng Công an nhân dân có nhiệm vụ đào tạo cán bộ, chiến sĩ phục vụ sự nghiệp bảo vệ an ninh Quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội. Vì vậy, việc thường xuyên rèn luyện thân thể là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi cán bộ chiến sĩ Công an nói chung và Học viên Nhà trường nói riêng. Nhà trường đã xác định GDTC có ý nghĩa quan trọng đối với việc đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật trẻ, yêu cầu về thể lực ngày càng cao để sẵn sàng đảm nhiệm và hoàn thành tốt nhiệm vụ bảo vệ Tổ quốc, giữ vững an ninh chính trị và trật tự an toàn xã hội.

Giáo dục thể chất là một môn học quan trọng, giúp sinh viên rèn luyện thể lực, góp phần vào việc phát triển toàn diện cho học viên. Chính vì vậy, với những điều kiện thực tiễn của trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang còn nhiều khó khăn như hiện nay, thì việc nâng cao chất lượng, hiệu quả các giờ học giáo dục thể chất không chỉ bao hàm mục đích định hướng phát triển, tạo ra động cơ tốt cho người học, mà còn góp phần cải tiến phương pháp giảng dạy một cách có hiệu quả, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường. Nâng cao chất lượng, hiệu quả giờ học GDTC là khâu then chốt trong các giờ học giáo dục thể chất hiện nay của các trường Đại học, Cao đẳng và trung cấp chuyên nghiệp đặc biệt là các trường trên địa bàn Hà Nội. Cùng với việc mở rộng quy mô đào tạo, thì việc đổi mới phương tiện, phương pháp giảng dạy các môn học nói chung và môn học GDTC nói riêng là một việc làm cần thiết nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy.

## 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 toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Thực trạng về nội dung, phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy giờ học giáo dục thể chất

#### 2.1.1 Về nội dung môn học giáo dục thể chất

Về môn học GDTC đã thực hiện nghiêm túc chương trình giáo dục thể chất theo Quyết định số 980/2003/QĐ-X11(X14) ngày 21 tháng 10 năm 2003 của Tổng cục trưởng Tổng cục Chính trị - CAND ban hành, cụ thể:

- **Phần lý thuyết chung:** Quá trình giảng dạy lý thuyết chung và chuyên môn đã giúp cho học sinh có nhận thức đúng đắn về vị trí vai trò tác dụng của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường, trong tự rèn luyện sức khoẻ cũng như nguyên tắc tập luyện rèn luyện thân thể và thi đấu thể thao.

- **Phần thực hành:** Việc giảng dạy kỹ thuật động tác được tiến hành trong các giờ lên lớp nội khoá theo thời khoá biểu của nhà trường. Nội dung chương trình gồm một số môn thể thao Chạy 100m, chạy 800m (nữ)/1500m (nam), nhảy xa, thể dục dụng cụ, bơi ếch, bóng chuyền (tự chọn). Thời gian hoàn thành chương trình trong khoá học là 58 tiết được chia làm 4 học kỳ. Trong từng học phần có kiểm tra đánh giá từng nội dung theo quy cách và quy phạm do tổ bộ môn GDTC quy định, mỗi buổi tập từ 90 - 105 phút.

#### 2.1.2 Về phương pháp tổ chức giờ học GDTC

- **Giờ học 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 và cho điểm. Quá trình giảng dạy giờ nội khoá chưa cải tiến được phương pháp tổ chức buổi tập, chưa thay đổi nhiều nội dung, bài tập sinh động, chưa hướng dẫn và tổ chức cho học sinh tập luyện theo các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

- **Giờ học ngoại khoá:** Bao gồm các buổi huấn luyện các đội tuyển tham gia các giải ngành công an nhân dân ở khu vực và của thành phố. Tổ chức trọng tài các giải thể thao cho học viên trong nhà trường. Các hình thức tổ chức hướng dẫn học viên tập luyện để hoàn thiện các nội dung học tập chính khoá chưa có. Chưa phát động được phong trào tự rèn luyện tập luyện của học viên theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Nên chất lượng kiểm tra kỹ thuật và rèn luyện thân thể của học viên chưa được nâng lên. Hoạt động xây dựng các CLB thể thao chưa được coi trọng, các hình thức tập luyện của theo nhóm có người hướng dẫn chưa có.

### 2.2 Về chương trình môn học giáo dục thể chất

Nội dung chương trình môn học GDTC của Tổng cục trưởng Tổng cục Chính trị - CAND được cụ thể qua bảng 1.



**Bảng 1:** Nội dung chương trình môn học giáo dục thể chất trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang

Môn học	Nội dung	
	Lý thuyết	Thực hành + kiểm tra
Lý thuyết chung về GDTC	02	
Chạy 100m	-	06
Chạy 800m (nữ)/1500m (nam)	-	06
Nhảy xa	-	08
Thế dục dụng cụ: co tay xà đơn	-	06
Bơi ếch	-	12
Thế thao tự chọn: Bóng chuyền	-	20
<b>Tổng</b>	<b>02</b>	<b>58</b>

Việc thực hiện chương trình giáo dục thể chất ở trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang còn hạn chế nhất định, mới đáp ứng được bước đầu nhiệm vụ và yêu cầu của công tác GDTC trong nhà trường. Việc giáo dục thể chất mới chỉ trang bị cho học viên kỹ thuật động tác của một số môn thể thao, chưa cung cấp đầy đủ những tri thức, cơ sở khoa học về GDTC để học viên có những kiến thức sử dụng các bài tập thể chất để rèn luyện thể lực và củng cố, nâng cao sức khoẻ.

### 2.3 Thực trạng về đội ngũ cán bộ giảng dạy và cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất của nhà trường

#### 2.3.1 Về đội ngũ cán bộ giảng dạy

**Bảng 2:** Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang

Tổng số giáo viên	Giới tính		Tỷ lệ GV/HV	Trình độ chuyên môn			Tuổi đời		Thâm niên	
	Nam	Nữ		Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học	Trên 40 tuổi	Dưới 40 tuổi	Trên 10 năm	Dưới 10 năm
12	12	0	250	0	3	9	0	12	0	12
Tỷ lệ	100%	0.00	-	0.00	25.0%	75.00%	0.00	100%	0.00	100%

Từ kết quả ở bảng 3.2 cho thấy: Trong cơ cấu đội ngũ giáo viên 100% các đồng chí giáo viên trẻ có tuổi đời dưới 40 và đều có thâm niên công tác dưới 10 năm. Tỷ lệ giáo viên/học viên là 1/250 vượt quá qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đã có nhiều ảnh hưởng đến chất lượng công tác giáo dục thể chất và rèn luyện thân thể của học viên. Mặt khác trong tổng số 12 giáo viên thì có 3 giáo viên có trình độ thạc sĩ, do đó trình độ của giảng viên mới chỉ đáp ứng được bước đầu những yêu cầu đòi hỏi của công tác giảng dạy cũng như phong trào thể dục thể thao trong trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang.

#### 2.3.2 Về cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy

Đề tài tiến hành khảo sát về số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân tập, dụng cụ tập luyện Thể dục thể thao của nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 3.3:

**Bảng 3:** Thực trạng về cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ phục vụ công tác GDTC tại trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang

Loại hình sân bãi - dụng cụ	Số lượng	Chất lượng		
		Tốt	Khá	Trung bình
Sân quần vợt	02	02		
Sân bóng đá	01	01	-	-
Sân điền kinh	01	01	-	-
Sân bóng chuyền	06	-	06	-
Sân cầu lông	04	-	04	-
Sàn đấu võ	01	01	-	-
Xà đơn - xà kép	02	01	01	-
Hố nhảy xa	01	-	01	-
Bê bơi	01	01	-	-
Bàn bóng bàn	06	02	01	03

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và tập luyện Thể dục thể thao trong những năm gần đây có được cải thiện nhưng so với yêu cầu giảng dạy chính khóa, ngoại khóa, các hoạt động phong trào và tổ chức các hoạt động thi đấu thì còn thiếu và chất lượng không cao, nhất là tình trạng hiện nay, các loại hình đào tạo được mở rộng với số lượng học viên ngày càng tăng lên. Đặc biệt hơn, học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang khi học tập tại trường đều bắt buộc là: 100% nội trú, dẫn đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa là rất lớn, vì thế sân bãi, dụng cụ tập luyện, vẫn chưa đáp ứng đủ yêu cầu cho người tập.

**Bảng 4:** Thực trạng về trang thiết bị dụng cụ tập luyện phục vụ công tác GDTC tại trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang

TT	Dụng cụ tập luyện	Số lượng	Tỷ lệ dụng cụ/học viên	Ghi chú
1.	Bóng đá (quả).	9	1/5	
2.	Bóng chuyền (quả).	10	1/5	
3.	Bóng rổ (quả).	08	1/6	
4.	Vợt cầu lông (cái).	20	½	
5.	Vợt bóng bàn (cái).	22	½	
6.	Thước đo nhảy xa	01	1/48	
7.	Bàn đạp	04	1/12	
8.	Đồng hồ bấm dây	04	1/12	

Từ kết quả thống kê ở bảng 4 cho thấy, trang thiết bị dụng cụ tập luyện phục vụ giảng dạy cho học viên không đáp ứng được yêu cầu tập luyện trong các giờ học chính khóa do số lượng học viên trong từng lớp học quá đông (trung bình khoảng 48 học viên/1 lớp). Qua quan sát việc thực hiện các nội dung trong giáo án tập luyện cho thấy, thông thường các giáo viên tổ chức cho học viên tập luyện thay phiên nhau theo từng nhóm (nhóm này tập luyện thì các nhóm còn lại quan sát), điều đó dẫn đến mật độ động trong một giờ học thấp, ảnh hưởng đến việc tiếp thu kỹ thuật động tác, và rèn luyện các tố chất thể lực của học viên.

### 2.3.3 Kinh phí dành cho công tác giáo dục thể chất

- **Kinh phí dành cho việc mua sắm trang thiết bị dụng cụ:** Lấy từ nguồn kinh phí đào tạo mỗi năm học, nhà trường dành cho nguồn kinh phí khoảng 50 triệu để mua sắm trang thiết bị dụng cụ phục vụ trực tiếp cho các nội dung giảng dạy, học tập của học viên. Kinh phí này chỉ đủ đáp ứng ở mức tối thiểu cho phục vụ công tác giảng dạy. Chưa đáp ứng để nâng cao chất lượng dụng cụ, trang thiết bị phục vụ giảng dạy và huấn luyện các đội tuyển của bộ môn.

- **Kinh phí cho hoạt động phong trào:** Nhà trường, hàng năm dành khoảng 60 triệu đồng để phục vụ tổ chức các giải Thể dục thể thao nội bộ và để tập luyện thi đấu của đội tuyển các môn thể thao tham gia các giải của địa phương và của Ngành Công an, các hoạt động tập luyện của câu lạc bộ thể thao. Nguồn kinh phí này mới chỉ đáp ứng được một phần nhu cầu tổ chức và tập luyện thi đấu của một số đội tuyển và hỗ trợ tổ chức các giải thể thao nội bộ mang tính chất truyền thống của nhà trường. Chưa đủ điều kiện để duy trì đội tuyển tập luyện lâu dài, và mở rộng xây dựng các hình thức câu lạc bộ và phát động rộng khắp phong trào thể thao của học viên.

Phần lớn các hoạt động tập luyện và thi đấu của các lớp, khoa là do nguồn kinh phí đóng góp của các cá nhân và tập thể. Do vậy, chưa động viên đầy đủ phong trào thể dục thể thao trong nhà trường.

## 2.4 Kết quả học tập và kết quả đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang

### 2.4.1 Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình giáo dục thể chất của học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang

Điểm lý thuyết và thực hành được kiểm tra nằm trong chương trình giảng dạy nội dung chính khoá của Khoa Võ thuật - Thể dục thể thao, có thang điểm, quy định và quy cách đánh giá kết quả học tập. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5:** Kết quả học tập lý thuyết và thực hành môn GDTC của học viên trường trung cấp cảnh sát vũ trang năm học 2014-2015

Nội dung	Năm thứ 1 (n = 798)			Năm thứ 2 (n = 792)		
	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
Lý thuyết	4.35	41.71	53.94	6.86	51.05	42.09
Thực hành	14.52	60.02	25.46	15.12	63.57	21.31

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy:

- Về điểm lý thuyết đạt thấp ở năm học thứ nhất và tăng không đáng kể ở năm học thứ hai. Số không đạt điểm lý thuyết năm học thứ nhất khá cao (53.94%) và có giảm xuống ở năm học thứ hai (42.09%). Điểm lý thuyết đạt khá và giỏi rất thấp (chiếm tỷ lệ từ 4.35% đến 6.86%).

- Về điểm thực hành, số không đạt còn khá cao năm học thứ nhất là 25.46%, năm học thứ hai giảm xuống còn 21.31%. Mặc dù tỷ lệ đạt điểm thực hành là 60.02% ở năm học thứ nhất, 63.57% ở năm học thứ hai, nhưng số đạt điểm khá giỏi đạt không cao (chiếm tỷ lệ từ 14.52% đến 15.12%).

Như vậy có thể thấy rằng: Nhận thức và hiểu biết của học viên và ý thức học tập chưa cao, chưa được nắm bắt đầy đủ những kỹ năng thực hành cần thiết và điều đó thể hiện về mật độ động của học viên trong các giờ học chính khoá chưa cao.

#### 2.4.2 Thực trạng về năng lực thể chất của học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang

Thể lực của học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang được đề tài kiểm tra và đánh giá theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND (ban hành theo Thông tư số 24/2013/TT-BCA ngày 11 tháng 04 năm 2013 của Bộ Công an). Đối tượng kiểm tra là 1590 học viên năm thứ nhất, năm thứ hai đang học tập tại trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang. Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 6.

**Bảng 6:** Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng CAND của học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang năm học 2014-2015

TT	Nội dung kiểm tra	Năm thứ nhất (n=798)				Năm thứ hai (n=792)			
		Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
<b>Nam</b>			<b>n = 717</b>				<b>n = 714</b>		
1.	Chạy 100 m (s)	≤ 16.00	15.95 ±2.25	533	<b>74.34</b>	≤ 16.00	15.62 ±2.06	554	<b>77.59</b>
2.	Chạy 1500 m (s)	≤ 450	459.36 ±29.56	369	<b>51.46</b>	≤ 450	452.61 ±28.43	397	<b>55.60</b>
3.	Bật xa tại chỗ (m)	≥ 220	216.64 ±27.76	490	<b>68.34</b>	≥ 220	218.31 ±24.62	511	<b>71.57</b>
4.	Co tay xà đơn	≥ 12	11.18 ±3.75	476	<b>66.39</b>	≥ 12	11.85 ±3.42	482	<b>67.51</b>
<b>Nữ</b>			<b>n = 81</b>				<b>n = 78</b>		
1.	Chạy 100 m (s)	≤ 20.00	20.12 ±2.15	56	<b>69.14</b>	≤ 20.00	19.82 ±2.09	61	<b>78.21</b>
2.	Chạy 800 m (s)	≤ 330	343.41 ±33.14	47	<b>58.02</b>	≤ 330	341.67 ±33.60	48	<b>61.54</b>
3.	Bật xa tại chỗ (m)	≥ 1.50	148.15 ±20.50	51	<b>62.96</b>	≥ 1.50	150.38 ±19.04	57	<b>73.08</b>

**Bảng 7:** Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang năm học 2014-2015

TT	Nội dung	Học viên nam (n = 1431)		Học viên nữ (n = 159)		Tổng (n = 1590)	
		Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1.	Chạy 100 m (s)	1087	<b>75.96</b>	117	<b>73.58</b>	1204	<b>75.72</b>
2.	Chạy 800 m (s)			95	<b>59.75</b>	95	<b>59.75</b>
3.	Chạy 1500 (s)	766	<b>53.53</b>			766	<b>53.53</b>
4.	Bật xa tại chỗ (m)	1001	<b>69.95</b>	108	<b>67.92</b>	1109	<b>69.75</b>
5.	Co tay xà đơn (lần)	958	<b>66.95</b>			958	<b>66.95</b>

Từ kết quả thu được ở bảng 6 và 7 cho thấy: Mức độ tăng của học viên đạt được ở từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể là không nhiều: Số học viên đạt tiêu chuẩn sức mạnh bật xa tại chỗ đối với nữ thì đạt tỷ lệ 67.92%, đối với nam đạt tỷ lệ 69.95%. còn ở test co tay xà đơn dành riêng cho nam thì tỷ lệ đạt 66.95%. Số học viên đạt tiêu chuẩn sức nhanh chạy 100m cũng tương đối cao: Nam đạt 75.96%; Nữ đạt 73.58%. Số học viên đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp: Nam đạt 53.53%, Nữ thì đạt tỷ lệ cao hơn so với Nam 59.75%.

### 3. KẾT LUẬN

Việc thực hiện chương trình giáo dục thể chất mới chỉ trang bị cho học viên kỹ thuật động tác của một số môn thể thao, chưa cung cấp đầy đủ những tri thức, cơ sở khoa học về GDTC; nội dung phương pháp tổ chức quá trình GDTC còn chưa đáp ứng được nhiệm vụ và yêu cầu của công tác GDTC trong nhà trường. Trình độ của giảng viên thì mới chỉ đáp ứng được bước đầu những yêu cầu đòi hỏi của công tác giảng dạy cũng như phong trào thể dục thể thao trong trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang.

Các điều kiện đảm bảo cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, kinh phí... cho công tác GDTC còn nhiều khó khăn, không đảm bảo về số lượng và chất lượng dẫn đến ảnh hưởng đến chất lượng giờ học chính khoá GDTC. Kết quả học tập và kết quả đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của học viên trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang không cao, tỷ lệ số học viên đạt yêu cầu tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trung bình của học viên nam và nữ các nội dung thì mới chỉ đạt tỷ lệ từ 53.53% và 75.72%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành trung ương (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW của Tổng bí thư về “đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế”*.
2. Nguyễn Việt Minh (2006), “Đổi mới phương pháp giảng dạy môn thể dục nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới chương trình, sách giáo khoa phổ thông”, *Tuyển tập NCKH giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp lần thứ IV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Đào Thị Hoa Quỳnh (2013), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TĐTT ngoại khóa cho sinh viên không chuyên Thể dục ĐHS - ĐH Thái Nguyên*, Luận văn thạc sỹ Giáo dục học, ĐH TĐTT Bắc Ninh.

4. Bộ Công an (2013), *Thông tư số 24/2013/TT-BCA về việc ban hành quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân*.
5. Thủ tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ: Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
6. Đào Trung Tú (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất nam sinh viên trường Đại học Cảnh sát nhân dân thông qua tập luyện ngoại khóa môn võ Karatedo*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “**Nghiên cứu một số biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học GDTC tại Trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang**”. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Đề tài bảo vệ vào tháng 12/2016 theo kế hoạch đào tạo chung của nhà trường.

# THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÊ THÁNH TÔN, QUẬN 7, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỜI GIAN TRỞ LẠI HỌC TẬP BÌNH THƯỜNG MỚI

Trịnh Trung Hiếu<sup>1</sup>, Nguyễn Minh Quang<sup>1</sup>, Nguyễn Văn Giàu<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> Trường Trung học Phổ thông Lê Thánh Tôn

## TÓM TẮT

Sau quá trình cách ly xã hội và học tập trực tuyến thì việc học tập trực tiếp trở lại tại trường đã được diễn ra, khi quay trở lại học tập thì việc kiểm tra, đánh giá thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên và thể lực của học sinh là rất cần thiết. Quá trình kiểm tra đội ngũ giáo viên giảng dạy là đảm bảo tiêu chuẩn, quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Cơ sở vật chất thì còn hạn chế và chưa đáp ứng được nhu cầu học tập môn giáo dục thể chất theo quy định, các test đánh giá thể lực của học sinh nam trường trung học phổ thông Lê Thánh Tôn quận 7, tp. Hồ Chí Minh sau thời gian trở lại học tập bình thường mới nhận thấy Thực trạng thành tích thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh ở đầu học kỳ 2 năm học 2021-2022 là có độ đồng đều, Giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu. So với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008) thì còn thua kém ở nhiều chỉ tiêu, nhiều học sinh xếp loại ở mức “Chưa đạt”.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chăm lo con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội nói chung, giáo dục thể chất và thể thao trong học đường nói riêng là công việc vô cùng quan trọng. Đây là một khâu, một công đoạn quan trọng trong tiến trình đào tạo con người cho đất nước. Nhiều nghiên cứu khoa học của nước ngoài đã chứng minh rằng: Học sinh càng có sức khỏe, trạng thái càng tốt về thể chất thì kết quả học tập càng cao. Giáo dục cho thể hệ trẻ là một bộ phận cơ bản trong hệ thống giáo dục mang tính nhân dân, là một mặt không thể thiếu được để phát triển con người theo hướng toàn diện. Mục tiêu của nền giáo dục nước ta là đào tạo những người chủ tương lai cho đất nước, mang trong mình những phẩm chất cao quý về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức. Trong 2 năm vừa qua đối diện với tình hình đại dịch covid – 19 diễn ra đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến mọi mặt của đời sống như tính mạng, sức khỏe, kinh tế ... thế giới đã chung tay hỗ trợ, nghiên cứu ra vaccin, giải pháp để từng bước sống chung với đại dịch và có niềm tin đẩy lùi dịch bệnh. Một trong những vấn đề được xã hội và mọi người quan tâm đó là thể chất và thể trạng của con người, trong đó được quan tâm rất nhiều là lứa tuổi học sinh. Cần được trang bị các kiến thức phòng chống dịch, tiêm vaccin, đi học, rèn luyện thể chất. Cùng với sự nỗ lực của nhà nước và các đơn vị liên quan các Em học sinh tại thành phố Hồ Chí Minh và nhiều tỉnh thành đã trở lại học tập trung sau thời gian dài cách ly xã hội và học tập trực tuyến. Sau quá trình trở lại học tập tại trường việc kiểm tra thực trạng thể lực của học sinh là rất cần thiết. Vì vậy cá nhân tác giả mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu “**Thực trạng thể lực của học sinh nam trường trung học phổ thông Lê Thánh**

**Tôn quận 7, tp. Hồ Chí Minh sau thời gian trở lại học tập bình thường mới”** để từ đó có những cơ sở lập báo cáo, xây dựng kế hoạch, đánh giá và triển khai tốt hơn các chương trình giáo dục thể chất cũng như công tác tuyển chọn, huấn luyện, thi đấu bên cạnh đó còn cung cấp thông tin chung về thực trạng thể lực học sinh sau thời gian cách ly xã hội và học tập trực tuyến.

## **PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN**

Khách thể nghiên cứu: Gồm 30 học sinh nam trường THPT Lê Thánh Tôn - Quận 7 - thành phố Hồ Chí Minh

Qua trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp như:

Phương pháp tổng hợp tài liệu: Phương pháp này được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu, từ lúc định hướng nghiên cứu đến khi hoàn thành công trình nghiên cứu các tài liệu gồm có các sách, tạp chí về giáo dục thể chất và thể thao trường học.

Phương pháp kiểm tra sự phạm: Phương pháp này được sử dụng để kiểm tra thể lực của khách thể nghiên cứu thông qua các test đánh giá thể lực của học sinh và sinh viên theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo

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 Thực trạng đội ngũ giảng dạy chương trình giáo dục thể chất trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Tp. Hồ Chí Minh**

Vì vậy, luận văn tiến hành khảo sát đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC và học sinh ở trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Thành phố Hồ Chí Minh, kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy GDTC và học sinh ở trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Thành phố Hồ Chí Minh, năm học 2021-2022

TT	Khối học	Tổng số lớp	Tổng số học sinh	Tổng số giáo viên giảng dạy GDTC							
				Trình độ đào tạo		Môn chuyên sâu					
				Đại học	Sau Đại học	Bóng đá	Võ thuật	Điền kinh	Thể dục	Bóng chuyên	Bóng Rổ
1	Khối 10	12	542								
2	Khối 11	13	559	7	1	1	1	3	1	1	1
3	Khối 12	12	516								
<b>Tổng</b>		<b>37</b>	<b>1617</b>	<b>8</b>		<b>8</b>					

Qua bảng 1 cho thấy:

Số lượng giáo viên giảng dạy GDTC tại trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Thành phố Hồ Chí Minh là 8 giáo viên, thực hiện giảng dạy cho 1617 học sinh với 37 lớp học. Điều này cho thấy 1 giáo viên phải dạy chính khóa môn GDTC cho 202.1 học sinh, tương đương 4.6 lớp học. Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm học 2021-2022 có 37 tuần học 2 tuần dự bị và 35 tuần học chính thức, cả năm mỗi lớp



học 70 tiết thể dục trong 35 tuần. Theo tính toán:  $(4.6 \text{ lớp học} \times 70 \text{ tiết})/35 \text{ tuần} = 9.2$  tiết/tuần, như thế mỗi giáo viên giảng dạy hơn 9 tiết/tuần, thấp hơn định mức giảng dạy của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định là 17 tiết/tuần. Qua đó, có thể thấy đội ngũ giáo viên GDTC ở trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Thành phố Hồ Chí Minh, đảm bảo giờ giảng dạy GDTC cho học sinh.

## 2.2 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy giáo dục thể chất tại trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Thành phố Hồ Chí Minh

Để tìm hiểu về thực trạng cơ sở vật chất hiện có mà trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Thành phố Hồ Chí Minh, đang đưa vào phục vụ cho hoạt động giảng dạy và học tập GDTC. Bài viết tiến hành kiểm tra và đưa ra bảng thống kê về số lượng, cũng như chất lượng của chúng đối với nhu cầu sử dụng hiện nay, kết quả trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC tại trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Loại sân	Số lượng	Chất lượng	Diện tích
1	Sân đa năng ngoài trời (bóng đá, bóng ném, điền kinh...)	01	Trung bình	568m <sup>2</sup>
2	Sân bóng chuyền	01	Trung bình	200m <sup>2</sup>
3	Sân bóng rổ	01	Khá	380m <sup>2</sup>
4	Sân đá cầu, cầu lông	01	Khá	105m <sup>2</sup>
5	Phòng tập thể dục, nhảy, Cờ vua	01	Tốt	90m <sup>2</sup>
6	Phòng bóng bàn	01	Khá	45m <sup>2</sup>
<b>Tổng cộng</b>		<b>06</b>		<b>1388m<sup>2</sup></b>

Qua bảng 2 cho thấy với số lượng sân bãi ở trường như hiện nay, đã tương đối đáp ứng cơ bản giờ học chính khóa và một số môn hoạt động ngoại khóa như bóng chuyền, bóng đá, cầu lông, Aerobic, bóng bàn. Nhưng nếu có thêm nhiều môn khác nữa, thì số lượng cũng như diện tích như vậy sẽ không đáp ứng được yêu cầu. Tổng diện tích sân bãi trong trường hiện nay bình quân trên mỗi học sinh khoảng 0.86m<sup>2</sup>/học sinh (1388m<sup>2</sup>/1617 học sinh). Tuy nhiên, theo Quyết định số 2160/QĐ-TTg về việc phê duyệt quy hoạch phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030, quy định tối thiểu diện tích sân tập dành cho GDTC và thể thao trong nhà trường ở cấp học THPT (m<sup>2</sup>/học sinh) như sau: đạt 1.5m<sup>2</sup> vào năm 2015, đạt 2m<sup>2</sup> vào năm 2020 và đạt 2.5m<sup>2</sup> vào năm 2030.

Như vậy, trường THPT Lê Thánh Tôn – Quận 7 – Thành phố Hồ Chí Minh cần phải mở rộng và xây dựng thêm cơ sở vật chất mới đáp ứng đủ nhu cầu học tập GDTC của học sinh. Hoặc có giải pháp thuê thêm các cơ sở của đơn vị ngoài để phục vụ công tác giảng dạy môn GDTC.

## 2.3 Thực trạng thành tích thể lực chung của học sinh nam trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, TP. Hồ Chí Minh

Công trình tiến hành kiểm tra thể lực chung của học sinh nam trường THPT Lê Thánh Tôn căn cứ vào Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo và tính toán các giá trị, các tham số của các test kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3:** Thành tích thể lực chung của học sinh nam trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, TP. Hồ Chí Minh

TT	TEST	$\bar{X}$	$S_x$	$C_v$	$\varepsilon$
1	Bật xa tại chỗ (cm)	210.23	9.58	4.6	0.02
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.57	2.11	12.0	0.04
3	Chạy con thoi 4X10m (s)	12.22	0.29	2.3	0.01
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	979.10	45.27	4.6	0.02

Qua bảng 3 cho thấy:

Test bật xa tại chỗ (cm) có giá trị trung bình  $\bar{X} = 210.23$  cm, độ lệch chuẩn  $S_x = 9.58$ , hệ số biến thiên  $C_v = 4.6 < 10\%$  mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,02 ( $\varepsilon < 0,05$ ). Giá trị trung bình của test bật xa tại chỗ (cm) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test nằm ngửa gập bụng (lần/30s) có giá trị trung bình  $\bar{X} = 17.57$ , độ lệch chuẩn  $S_x = 2.11$ , hệ số biến thiên  $C_v = 12 > 10\%$  mẫu có độ đồng nhất trung bình, sai số tương đối 0,04 ( $\varepsilon < 0,05$ ). Giá trị trung bình của test nằm ngửa gập bụng (lần/30s) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test chạy con thoi 4X10m (s) có giá trị trung bình  $\bar{X} = 12.2$  giây, độ lệch chuẩn  $S_x = 45.27$ , hệ số biến thiên  $C_v = 2.3 < 10\%$  mẫu có độ đồng nhất trung bình, sai số tương đối 0,01 ( $\varepsilon < 0,05$ ). Giá trị trung bình của test chạy con thoi 4X10m (s) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test chạy 5 phút tùy sức (m) có giá trị trung bình  $\bar{X} = 979.1$  m, độ lệch chuẩn  $S_x = 0.29$ , hệ số biến thiên  $C_v = 4.6 < 10\%$  mẫu có độ đồng nhất trung bình, sai số tương đối 0,02 ( $\varepsilon < 0,05$ ). Giá trị trung bình của test chạy 5 phút tùy sức (m) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

*Nhận xét chung:* Thực trạng thành tích thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh ở đầu học kỳ 2 năm học 2021-2022 là có độ đồng đều, Giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

#### **2.4 Đánh giá thực trạng thành tích thể lực của học sinh nam trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, TP. Hồ Chí Minh theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HSSV của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008**

Theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HSSV của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008 (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo) và theo thời điểm kiểm tra thể lực chung của học sinh lớp 11 năm học 2021 – 2022 là tháng 1 năm 2022. Thì lứa tuổi của các em học sinh được tính là 17 tuổi.

Căn cứ vào Điều 16 (xếp loại) theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2001 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

**Bảng 4:** Kết quả đánh giá xếp loại thể lực theo từng chỉ tiêu của nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, TP. Hồ Chí Minh

Xếp loại		Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Chạy 5 phút tùy sức (m)
<b>Tốt</b>	Số lượng (n)	6	2	2	3
	Tỷ lệ %	20	6.7	6.7	10
<b>Đạt</b>	Số lượng (n)	21	25	26	21
	Tỷ lệ %	70	83.3	86.7	70
<b>Không đạt</b>	Số lượng (n)	3	3	2	6
	Tỷ lệ %	10	10	6.7	20

Qua bảng 4 cho ta thấy:

*Chỉ tiêu bật xa tại chỗ (cm):*

- + Xếp loại tốt: Có 20% học sinh
- + Xếp loại đạt: Có 70% học sinh
- + Xếp loại không đạt: Có 10% học sinh

*Chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng (lần/30s):*

- + Xếp loại tốt: Có 6.7% học sinh
- + Xếp loại đạt: Có 83.3% học sinh
- + Xếp loại không đạt: Có 10% học sinh

*Chỉ tiêu chạy con thoi 4x10m (s):*

- + Xếp loại tốt: Có 6.7% học sinh
- + Xếp loại đạt: Có 86.7% học sinh
- + Xếp loại không đạt: Có 6.7% học sinh

*Chỉ tiêu chạy 5 phút tùy sức (m):*

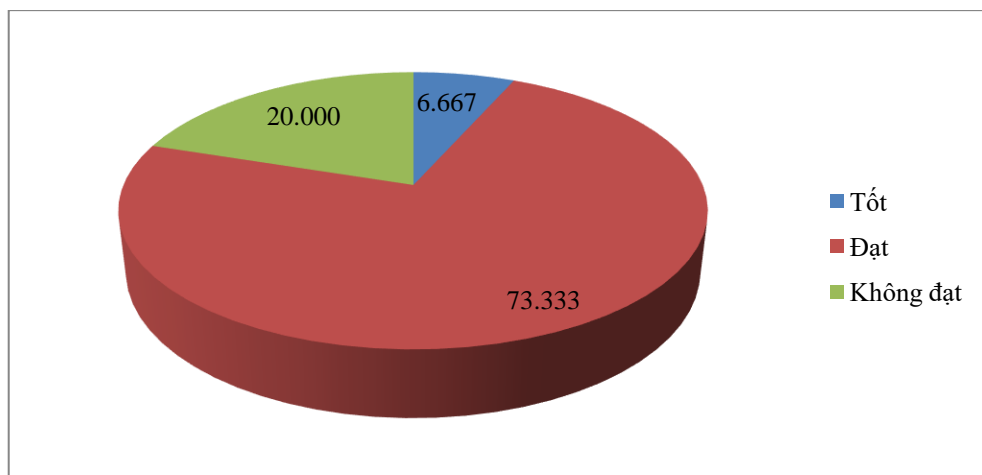
- + Xếp loại tốt: Có 10% học sinh
- + Xếp loại đạt: Có 70% học sinh
- + Xếp loại không đạt: Có 20% học sinh

**Bảng 5:** Kết quả đánh giá xếp loại thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

Xếp loại	Tốt		Đạt		Không đạt	
	Số HS	Tỷ lệ %	Số HS	Tỷ lệ %	Số HS	Tỷ lệ %
Lớp 11 (17 tuổi)	2	6.7	22	73.3	6	20

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả xếp loại thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh có nam học sinh xếp loại thể lực Tốt là 2 học sinh chiếm tỷ lệ 6.7%, xếp loại thể lực đạt là 22 học sinh chiếm tỷ lệ

73.3% và xếp loại thể lực không đạt là 6 học sinh chiếm tỷ lệ 20%. Kết quả xếp loại thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện qua biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1:** Kết quả xếp loại thể lực của nam học sinh khối 11 Trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh ban đầu

*Nhận xét chung:* So với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008) thì còn thua kém ở nhiều chỉ tiêu, thể hiện ở số lượng học sinh xếp loại không đạt còn khá nhiều. Đây cũng là thực trạng có thể lý giải và chấp nhận được, vì qua 1 quá trình dài diễn biến với dịch Covid -19 hoạt động vận động, thể dục thể thao, giáo dục thể chất cũng bị ảnh hưởng. Học sinh cũng mới trải qua giai đoạn thi học kỳ, tổng kết học kỳ 1, và điều quan trọng ở đây là các Em mới chỉ ở giai đoạn đầu học kỳ 2 (tháng 1 năm 2022 nhưng đã lấy mốc xác định thành tích xếp loại là 17 tuổi cho khối 11 thì cũng có nhiều Em chưa đảm bảo đúng số tháng sinh nên thực trạng xếp loại thành tích còn ở nhiều mức “Chưa đạt”).

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy là đảm bảo tiêu chuẩn, quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo còn về cơ sở vật chất thì còn hạn chế và chưa đáp ứng được nhu cầu học tập môn giáo dục thể chất theo đúng quy định. Thực trạng thành tích thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Lê Thánh Tôn, Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh ở đầu học kỳ 2 năm học 2021-2022 là có độ đồng đều, Giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu. 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 thua kém ở nhiều chỉ tiêu, thể hiện ở số lượng học sinh xếp loại không đạt còn khá nhiều cụ thể học sinh xếp loại thể lực Tốt là 2 học sinh chiếm tỷ lệ 6.7%, xếp loại thể lực đạt là 22 học sinh chiếm tỷ lệ 73.3% và xếp loại thể lực không đạt là 6 học sinh chiếm tỷ lệ 20%.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc “*Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*”, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.
2. Thủ tướng Chính phủ (2013), Nghị định số 2160/QĐ- TTg ngày 11 tháng 11 năm 2013 “*Quy hoạch phát triển của Thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030*”.
3. Đỗ Vinh - Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, NXB Thể dục thể thao.
4. 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.
5. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT.

# THỰC TRẠNG VỀ HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

TS. Nguyễn Mạnh Tuấn  
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

## TÓM TẮT

*Tập luyện TDTT ngoại khóa được xác định là một trong những giải pháp quan trọng nhằm phát triển thể chất cho sinh viên, nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường. Để có cơ sở thực tiễn ứng dụng các giải pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát, đánh giá thực trạng về cơ cấu, động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện TDTT có vai trò quan trọng để nâng cao sức khỏe toàn diện cho con người. Sức khỏe toàn diện là sự phát triển đầy đủ các tổ chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền bỉ dẻo dai và sự khéo léo. Những yếu tố này chỉ có thể đạt được nhờ tập luyện TDTT thường xuyên. Khi con người có sức khỏe toàn diện thì sẽ nâng cao được năng lực thể chất. Năng lực thể chất có vai trò hết sức quan trọng trong cuộc sống, trong lao động, trong công tác và trong học tập. Muốn có năng lực thể chất tốt đòi hỏi con người phải có lòng kiên trì, phải có quyết tâm cao trong việc rèn luyện thân thể. Thực tiễn đã cho thấy, tập luyện TDTT ngoại khóa sẽ giúp cho sinh viên rèn luyện thể chất, đạo đức tác phong, góp phần định hướng cho giới trẻ lối sống lành mạnh; đồng thời mang lại cho sinh viên sự tự tin, lòng tự hào dân tộc và nêu cao tinh thần yêu nước, rèn luyện ý chí, giáo dục tính tự lập cũng như tinh thần tập thể trong quá trình tập luyện. Bên cạnh đó, tập luyện ngoại khóa còn tạo cho sinh viên có một đời sống tinh thần lành mạnh, tạo hứng thú và niềm đam mê trong học tập và nghiên cứu.

Để có căn cứ đề xuất một số giải pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội, việc đánh giá thực trạng về hoạt động tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên là nội dung nghiên cứu quan trọng. Bài viết tiến hành đánh giá khái quát thực trạng nhu cầu, động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, làm cơ sở để ứng dụng triển khai các giải pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra khảo sát; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Kết quả xác định động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa TDDT

Nghiên cứu tiền hành xác định động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của 2150 sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội theo 2 nhóm tiêu chí gồm: nhóm động cơ chủ quan và nhóm động cơ khách quan. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.1 cho thấy:

**Bảng 3.1:** kết quả khảo sát động cơ tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên trường đại học Sư phạm Hà Nội (n = 2150)

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm 1 (n = 510)		Năm 2 (n = 560)		Năm 3 (n = 550)		Năm 4 (n = 530)		Tổng cộng (n = 2150)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	<b>Động cơ chủ quan:</b>										
	Ham thích.	180	<b>35.29</b>	196	<b>35.00</b>	168	<b>30.55</b>	165	<b>31.13</b>	709	<b>32.98</b>
	Tăng cường sức khoẻ	120	<b>23.53</b>	142	<b>25.36</b>	114	<b>20.73</b>	121	<b>22.83</b>	497	<b>23.12</b>
	Làm đẹp, giảm béo.	12	<b>2.35</b>	23	<b>4.11</b>	43	<b>7.82</b>	34	<b>6.42</b>	112	<b>5.21</b>
	Nâng cao năng lực vận động.	100	<b>19.61</b>	118	<b>21.07</b>	127	<b>23.09</b>	115	<b>21.70</b>	460	<b>21.40</b>
	Chống suy nhược, nhiễm bệnh.	45	<b>8.82</b>	33	<b>5.89</b>	44	<b>8.00</b>	58	<b>10.94</b>	180	<b>8.37</b>
	Thói quen vận động	34	<b>6.67</b>	28	<b>5.00</b>	21	<b>3.82</b>	23	<b>4.34</b>	106	<b>4.93</b>
	Nhu cầu học tập.	10	<b>1.96</b>	12	<b>2.14</b>	23	<b>4.18</b>	9	<b>1.70</b>	54	<b>2.51</b>
	Động cơ khác.	9	<b>1.76</b>	8	<b>1.43</b>	10	<b>1.82</b>	5	<b>0.94</b>	32	<b>1.49</b>
2.	<b>Động cơ khách quan:</b>										
	Nhờ giáo dục trường học	184	<b>36.08</b>	178	<b>31.79</b>	186	<b>33.82</b>	191	<b>36.04</b>	739	<b>34.37</b>
	Ảnh hưởng của truyền thông	53	<b>10.39</b>	47	<b>8.39</b>	65	<b>11.82</b>	38	<b>7.17</b>	203	<b>9.44</b>
	Ảnh hưởng của các trường học	80	<b>15.69</b>	83	<b>14.82</b>	68	<b>12.36</b>	64	<b>12.08</b>	295	<b>13.72</b>
	Ảnh hưởng của gia đình, bạn bè	54	<b>10.59</b>	67	<b>11.96</b>	57	<b>10.36</b>	55	<b>10.38</b>	233	<b>10.84</b>
	Sự hấp dẫn của môn thể thao	124	<b>24.31</b>	158	<b>28.21</b>	147	<b>26.73</b>	160	<b>30.19</b>	589	<b>27.40</b>
	Ảnh hưởng của ngôi sao thể thao	7	<b>1.37</b>	14	<b>2.50</b>	12	<b>2.18</b>	10	<b>1.89</b>	43	<b>2.00</b>
	Động cơ khác	8	<b>1.57</b>	13	<b>2.32</b>	15	<b>2.73</b>	12	<b>2.26</b>	48	<b>2.23</b>

Động cơ chủ quan tham gia tập luyện của cả 4 đối tượng sinh viên theo năm học (từ năm thứ nhất đến năm thứ tư) trường Đại học Sư phạm Hà Nội chủ yếu là do động cơ ham thích thể thao (chiếm 32.98%); tăng cường sức khoẻ (chiếm tỷ lệ 23.12%); do nhu cầu nâng cao năng lực vận động (chiếm tỷ lệ 21.40%). Ngoài ra, cũng có số rất ít ý kiến cho rằng, động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa TDDT là để phòng chống bệnh tật (chiếm tỷ lệ 8.37%); do mục tiêu làm đẹp giảm béo (chiếm tỷ lệ 5.21%); do thói quen vận động (chiếm tỷ lệ 4.93%); do nhu cầu học tập (chiếm tỷ lệ 2.51%), do các động cơ khác (chiếm tỷ lệ 1.49%).

Như vậy có thể thấy rằng, về cơ bản, sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội cũng có nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khóa TDDT đến việc tăng cường sức khoẻ và phục vụ học tập, trong đó đa phần sinh viên đều rất ham thích tập luyện ngoại khóa các môn thể thao.

Khi xem xét đến yếu tố động cơ khách quan tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao cho thấy: Đa số ý kiến cho rằng, việc tập luyện ngoại khóa các môn thể thao là do yếu tố giáo dục của nhà trường (chiếm tỷ lệ 34.37%); do sự hấp dẫn của các môn thể thao tham gia tập luyện (chiếm tỷ lệ 27.40%); do ảnh hưởng của các

trường học khác (chiếm tỷ lệ 13.72%); do ảnh hưởng của gia đình, bạn bè (chiếm tỷ lệ 10.84%); do ảnh hưởng của các phương tiện thông tin đại chúng (chiếm tỷ lệ 9.44%). Ngoài ra số ít các ý kiến còn lại cho rằng, việc tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao là do tác động của các ngôi sao thể thao trong và ngoài nước, các VĐV đỉnh cao (chiếm tỷ lệ 2.00%); do các yếu tố khác tác động (chiếm tỷ lệ 2.23%).

Như vậy, tổng hợp những kết quả thu được ở bảng 3.1 cho thấy: Đa số sinh viên đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khóa các môn thể thao đến sức khỏe, nâng cao năng lực vận động phục vụ học tập, đồng thời cũng do sự ham thích các môn thể thao. Có thể nói rằng, đây là một trong những yếu tố thuận lợi, và là một trong những nhân tố quan trọng để phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao, góp phần nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường hiện nay.

## 2.2 Kết quả xác định thực trạng về tần suất, thời gian và hình thức tham tập luyện ngoại khóa TĐTT

Để xác định thực trạng về tần suất và thâm niên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội, nghiên cứu cũng tiến hành khảo sát trên đối tượng 2150 sinh viên các năm thứ nhất đến năm thứ tư. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.2 cho thấy:

Đa số sinh viên khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện ngoại khóa các môn thể thao với tần suất tập luyện 1 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 47.35%, trong đó sinh viên năm thứ hai chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 48.75%); tiếp đến là tần suất tập luyện từ 2 - 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 26.37%, trong đó sinh viên năm thứ tư chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 33.77%); tiếp đến là số sinh viên có tần suất tập luyện 4 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 21.95%, trong đó chiếm tỷ lệ cao hơn cả là đối tượng sinh viên năm thứ hai là 24.46%); còn lại số ít sinh viên tham gia tập luyện trên 4 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 4.33%).

**Bảng 3.2:** Tần suất tham gia tập luyện ngoại khóa trong tuần và thâm niên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên trường đại học Sư phạm Hà Nội (n = 2150)

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm 1 (n = 510)		Năm 2 (n = 560)		Năm 3 (n = 550)		Năm 4 (n = 530)		Tổng cộng (n = 2150)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	<b>Số buổi tập luyện trong 1 tuần.</b>										
	Tập 1 buổi	243	<b>47.65</b>	273	<b>48.75</b>	262	<b>47.64</b>	240	<b>45.28</b>	1018	<b>47.35</b>
	Tập từ 2 - 3 buổi	131	<b>25.69</b>	129	<b>23.04</b>	128	<b>23.27</b>	179	<b>33.77</b>	567	<b>26.37</b>
	Tập 4 buổi.	117	<b>22.94</b>	137	<b>24.46</b>	134	<b>24.36</b>	84	<b>15.85</b>	472	<b>21.95</b>
	Tập trên 4 buổi	19	<b>3.73</b>	21	<b>3.75</b>	26	<b>4.73</b>	27	<b>5.09</b>	93	<b>4.33</b>
2.	<b>Thâm niên tham gia tập luyện ngoại khóa.</b>										
	Tập dưới 1 năm.	33	<b>5.89</b>	24	<b>4.29</b>	25	<b>4.55</b>	18	<b>3.40</b>	100	<b>4.65</b>
	Tập từ 1 đến 2 năm.	149	<b>26.61</b>	138	<b>24.64</b>	133	<b>24.18</b>	113	<b>21.32</b>	533	<b>24.79</b>
	Tập từ trên 2 năm đến 3 năm.	218	<b>38.93</b>	209	<b>37.32</b>	233	<b>42.36</b>	266	<b>50.19</b>	926	<b>43.07</b>
	Tập trên 3 năm.	110	<b>19.64</b>	189	<b>33.75</b>	159	<b>28.91</b>	133	<b>25.09</b>	591	<b>27.49</b>

Khi xem xét đến thâm niên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao cho thấy, có sự tương đồng giữa thâm niên tham gia tập luyện và tần suất tập luyện ngoại khóa của sinh viên các năm thứ nhất đến năm thứ tư. Đa số sinh viên được hỏi đều



cho rằng có thâm niên tập luyện từ trên 2 năm đến 3 năm (chiếm tỷ lệ 43.07%, trong đó đối tượng sinh viên năm thứ tư chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 50.19%); tiếp đến là số sinh viên có thâm niên tập luyện trên 3 năm (chiếm tỷ lệ 27.49%, trong đó đối tượng sinh viên năm thứ hai chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 33.75%); từ 1 đến 2 năm chiếm tỷ lệ 24.79% (trong đó sinh viên năm thứ nhất chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 26.61%); dưới 1 năm chiếm tỷ lệ thấp (4.65%). Như vậy từ những kết quả nghiên cứu nêu trên có thể thấy, đa số sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội đã ý thức được tác dụng của tập luyện ngoại khóa đến rèn luyện thể lực, sức khỏe, cũng như ham thích tập luyện các môn thể thao. Đa số các em đều đã từng tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao từ cấp học THPT (trước khi chuyển sang bậc đại học) với thâm niên từ 2 - 3 năm.

### 2.3 Kết quả xác định thực trạng về môn thể thao, hình thức tham gia và nhu cầu tập luyện ngoại khóa các môn thể thao

Nghiên cứu tiếp tục tiến hành khảo sát về thực trạng các môn thể thao thường xuyên tham gia tập luyện ngoại khóa, hình thức và nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nếu như được nhà trường tổ chức. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.3 cho thấy:

**Bảng 3.3:** kết quả khảo sát về nhu cầu và hình thức tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên trường đại học Sư phạm Hà Nội (n = 2150)

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm 1 (n = 510)		Năm 2 (n = 560)		Năm 3 (n = 550)		Năm 4 (n = 530)		Tổng cộng (n = 2150)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	<b>Môn thể thao tập luyện ngoại khóa</b>										
	Bóng đá	119	<b>23.33</b>	123	<b>21.96</b>	111	<b>20.18</b>	109	<b>20.57</b>	462	<b>21.49</b>
	Bóng bàn	81	<b>15.88</b>	92	<b>16.43</b>	67	<b>12.18</b>	57	<b>10.75</b>	297	<b>13.81</b>
	Cờ vua	79	<b>15.49</b>	49	<b>8.75</b>	43	<b>7.82</b>	33	<b>6.23</b>	204	<b>9.49</b>
	Cầu lông	101	<b>19.80</b>	91	<b>16.25</b>	54	<b>9.82</b>	67	<b>12.64</b>	313	<b>14.56</b>
	Bóng chuyền	320	<b>62.75</b>	360	<b>64.29</b>	378	<b>68.73</b>	333	<b>62.83</b>	1391	<b>64.70</b>
	Các môn võ thuật	198	<b>38.82</b>	164	<b>29.29</b>	209	<b>38.00</b>	220	<b>41.51</b>	791	<b>36.79</b>
	Bơi lội	143	<b>28.04</b>	116	<b>20.71</b>	132	<b>24.00</b>	122	<b>23.02</b>	513	<b>23.86</b>
	Điền kinh	19	<b>3.73</b>	23	<b>4.11</b>	22	<b>4.00</b>	36	<b>6.79</b>	100	<b>4.65</b>
	Bóng rổ	24	<b>4.71</b>	43	<b>7.68</b>	54	<b>9.82</b>	47	<b>8.87</b>	168	<b>7.81</b>
	Các môn thể thao khác	32	<b>6.27</b>	21	<b>3.75</b>	12	<b>2.18</b>	25	<b>4.72</b>	90	<b>4.19</b>
2.	<b>Hình thức tham gia tập luyện ngoại khóa</b>										
	Tự tập luyện	297	<b>58.24</b>	318	<b>56.79</b>	302	<b>54.91</b>	341	<b>64.34</b>	1258	<b>58.51</b>
	Tập luyện theo nhóm	45	<b>8.82</b>	57	<b>10.18</b>	60	<b>10.91</b>	38	<b>7.17</b>	200	<b>9.30</b>
	Tập luyện theo lớp năng khiếu	0	<b>0.00</b>	0	<b>0.00</b>	22	<b>4.00</b>	18	<b>3.40</b>	40	<b>1.86</b>
	Tập luyện theo đội tuyển	24	<b>4.71</b>	30	<b>5.36</b>	25	<b>4.55</b>	11	<b>2.08</b>	90	<b>4.19</b>
	Tập theo giờ học tự chọn	144	<b>28.24</b>	155	<b>27.68</b>	141	<b>25.64</b>	122	<b>23.02</b>	562	<b>26.14</b>
3.	<b>Nhu cầu tập luyện ngoại khóa theo câu lạc bộ</b>										
	Rất muốn.	416	<b>74.29</b>	442	<b>78.93</b>	423	<b>76.91</b>	435	<b>82.08</b>	1716	<b>79.81</b>
	Bình thường.	82	<b>14.64</b>	106	<b>18.93</b>	118	<b>21.45</b>	87	<b>16.42</b>	393	<b>18.28</b>
	Không cần thiết.	12	<b>2.14</b>	12	<b>2.14</b>	9	<b>1.64</b>	8	<b>1.51</b>	41	<b>1.91</b>

Về các môn thể thao thường xuyên tập luyện ngoại khóa thì nhu cầu tập luyện của các sinh viên được thể hiện cho 9 môn. Song phải nói rằng, với 3 môn điền kinh, bóng rổ, Cờ Vua có số sinh viên thường xuyên tập luyện chiếm tỷ lệ thấp hơn cả; nhóm thứ 2 là các môn: bơi lội, bóng bàn, bóng đá, cầu lông có tỷ lệ sinh viên tập luyện cao hơn song cũng còn thấp (tỷ lệ dưới 25.00%). Chiếm tỷ lệ cao nhất là nhóm các môn: bóng chuyền và các môn võ thuật có số sinh viên ưa thích tập luyện nhiều hơn cả (bóng chuyền chiếm tỷ lệ 64.70%, các môn võ thuật 36.79%).

Về hình thức tham gia tập luyện: đa số sinh viên đều tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức tự tập (chiếm tỷ lệ 58.51%) hoặc tập luyện theo chương trình tự chọn của môn GDTC (chiếm tỷ lệ 26.14%); tự tập theo nhóm (chiếm tỷ lệ 9.30%); trong khi đó với số lượng từ 1.86% đến 4.19% số sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa dưới hình thức đội tuyển hoặc lớp nâng cao khiếu thể thao của nhà trường, thì qua khảo sát cho thấy, số sinh viên này được nhà trường tuyển chọn vào các đội tuyển tham gia thi đấu các giải thể thao của nhà trường tham gia các giải thể thao sinh viên ở khu vực Hà Nội và toàn quốc, và chỉ tham gia tập luyện vào thời điểm nhất định trước khi thi tham gia thi đấu. Qua kết quả ở bảng 3.3 còn cho thấy, nhà trường chưa tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khóa theo mô hình câu lạc bộ thể thao cho sinh viên. Do đó, để tạo điều kiện cũng như thu hút sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao, việc quan tâm xây dựng mô hình tổ chức, quản lý phong trào tập luyện ngoại khóa một cách có tổ chức là hết sức cần thiết. Mặc dù vậy, theo hướng dẫn của Ngành Giáo dục và Đào tạo, nhà trường cũng đã tổ chức cho sinh viên tập luyện ngoại khóa các môn thể thao theo hình thức nội dung tự chọn trong chương trình môn học GDTC (chiếm tỷ lệ 26.14%).

Khi tìm hiểu về nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ thể thao thì được số sinh viên đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm tỷ lệ đến 79.81%.

#### **2.4 Khảo sát ý kiến của sinh viên về các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa TĐTT**

Nhằm tìm hiểu thực trạng về công tác GDTC cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội, nghiên cứu cũng đã tiến hành phỏng vấn 2150 sinh viên các năm học thứ nhất đến thứ tư về các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện ngoại khóa TĐTT. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.4 cho thấy:

**Bảng 3.4:** Kết quả khảo sát sinh viên về các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khóa TĐTT tại trường đại học Sư phạm Hà Nội (n = 2150)

TT	Yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khóa TĐTT	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1.	Không có giảng viên hướng dẫn.	1039	<b>48.33</b>
2.	Không có thời gian.	918	<b>42.70</b>
3.	Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện.	149	<b>6.93</b>
4.	Không được sự ủng hộ bạn bè.	23	<b>1.07</b>
5.	Không ham thích môn thể thao nào.	21	<b>0.98</b>

Khi tìm hiểu ý kiến đánh giá của sinh viên về yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khóa thể dục thể thao, những yếu tố chính được đa số các ý kiến đánh giá lựa chọn bao gồm: do chương trình học tập văn hoá nặng nề nên không sắp xếp được thời gian để tham gia tập luyện ngoại khóa (chiếm tỷ lệ 42.70%); không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn (chiếm tỷ lệ 48.33%); không có điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện (chiếm tỷ lệ 6.93%); số rất ít các ý kiến còn lại cho rằng do không ham thích tập luyện ngoại khóa môn thể thao nào (chiếm tỷ lệ 0.98%) và do không được bạn bè ủng hộ (chiếm tỷ lệ 1.07%).

### 3. KẾT LUẬN

1) Công tác GDTC nói chung và hoạt động tập luyện ngoại khóa TDTT nói riêng cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội về cơ bản đã thu được những kết quả nhất định như: phần lớn các em sinh viên đều ham thích tập luyện TDTT, và nhận thức được tác dụng của tập luyện TDTT đến sức khỏe và phát triển thể lực. Các sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao với một động cơ tốt và cơ cấu tương đối đồng đều, trong đó, môn bóng chuyền được các em sinh viên ham thích tập luyện ngoại khóa hơn hẳn so với các môn thể thao khác.

2) Kết quả khảo sát ý kiến của sinh viên đã đánh giá được các điều kiện về nguồn nhân lực, cũng như công tác tổ chức của nhà trường còn có những hạn chế nhất định. Nhà trường chưa bố trí được đội ngũ giảng viên tham gia phụ trách, hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa một cách có hiệu quả; chưa xây dựng được mô hình câu lạc bộ TDTT nhằm tạo điều kiện và thu hút sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT, trong khi nhu cầu tham gia câu lạc bộ TDTT của sinh viên là tương đối cao (chiếm tỷ lệ 79.81%).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Việt Hòa (2019), *Biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động học tập môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học quốc gia Hà Nội theo hướng tích cực hóa người học*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Thành (2013), *Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

# KHẢO SÁT THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY MÔN CẦU LÔNG TỰ CHỌN CỦA SINH VIÊN TẠI ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Phan Ngọc Thiết Kế<sup>1</sup>, TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Đại học Đà Nẵng

<sup>2</sup> THPT Thực hành Sư phạm - ĐH Cần Thơ

## TÓM TẮT

*Trên cơ sở điều tra, nghiên cứu lý luận và thực tiễn công tác giảng dạy môn học Cầu lông tự chọn tại các cơ sở giáo dục thành viên thuộc Đại Học Đà Nẵng (CSGDTVĐHĐN). Nghiên cứu đã tiến hành phân tích, đánh giá các kết quả khảo sát của sinh viên về thực trạng thái độ của sinh viên đối với môn học; Thực trạng nội dung, chương trình và hình thức giảng dạy trong giờ học nội khóa; Thực trạng đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy môn học; Thực trạng về cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ giảng dạy môn học Cầu lông tự chọn.... Trên cơ sở đó tìm hiểu các nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả học tập môn học Cầu lông tự chọn của sinh viên tại các CSGDTVĐHĐN.*

*Từ khóa:* Khảo sát; Thực trạng; Công tác giảng dạy, Môn cầu lông tự chọn, Đại học Đà Nẵng.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đánh giá được tầm quan trọng của giáo dục thể chất (GDTC) mà Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD & ĐT) đã đưa môn Cầu lông vào giảng dạy các trường Đại học, Cao đẳng, Trung học chuyên nghiệp và phổ thông trên toàn quốc. Đây là môn thể thao có vai trò rất quan trọng trong rèn luyện và hoàn thiện tính cách cho học sinh và sinh viên. Vì vậy, môn Cầu lông đã được Khoa GDTC đưa vào giảng dạy và phát triển mạnh mẽ trong các cơ sở giáo dục thành viên Đại học Đà Nẵng (CSGDTVĐHĐN), là môn thể thao được rất nhiều sinh viên yêu thích.

Tuy nhiên, qua thực tiễn quá trình giảng dạy chúng tôi nhận thấy một số hạn chế trong công tác giảng dạy môn học Cầu lông tự chọn cho sinh viên (SV) các CSGDTVĐHĐN làm ảnh hưởng đến hiệu quả giảng dạy như: Thiếu thốn trang thiết bị và cơ sở vật chất (CSVC), phương pháp giảng dạy còn chưa hấp dẫn và đa dạng... Vì vậy, thông qua việc khảo sát sinh viên để đánh giá chính xác thực trạng giảng dạy môn Cầu lông tự chọn tại các CSGDTVĐHĐN trong giai đoạn vừa qua là cần thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ đặt ra, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp quan sát, Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, Phương pháp toán thống kê, Phương pháp kiểm tra sư phạm.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng đánh giá của sinh viên về công tác giảng dạy môn Cầu lông tự chọn tại ĐHĐN

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các sinh viên tại các CSGDTVĐHĐN đang tham gia học tập môn Cầu lông tự chọn, tổng số phiếu phát ra 305 phiếu, tổng số phiếu thu về 305. Kết quả được trình bày ở bảng 1 như sau:

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn đánh giá sự hứng thú của sinh viên với môn học Cầu lông tự chọn (n = 305)

TT	Mức độ hứng thú	Số lượng	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Hứng thú	120	39,344	2
2	Bình thường	144	47,213	1
3	Không hứng thú	41	13,443	3

Từ kết quả bảng 1 cho thấy: Có 39,344% sinh viên hứng thú với môn học, có đến 47,213% đánh giá mức độ hứng thú khi học môn Cầu lông tự chọn ở mức bình thường. Trong khi đó vẫn còn 13,443% sinh viên không hứng thú với môn học này.

Để làm rõ hơn, chúng tôi tìm hiểu mức độ tập luyện của sinh viên khi nhàn rỗi. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Kết quả phỏng vấn sinh viên về thời gian tập luyện môn Cầu lông lúc nhàn rỗi (n = 305)

TT	Mức độ tập luyện	Số lượng	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Thường xuyên	65	21,312	3
2	Thỉnh thoảng tập	133	43,606	1
3	Không tập luyện	107	35,082	2

Từ kết quả bảng 2 cho thấy: Việc tập luyện thường xuyên môn Cầu lông vào lúc nhàn rỗi còn quá ít chỉ chiếm tỷ lệ 21,312%, trong khi đó chủ yếu sinh viên thỉnh thoảng tập luyện và không tập luyện vào lúc nhàn rỗi chiếm tỷ lệ gần 80%. Đây cũng là một phần nguyên nhân lý giải tại sao số lượng sinh viên tại các CSĐHTVĐHĐN vẫn còn bị nợ điểm học phần Cầu lông tự chọn. Trong khi đó, tự tập ngoại khóa là điều rất quan trọng đối với việc học GDTC của sinh viên, vì nếu chỉ dựa vào thời lượng lên lớp chính khóa thì quá ít nếu sinh viên muốn hoàn thiện kỹ thuật động tác. Hơn nữa, cấu trúc giờ học GDTC là 2 tiết/ tuần, nếu về nhà sinh viên không ôn tập lại, thì rất dễ quên dẫn đến không thực hiện được thuần thục các động tác kỹ thuật làm ảnh hưởng đến hiệu quả học tập.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn sinh viên về đánh giá nội dung chương trình học phần cầu lông, kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3:** Kết quả phỏng vấn đánh giá về nội dung chương trình học phần Cầu lông tự chọn (n = 305)

TT	Mức độ đánh giá	Số lượng	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Khó	9	2,951	4
2	Vừa sức	145	47,542	1
3	Bình thường	104	34,098	2
4	Dễ	47	15,409	3

Từ kết quả bảng 3 cho thấy: Về đánh giá nội dung chương trình học phần Cầu lông tự chọn, tất cả sinh viên đều đánh giá ở mức độ từ dễ học cho đến vừa sức tương đối cao. Trong đó, sinh viên đánh giá nội dung ở mức độ vừa sức và bình thường chiếm tỷ lệ 80%. Chỉ một số ít sinh viên đánh giá nội dung chương trình học phần

Cầu lông tự chọn là khó học. Qua đó về cơ bản cho thấy nội dung chương trình học phần Cầu lông tự chọn là đáp ứng và phù hợp với người học.

Bên cạnh việc đánh giá nội dung giảng dạy, tiến hành đánh giá hiệu quả phát triển thể chất khi học tập và tập luyện học phần Cầu lông tự chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4:

**Bảng 4:** Kết quả phỏng vấn đánh giá hiệu quả phát triển thể chất khi học tập và tập luyện học phần Cầu lông tự chọn (n = 305)

TT	Mức độ hiệu quả	Số lượng	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Phát triển thể chất tốt	112	36,722	2
2	Bình thường	179	58,688	1
3	Không có hiệu quả	14	4,590	3

Từ kết quả bảng 4: Chỉ có 36,722% sinh viên đánh giá học phần Cầu lông tự chọn có tác dụng phát triển thể chất tốt, trong khi có tới 58,688% sinh viên đánh giá hiệu quả phát triển thể chất khi tập luyện học phần Cầu lông tự chọn chỉ ở mức bình thường và 4,59% sinh viên đánh giá không có hiệu quả trong việc phát triển thể chất. Như vậy, chúng tôi nhận thấy việc học tập học phần Cầu lông tự chọn vẫn còn nhiều vấn đề tồn tại mà trong quá trình giảng dạy các giảng viên cần phải khắc phục để làm sao nâng cao hiệu quả tập luyện học phần này.

Để làm rõ hơn, chúng tôi tiến hành tìm hiểu cụ thể về quá trình nắm bắt và thực hiện các động tác kỹ thuật trong nội dung kiểm tra và thi của môn học Cầu lông tự chọn. Kết quả được thể hiện ở bảng 5:

**Bảng 5:** Kết quả phỏng vấn sinh viên về việc thực hiện các động tác kỹ thuật trong nội dung kiểm tra và thi của môn học Cầu lông tự chọn (n = 305)

TT	Mức độ đánh giá	Số lượng	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Rất khó thực hiện động tác ngay	52	17,049	3
2	Qua vài buổi thì thấy làm được	165	54,098	1
3	Không thể làm được	17	5,575	4
4	Có một vài động tác kỹ thuật làm không đúng được theo yêu cầu của giảng viên	71	23,278	2

Từ kết quả bảng 5: Có 17,049% sinh viên cho rằng việc thực hiện động tác kỹ thuật môn học Cầu lông tự chọn là rất khó thực hiện động tác ngay sau khi giảng viên giới thiệu hướng dẫn. Tuy nhiên, qua vài buổi thì sinh viên thực hiện được động tác thì vẫn có tỷ lệ chiếm ở mức cao nhất trong 4 mức đánh giá là 54,098% và có tới 23,278% sinh viên đánh giá rằng họ thực hiện các bài tập kỹ thuật của môn Cầu lông tự chọn nhưng vẫn có một vài động tác kỹ thuật làm không đúng được theo yêu cầu của giảng viên đề ra. Đây là thực trạng mà quá trình giảng dạy học phần Cầu lông tự chọn chúng tôi đã có sự quan sát, theo dõi và đánh giá có sự tương đồng với kết quả phỏng vấn thu được. Chính vì vậy, đây cũng là sự phản ánh để các giảng viên tham gia giảng dạy học phần cần có sự chú ý hơn trong việc áp dụng các bài tập kỹ thuật phù hợp để hoàn thiện và sửa chữa khi giảng dạy kỹ thuật động tác cho sinh viên.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn sinh viên về đánh giá hình thức giảng dạy trong giờ học chính khóa môn Cầu lông tự chọn tại các CSGDTVĐHĐN, kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6:** Kết quả phỏng vấn sinh viên về đánh giá hình thức giảng dạy trong giờ học chính khóa môn Cầu lông tự chọn (n = 305)

TT	Nội dung phỏng vấn		Kết quả phỏng vấn (n=305)		
	Câu hỏi	Phương án trả lời	Số lượng	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Giờ học chính khóa môn Cầu lông tự chọn có lời cuốn và hấp dẫn người học	Lời cuốn và hấp dẫn người học	115	37,706	2
		Bình thường	132	43,278	1
		Không lời cuốn	58	19,016	3
2	Việc phân biệt giới tính và trình độ năng lực trong giờ học	Cả lớp thực hiện đồng loạt như nhau	155	50,819	1
		Phân chia thành các nhóm theo trình độ	52	17,049	3
		Chỉ phân biệt theo giới tính	98	32,132	2
3	Việc thực hiện các bài tập nặng, khó trong giờ học	Không thể hoàn thành	89	29,18	2
		Gắng sức mới hoàn thành	145	47,542	1
		Đễ dàng thực hiện	71	23,278	3
4	Số lượng 50 - 55 sinh viên đăng ký trong 1 lớp là hợp lý	Hợp lý	85	27,868	3
		Bình thường	112	36,722	1
		Không hợp lý	108	35,41	2

Từ kết quả bảng 6 cho thấy: Có 37,706% sinh viên đánh giá giờ học chính khóa môn Cầu lông tự chọn có lời cuốn và hấp dẫn người học, có đến 43,278% đánh giá mức độ ở mức bình thường. Trong khi đó vẫn còn 19,016% sinh viên đánh giá giờ học chính khóa môn Cầu lông tự chọn là không lời cuốn.

Về việc phân biệt giới tính và trình độ năng lực trong giờ học thì có 50,819% số sinh viên được hỏi trả lời là cả lớp thực hiện đồng loạt như nhau trong giờ học môn Cầu lông tự chọn, có 32,132% sinh viên trả lời chỉ phân biệt theo giới tính và chỉ có 17,049% sinh viên cho biết là có phân chia thành các nhóm theo trình độ trong giờ học môn Cầu lông tự chọn. Kết quả cho thấy việc phân loại trình độ người tập để có những bài tập phù hợp trong giờ học môn Cầu lông tự chọn còn ít được thực hiện.

Về mức độ hoàn thành các bài tập khó trong giờ học môn Cầu lông tự chọn cho thấy ý kiến trả lời là rất khác nhau: có 29,18% sinh viên cho rằng không thể hoàn thành các bài tập khó, 47,542% cho rằng gắng sức mới hoàn thành được và ngược lại có không ít sinh viên dễ dàng thực hiện các bài tập chiếm 23,278%. Các kết quả cho thấy đối với học phần Cầu lông tự chọn thì sinh viên có sự phân hóa rõ ràng về trình độ thông qua nhận định của họ về việc thực hiện các bài tập khó trong giờ học. Tuy nhiên việc phân biệt trình độ cho người học trong giờ học còn ít được thực hiện.

Về số lượng sinh viên đăng ký trong một lớp học thì đa số sinh viên cho rằng số lượng 50 - 55 sinh viên đăng ký trong 1 lớp là bình thường chiếm 36,722, chỉ có

27,868% sinh viên cho rằng số lượng trên là hợp lý và ngược lại có không ít sinh viên cho rằng số lượng 50 - 55 sinh viên đăng ký trong 1 lớp là không hợp lý chiếm 35,41%.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn sinh viên về đánh giá lực lượng giảng viên tham gia giảng dạy học phần môn Cầu lông tự chọn tại các CSGDTVĐHĐN, kết quả được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7:** Kết quả phỏng vấn sinh viên về đánh giá lực lượng giảng viên tham gia giảng dạy học phần môn Cầu lông tự chọn tại các CSGDTVĐHĐN

TT	Nội dung phỏng vấn		Kết quả phỏng vấn (n=305)		
	Câu hỏi	Phương án trả lời	Số lượng	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Sự nhiệt tình của giảng viên trong các giờ lên lớp	Rất nhiệt tình	97	31,804	2
		Nhiệt tình	203	66,557	1
		Chưa nhiệt tình	5	1.639	3
		Thờ ơ	0	0	4
2	Hiệu quả các phương pháp giảng dạy giảng viên ứng dụng trong giờ học	Rất hiệu quả	79	25,902	2
		Hiệu quả	158	51,803	1
		Ít hiệu quả	68	22,295	3
		Không hiệu quả	0	0	4
3	Hiệu quả các bài tập giảng viên sử dụng trong giờ học	Rất hiệu quả	41	13,443	3
		Hiệu quả	165	54,098	1
		Ít hiệu quả	99	32,459	2
		Không hiệu quả	0	0	4

Từ kết quả bảng 7: Hầu hết sinh viên đang học môn Cầu lông tự chọn đều xác định, giảng viên bộ môn đều nhiệt tình và rất nhiệt tình trong công việc (chiếm khoảng 97%). Đặc biệt các giờ lên lớp vào những buổi thời tiết nóng bức, giảng viên Bộ môn vẫn đảm bảo lên lớp đầy đủ số giờ theo quy định và hoàn thành tốt nhiệm vụ. Quá trình lên lớp, giảng viên nhiệt tình truyền thụ, sửa sai, phục vụ cho sinh viên tập luyện.

Đánh giá về hiệu quả các phương pháp giảng dạy của giảng viên bộ môn đang ứng dụng trong giờ học có tới khoảng 77% sinh viên cho rằng các phương pháp mà giáo viên sử dụng trong quá trình lên lớp đã mang lại hiệu quả và rất hiệu quả đối với họ. Tuy nhiên, vẫn còn có tới 22,295% số em cho rằng các phương pháp giảng dạy mà giáo viên bộ môn sử dụng ít mang lại hiệu quả hơn.

Kết quả phỏng vấn đánh giá về hiệu quả các bài tập giảng viên sử dụng trong giờ học cũng có tới gần 70% số sinh viên được hỏi cho rằng những bài tập mà giảng viên bộ môn sử dụng trong các giờ lên lớp đã mang lại hiệu quả và rất hiệu quả. Mặc dù vậy vẫn còn tới hơn 30% số sinh viên cho rằng các bài tập đó mang lại rất ít hiệu quả đối với mình. Chính vì vậy mà việc lựa chọn các bài tập khoa học, phù hợp với chuyên môn, với đối tượng giảng dạy cũng góp phần tích cực mang lại hiệu quả cao trong quá trình dạy học.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn sinh viên về đánh giá CSVC phục vụ giảng dạy học phần môn Cầu lông tự chọn tại các CSGDTVĐHĐN, kết quả được trình bày ở bảng 8.



**Bảng 8:** Kết quả phỏng vấn sinh viên về đánh giá CSVC phục vụ giảng dạy học phần môn Cầu lông tự chọn tại các CSGDTVĐHĐN

TT	Nội dung phỏng vấn		Kết quả phỏng vấn (n=305)		
	Câu hỏi	Phương án trả lời	Số lượng	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Sân bãi rộng rãi, đáp ứng nhu cầu học tập và tập luyện	Đồng ý	95	31,147	2
		Bình thường	112	36,722	1
		Không đồng ý	98	32,131	3
2	Trang thiết bị, dụng cụ tập luyện được trang bị đầy đủ	Đồng ý	50	16,394	3
		Bình thường	188	61,639	1
		Không đồng ý	67	21,967	2
3	Hệ thống tài liệu, sách, giáo trình môn học Cầu lông tại nhà trường phong phú	Đồng ý	0	0	0
		Bình thường	0	0	0
		Không đồng ý	305	100%	1

Từ kết quả bảng 8 cho thấy: Hầu hết sinh viên đánh giá về sân bãi và trang thiết bị, dụng cụ tập luyện phục vụ cho nhu cầu học tập và tập luyện học môn học Cầu lông tự chọn ở mức bình thường chiếm tỷ lệ cao (chiếm khoảng 36% - 61%). Tuy nhiên vẫn còn phần lớn sinh viên đánh giá không đồng ý với ý kiến trên chiếm khoảng 21% - 32%. Thực trạng qua quan sát về sân bãi học tập tại các CSGDTVĐHĐN đã đạt yêu cầu để đảm bảo phục vụ tốt cho quá trình học tập của sinh viên. Tuy nhiên tại một số trường như trường ĐHKHT và trường ĐHSP do thiếu thốn sân bãi nên một số môn như thể dục tự do, thể dục nhịp điệu, bóng bàn... phải vào nhà tập học chung nên diện tích học tập bị thu hẹp lại và với số lượng sinh viên mỗi lớp từ 50 – 55 sinh viên một lớp thì ảnh hưởng tới giờ học rất nhiều.

Về dụng cụ học tập phục vụ cho việc giảng dạy môn cầu lông tự chọn tại các trường. Hàng năm, trang thiết bị dụng cụ tập luyện tuy có bổ sung, mua sắm mới nhưng vẫn chưa đáp ứng được công tác giảng dạy và phong trào tập luyện ngoại khoá của SV trong các trường. Mặt khác, các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện như vợt và cầu tập luyện đã cũ kỹ, lạc hậu, nhiều thiết bị không đúng với quy cách dẫn đến không đảm bảo an toàn khi sử dụng.

Hầu hết đa số 100% sinh viên đều lựa chọn ý kiến là không đồng ý về hệ thống tài liệu, sách, giáo trình môn học Cầu lông phục vụ công tác giảng dạy tại nhà trường hiện nay là phong phú. Đây là thực trạng chung tại các CSGDTVĐHĐN, hiện nay tại các trường chưa chú trọng tới các tài liệu phục vụ các môn học GDTC mà chỉ có các tài liệu các môn chuyên ngành mà các trường đang giảng dạy. Vì vậy, các em sinh viên muốn tham khảo thêm về môn học thường lên các trang web, mua sách liên quan tới môn học để tự tham khảo thêm.

## 2.2 Thực trạng các nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả học tập môn cầu lông tự chọn

Từ thực tiễn công tác giảng dạy kết hợp ý kiến đóng góp của các giảng viên đang công tác tại Khoa GDTC, chúng tôi đã tổng hợp được 11 nguyên nhân mà theo các giảng viên là ảnh hưởng đến hiệu quả học tập môn Cầu lông. Chúng tôi tiến hành

phỏng vấn 305 SV đang theo học môn Cầu lông tự chọn tại các CSĐHTVĐHĐN. Kết quả phỏng vấn được chúng tôi trình bày ở bảng 9.

**Bảng 9:** Kết quả phỏng vấn sinh viên về đánh giá các nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả học tập môn Cầu lông tự chọn (n=305)

TT	Các nguyên nhân ảnh hưởng	Kết quả phỏng vấn		
		n	Tỷ lệ %	Thứ bậc
1	Do phương pháp lên lớp của giảng viên chưa phù hợp, chưa hấp dẫn người học.	65	21,312	10
2	Do điều kiện sân bãi chưa tốt.	223	73,115	7
3	Do thiếu thốn dụng cụ tập luyện ( vợt, cầu, dụng cụ hỗ trợ...).	257	84,262	3
4	Không có tài liệu, sách, giáo trình môn học.	305	100	1
5	Không có giảng viên tổ chức hướng dẫn ngoại khóa.	250	81,967	5
6	Không có CLB Cầu lông để tham gia sinh hoạt.	256	83,934	4
7	Không được sự ủng hộ, tham gia tập luyện của bạn bè, người thân.	84	27,541	9
8	Không có thời gian tập luyện.	259	84,918	2
9	Không được coi trọng do là môn GDTC.	104	34,098	8
10	Do SV đăng ký học môn Cầu lông tự chọn trong 1 lớp quá đông.	248	81,311	6
11	Do điều kiện thời tiết.	49	16,065	11

Từ kết quả bảng 9 cho thấy:

Có 6/11 nguyên nhân mà SV đánh giá ảnh hưởng đến hiệu quả học tập môn Cầu lông tự chọn chiếm tỷ lệ cao >80% mức độ ảnh hưởng. Trong đó, nguyên nhân không có tài liệu, sách, giáo trình môn học chiếm 100%, tiếp đến không có thời gian tập luyện do phải dành nhiều thời gian học văn hóa và làm thêm chiếm tỷ lệ 84,918%, do thiếu thốn dụng cụ tập luyện ( vợt, cầu, dụng cụ hỗ trợ...) chiếm 84,262%, không có CLB Cầu lông để tham gia sinh hoạt chiếm 83,934%, không có giảng viên tổ chức hướng dẫn ngoại khóa chiếm 81,967% và cuối cùng là do SV đăng ký học môn Cầu lông tự chọn trong 1 lớp quá đông chiếm tỷ lệ 81,311%. Thông qua 6 nguyên nhân có mức ảnh hưởng lớn trên chúng tôi nhận thấy đây là những tồn tại mà lâu nay Khoa GDTC và Bộ môn vẫn chưa khắc phục được để nâng cao hiệu quả giảng dạy môn học.

Với nguyên nhân do điều kiện sân bãi chưa tốt chiếm tỷ lệ 73.115% mức ảnh hưởng đến hiệu quả học tập môn Cầu lông. Đây là một vấn đề mà quá trình giảng dạy các giảng viên cần phải để ý để không làm ảnh hưởng đến chất lượng học tập của SV.

Và 4/11 nguyên nhân còn lại mà theo SV có ảnh hưởng tuy nhiên ở mức độ thấp <34% mức độ ảnh hưởng. Đây là 4 nguyên nhân mà theo sinh viên đánh giá rằng ít ảnh hưởng đến hiệu quả học tập môn Cầu lông.

### 2.3 Thực trạng kết quả học tập của sinh viên

Quá trình thực hiện chương trình môn học Cầu lông tự chọn cho sinh viên các CSĐHTVĐHĐN còn nhiều hạn chế dẫn đến việc kiểm tra đánh giá còn chưa khoa học, không đáp ứng được với yêu cầu, mục đích, nhiệm vụ của chương trình GDTC.

Mặt khác điểm tổng kết học phần cũng phản ánh năng lực học tập môn Cầu lông tự chọn. Vì vậy chúng tôi tiến hành khảo sát điểm các học phần của sinh viên dựa trên nội dung yêu cầu sau:

Kỹ năng thực hành: là khả năng thực hiện các kỹ thuật của môn Cầu lông tự chọn được đánh giá qua điểm kiểm tra thi các học phần.

Đối tượng kiểm tra khảo sát là 600 em sinh viên tại các CSĐHTVĐHĐN từ học phần thứ 3 đến học phần thứ 4 năm học 2018 - 2019.

Kiểm tra kỹ năng thực hành: điểm thực hành được kiểm tra nằm trong chương trình giảng dạy nội khóa của bộ môn có thang điểm quy định và cách thức đánh giá nội dung học tập.

Đánh giá điểm học tập môn Cầu lông tự chọn của sinh viên từ học phần thứ 3 đến học phần thứ 4 năm học 2017 - 2018, kết quả thu được như trình bày ở bảng 10.

**Bảng 10:** Kết quả học tập môn Cầu lông tự chọn của sinh viên năm học 2018 – 2019 tại các CSĐHTVĐHĐN (n=600)

Học phần \ Điểm	A	B	C	D	F
Học phần 3	15%	22,73%	55%	5,45%	1,82%
Học phần 4	10%	17,65%	65,15%	5,2%	2%

Từ kết quả thu được ở bảng 10 cho thấy kết quả học tập môn Cầu lông tự chọn của sinh viên là còn khiêm tốn hầu hết sinh viên năm học 2017 – 2018 ở cả 2 học phần đạt điểm C chiếm tỷ lệ cao lần lượt chiếm 55% và 65,15%, tỷ lệ sinh viên đạt điểm khá giỏi chiếm ở 2 học phần chiếm tỷ lệ thấp, vẫn còn sinh viên bị điểm D và F.

Theo chúng tôi, kết quả học tập trên của sinh viên là hoàn toàn phù hợp bởi lẽ, điều kiện cơ vật chất cũng như các phương pháp và phương tiện (các bài tập) sử dụng để nâng cao thể lực và kỹ năng thực hành trong các môn thể thao còn nhiều bất cập, mặt khác ý thức tự giác rèn luyện thể lực thông qua các hoạt động học tập chính khóa cũng như ngoại khóa của sinh viên còn thấp.

Hơn nữa, sinh viên học tại trường với khối lượng kiến thức các môn học chuyên ngành rất lớn, thời gian dành cho hoạt động tập luyện là rất ít.

#### 2.4 Đánh giá thực trạng thể lực ban đầu của sinh viên học môn cầu lông tự chọn tại các CSĐHTVĐHĐN

Căn cứ theo quyết định 53/2008/QĐ – BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo (BGD&ĐT) về đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV được xếp loại theo đánh giá tốt, đạt và không đạt [1], kết quả đánh giá trên SV năm học 2018 -2019 khi nhập học môn cầu lông tự chọn tại các CSĐHTVĐHĐN theo quyết định 53/2008/QĐ – BGD&ĐT được trình bày ở bảng 11.

Trong đánh giá, chúng tôi chọn 4 tiêu chí để đánh giá thể lực cho SV:

- Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 5 phút tùy sức (m)
- Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m XPC (s), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)

**Bảng 11:** Đánh giá thực trạng thể lực của SV khi nhập học môn cầu lông tự chọn tại các CSĐHTVĐHĐN theo quyết định 53/2008/QĐ – BGD&ĐT (n=160)

	Xếp loại	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Kết quả xếp loại thể lực
SV Nam (n=40)	Tốt	08 (20%)	15 (37.5%)	06 (15%)	05(12.5%)	<b>07(17.5%)</b>
	Đạt	28 (70%)	23 (57.5)	24 (60%)	17(42.5%)	<b>14 (35%)</b>
	KĐ	04 (10%)	02 (5%)	10 (25%)	18 (45%)	<b>19(47.5%)</b>
SV Nữ (n=120)	Tốt	10 (8.3%)	15 (12.5%)	00 (0%)	02 (1.6%)	<b>08 (6.6%)</b>
	Đạt	89 (74.2%)	87 (72.5)	59 (49.2%)	53(44.2%)	<b>43 (35.8%)</b>
	KĐ	21 (17.5%)	18 (15%)	61 (50.8%)	65(54.2%)	<b>69 (57.6%)</b>
Tổng hợp tổng số SV đạt theo tiêu chuẩn	Tốt	<b>15 (9.4%)</b>				
	Đạt	<b>57 (35.6%)</b>				
	KĐ	<b>88 (55%)</b>				

Từ bảng 11 cho thấy: Thể lực của SV còn rất thấp đặc biệt là ở SV nữ, tỷ lệ SV nữ chưa đạt chiếm khá cao (57.6%), còn nam chiếm 47.5%. Tỷ lệ tổng số SV chưa đạt theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục & Đào tạo là tương đối cao chiếm 55%.

### 3. KẾT LUẬN

Trong quá trình học môn cầu lông tự chọn theo đánh giá của sinh viên nội dung môn học là vừa sức đối với sinh viên. Nội dung chương trình cần phải khắc phục cho khách quan và phù hợp với trình độ phát triển thể chất của người học. Giờ học môn cầu lông tự chọn được xây dựng tổ chức đồng loạt cho tất cả các sinh viên chưa có chương trình và các hình thức hoạt động riêng cho những nhóm đối tượng khác nhau. Qua đánh giá của sinh viên và qua giảng dạy, vẫn còn tồn tại một số nhược điểm làm ảnh hưởng đến chất lượng hiệu quả giảng dạy như thiếu những nội dung bài tập hỗ trợ và phương pháp trong quá trình giảng dạy, kỹ năng nắm bắt thực hiện động tác vẫn còn chậm và sinh viên vẫn chưa chịu khó tập luyện thêm lúc nhàn rỗi. Trang thiết bị và CSVC cho môn học còn thiếu và hư hỏng nhiều, đặc biệt là thiếu các dụng cụ hỗ trợ, phương tiện hiện đại để phục vụ cho giảng dạy. Sinh viên các trường thành viên thuộc ĐHĐN có nhu cầu và hứng thú học tập môn Cầu lông tự chọn là chưa cao.

Có 6/11 nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả học tập môn Cầu lông tự chọn. Trong đó chiếm tỷ lệ cao nhất là nguyên nhân không có tài liệu, sách, giáo trình môn học, tiếp đến không có thời gian tập luyện do phải dành nhiều thời gian học văn hóa và làm thêm, do thiếu thốn dụng cụ tập luyện ( vợt, cầu, dụng cụ hỗ trợ...), không có CLB Cầu lông để tham gia sinh hoạt, không có giảng viên tổ chức hướng dẫn ngoại khóa và cuối cùng là do SV đăng ký học môn Cầu lông tự chọn trong 1 lớp quá đông.

Kết quả học tập môn Cầu lông tự chọn của sinh viên là còn khiêm tốn hầu hết sinh viên ở cả 2 học phần đạt điểm C chiếm tỷ lệ cao lần lượt chiếm 55% và 65,15%, tỷ lệ sinh viên đạt điểm khá giỏi chiếm ở 2 học phần chiếm tỷ lệ thấp, vẫn còn sinh viên bị điểm D và F.

Thể lực của SV học môn Cầu lông tự chọn còn rất thấp đặc biệt là ở SV nữ, tỷ lệ SV nữ chưa đạt chiếm khá cao (57.6%), còn nam chiếm 47.5%. Tỷ lệ tổng số SV chưa đạt theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục & Đào tạo là tương đối cao chiếm 55%.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Khoa GDTC – ĐHQĐHN (2016), “Chương trình môn học GDTC”, *Học phần GDTC tự chọn: Môn Cầu lông.*
3. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2012), *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.
6. Phan Ngọc Thiết Kế (2019) “*Nghiên cứu ảnh hưởng của môn Cầu lông tự chọn đến sự phát triển thể chất của sinh viên ĐHQĐHN*”, Đề tài cấp cơ sở ĐHQĐHN.

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY KỸ THUẬT VỤT BÓNG THUẬN TAY TRONG GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ

ThS. Phan Hoàng Tường Giang, ThS. Hoàng Văn Hoan

*Đại học Quốc gia Hà Nội*

## TÓM TẮT

*Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy đề tài tiến hành nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật vụt bóng thuận tay (VBTT) trong môn bóng bàn cho sinh viên (SV) Trường Đại học Ngoại ngữ (ĐHNN). Kết quả nghiên cứu là cơ sở góp phần cải thiện chất lượng công tác giáo dục thể chất trong nhà trường nói chung và sinh viên học môn BB nói riêng.*

*Từ khóa: Thực trạng, kỹ thuật, vụt bóng thuận tay, sinh viên, bóng bàn, Trường Đại học Ngoại ngữ*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là một trong những môn thể thao nằm trong chương trình giảng dạy học Giáo dục thể chất (GDTC) của Đại học Quốc Gia Hà Nội (ĐHQGHN). Trong quá trình tập luyện Bóng bàn thì kỹ thuật vụt bóng thuận tay là sự bắt đầu của nhiều kỹ thuật cơ bản khác, là sự mở đầu triển khai tấn công. Do vậy muốn tăng được hiệu quả việc thực hiện các kỹ thuật trong môn Bóng bàn thì cần phải tập luyện đến mức tự động hóa kỹ thuật vụt bóng thuận tay. Thực tiễn cho thấy trong chương trình môn học hiện nay mới chỉ xây dựng được đề cương môn học mà chưa xây dựng được hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy môn học Bóng bàn phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và các bài tập kỹ thuật Bóng bàn khác nhau. Trong quá trình giảng dạy môn Bóng bàn cho sinh viên, các giảng viên mới chỉ áp dụng một phần nào đó các bài tập được giới thiệu trong tài liệu tham khảo, hoặc trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân đúc rút từ quá trình giảng dạy hay tập luyện. Vì vậy, việc áp dụng các bài tập giảng dạy cho sinh viên còn thiếu tính thống nhất, chưa đồng bộ, hiệu quả ứng dụng còn hạn chế. Chính vì vậy việc nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật VBTT cho sinh viên Trường ĐHNN là cần thiết. Kết quả nghiên cứu là cơ sở lựa chọn các bài tập có khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật VBTT trong giảng dạy môn Bóng bàn cho sinh viên đại học trường Đại học Ngoại Ngữ.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy: phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra, phỏng vấn toạ đàm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Thực trạng việc sử dụng các bài tập trong giảng dạy kỹ thuật vụt bóng thuận tay trong môn Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ

Các bài tập là phương tiện chuyên môn cơ bản trong việc nâng cao hiệu quả giảng dạy. Vì vậy việc lựa chọn và đưa ra các bài tập để có thể nâng cao hiệu quả kỹ

thuật vựt bóng thuận tay cũng như phát triển thể lực chung là việc làm hết sức quan trọng và cần thiết trong công tác giảng dạy.

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập trong giảng dạy kỹ thuật vựt bóng thuận tay trong môn Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ, đề tài tiến hành phỏng vấn giảng viên trong và ngoài trường về mức độ quan tâm của họ đối với các bài tập như thế nào trong quá trình giảng dạy. Số phiếu phát ra là 20 phiếu, thu về 20 phiếu, với cách trả lời về mức độ quan tâm như sau:

- Rất quan tâm
- Có quan tâm nhưng không nhiều
- Không quan tâm

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1

**Bảng 1:** Phỏng vấn mức độ quan tâm của giảng viên giảng dạy môn Bóng bàn về các bài tập đề nâng cao hiệu quả kỹ thuật vựt bóng thuận tay cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ

TT	Mức độ quan tâm	n = 20	Tỷ lệ %
1	Rất quan tâm	16	80
2	Có quan tâm nhưng không nhiều	4	20
3	Không quan tâm	0	0.0

Qua bảng 1 cho thấy: Đa số giảng viên đều quan tâm đến việc sử dụng các bài tập trong giảng dạy môn Bóng bàn để nâng cao kết quả kỹ thuật vựt bóng thuận tay. Mức độ rất quan tâm chiếm tỷ lệ cao 80%, mức có quan tâm nhưng không nhiều chiếm 20% và không có giảng viên nào không quan tâm.

- Đánh giá thông qua phương pháp quan sát sư phạm và thống kê:

Bảng phương pháp quan sát sư phạm và thống kê, đề tài đã tổng hợp được nhóm bài tập mà giảng viên đưa vào quá trình giảng kỹ thuật vựt bóng thuận tay trong môn Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ. Thời gian quan sát là 15 buổi học (một học kỳ), mỗi buổi 2 tiết, mỗi tiết 50 phút. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Kết quả quan sát về thực trạng việc sử dụng các bài tập trong giảng dạy kỹ thuật vựt bóng thuận tay cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ

TT	Tên bài tập	Sử dụng	Không sử dụng
	<b>Bài tập kỹ thuật</b>		
1	Tập động tác mô phỏng không bóng kỹ thuật vựt bóng thuận tay	X	
2	Tự thả bóng xuống bàn rồi thực hiện động tác vựt bóng thuận tay		x
3	Vựt bóng thuận tay được giao nhẹ từ bàn đối phương sang		x
4	Đánh bóng qua lại với người phục vụ (sử dụng kỹ thuật vựt bóng thuận tay)	X	
5	Hai người vựt bóng thuận tay theo đường chéo phải	X	
6	Vựt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm với người phục vụ		x

7	Vợt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với người phục vụ		X
	<b>Bài tập thể lực</b>		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	X	
2	Nhảy dây (lần)		X
3	Bật nhảy đổi chân trên bục cao 30 – 40cm (lần)		X
4	Bật xa tại chỗ (cm)		X
5	Đứng lên ngồi xuống nhanh (lần/ phút)		X
6	Di chuyển nhặt bóng 4m (s)		X
7	Nằm sấp chống đẩy (lần)		X

Qua bảng 2 cho thấy: Trong thực tiễn lên lớp các bài tập được giảng viên đưa vào giảng dạy môn Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ vẫn chưa phong phú còn rất đơn giản, mức độ sử dụng chưa nhiều, các bài tập sử dụng chưa đa dạng. Cụ thể:

- Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật vợt bóng thuận tay có 7 bài tập nhưng sử dụng nhiều chỉ có 3 bài tập. Đây là bài tập hết sức cơ bản trong giảng dạy môn Bóng bàn. Tuy nhiên xét về số lượng là quá ít và đơn điệu, bài tập được lặp đi lặp lại ở nhiều giáo án.

Ví dụ bài tập “Đánh bóng qua lại với người phục vụ” và “Hai người vợt bóng thuận tay theo đường chéo phải” được sử dụng hầu hết trong tất cả các giáo án.

- Nhóm bài tập hỗ trợ thể lực có 7 bài tập tuy nhiên chỉ sử dụng một bài tập chạy 30m xuất phát cao.

**Tóm lại:** Khi phỏng vấn về mức độ quan tâm của giảng viên đối với các bài tập trong quá trình giảng dạy thì 80% đều trả lời có quan tâm. Nhưng qua quan sát thực tế các buổi lên lớp cho thấy: Số lượng bài tập ít, kỹ thuật đơn giản, không có yêu cầu cao về khối lượng và cường độ vận động. Đây có thể là nguyên nhân chủ yếu ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật vợt bóng thuận tay trong môn Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ.

## 2.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy học phần Giáo dục thể chất của trường Đại học Ngoại Ngữ

Giảng viên là tài nguyên học tập quan trọng nhất và có giá trị nhất đối với sinh viên. Điều quan trọng là các giảng viên cần có kiến thức và hiểu biết sâu rộng về môn học mình đang phụ trách giảng dạy, có các kỹ năng cần thiết và kinh nghiệm giảng dạy để truyền đạt, trao đổi những kiến thức và hiểu biết đó cho sinh viên một cách hiệu quả trong môi trường dạy học, và có thể lấy ý kiến phản hồi của sinh viên về việc giảng dạy của mình. Kết quả thống kê đội ngũ giảng viên giảng dạy học phần GDTC của ĐHQGHN được trình bày cụ thể ở bảng 3.



**Bảng 3:** Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy học phần Giáo dục thể chất ĐHQGHN

Nội dung	Đơn vị	Năm học 2017 -2018	
		Số lượng	%
<b>Số lượng cán bộ giảng dạy môn bóng bàn</b>		3	
<b>Giới tính</b>	Nam	1	33.33
	Nữ	2	66.37
<b>Trình độ chuyên môn</b>	TS	2	66.37
	ThS	1	33.33
	CN	0	0
<b>Độ tuổi</b>	<30	1	33.33
	30-40	2	66.37
	41-50	0	0
	0	0	0
<b>Thâm niên</b>	Trên 10 năm	2	66.67
	Dưới 10 năm	1	33.33

Từ bảng 2 cho thấy: Giảng viên dạy môn bóng bàn tại Trung tâm là môn mà có đội ngũ giảng viên có trình độ cao về chuyên môn, nghiệp vụ: có 02 Tiến sĩ và có 01 Thạc sĩ, không có giảng viên nào cử nhân, trong đó có 02 giảng viên có trình độ Kịch nghệ quốc gia.

Nhìn chung về chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy môn GDTC nói chung và môn Bóng bàn nói riêng của ĐHQGHN như hiện nay là tương đối đảm bảo.

### 2.3 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và học tập môn Bóng bàn

Cơ sở vật chất và trang thiết bị là một trong những yếu tố rất quan trọng đến môn học. CSVC được đáp ứng đầy đủ sẽ là điều kiện tốt để người giảng viên thể hiện ý tưởng của mình trong việc thực hiện các nhiệm vụ đào tạo đồng thời tạo điều kiện tốt nhất để sinh viên tiếp thu bài giảng của giảng viên. Kết quả điều tra thực trạng CSVC được trình bày ở bảng 4

**Bảng 4:** Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy môn Bóng bàn của Trường Đại học Ngoại Ngữ

TT	Sân tập – Dụng cụ	Khu thể thao	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng
1	Phòng tập Bóng bàn	1	Tốt	Tốt
2	Bàn Bóng bàn	8	Tốt	Tốt
3	Vợt	45	Tốt	Khá
4	Quả bóng bàn	100 quả	Tốt	Khá

Qua khảo sát thực trạng CSVC phục vụ giảng dạy và học tập môn Bóng bàn tại bảng 4. cho thấy: CSVC phục vụ giảng dạy môn Bóng bàn của ĐHQGHN theo ý kiến của cán bộ quản lý và người sử dụng đánh giá tương đối tốt. Như vậy CSVC giảng dạy và học tập môn học Bóng bàn cho sinh viên Đại học Ngoại Ngữ hiện nay đáp ứng được nhu cầu.

## 2.4 Kết quả học tập môn Bóng bàn của sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ

Để thấy rõ hiệu quả đề tài tiến hành thống kê kết quả học tập môn học Bóng bàn năm học 2018 – 2019. Kết quả thống kê được trình bày cụ thể tại bảng 5.

**Bảng 5:** Thực trạng kết quả thi kết thúc môn học Bóng bàn của sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Ngoại Ngữ năm học 2018-2019

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ ) n= 137
1	Vợt bóng thuận tay	5.42 ± 0.94
2	Vợt bóng trái tay	5.12 ± 0.98

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, kết quả thi kiểm tra các nội dung kỹ thuật trong môn Bóng bàn của sinh viên các lớp còn thấp (giá trị trung bình chỉ đạt ở mức trung bình).

Như vậy, từ thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật vợt bóng thuận tay cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ như đã trình bày ở trên, cho thấy:

- Kết quả học tập môn Bóng bàn nói chung và kỹ thuật vợt bóng thuận tay nói riêng còn thấp, do đó các giảng viên cần thiết phải chú trọng đến công tác giảng dạy kỹ thuật vợt bóng thuận tay cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ.

- Cần thiết phải hệ thống hóa và bổ sung thêm các bài tập chuyên môn trong giảng dạy, nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật vợt bóng thuận tay trong giảng dạy môn Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ.

## 3. KẾT LUẬN

Thông qua kết quả nghiên cứu có thể đưa ra kết luận như sau:

- Trong quá trình giảng dạy môn học BB cho SV trường ĐHNN, qua thực tiễn giảng dạy, có thể nhận thấy chất lượng đội ngũ cán bộ giảng dạy môn BB của ĐHQGHN như hiện nay là tương đối đảm bảo, CSVG giảng dạy và học tập môn học BB cho sinh viên năm thứ nhất trường ĐHNN hiện nay đáp ứng được nhu cầu theo quy định của môn học.

- Qua đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập giảng dạy kỹ thuật VBTT thuận tay cho các lớp đang học đã đảm bảo thực hiện theo đúng chương trình quy định. Ở mỗi kỹ thuật tuần tự giảng dạy được tiến hành đảm bảo đúng yêu cầu của các nguyên tắc giảng dạy là từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, các bài tập hỗ trợ trong tập luyện kỹ thuật cũng đã mang lại hiệu quả cao trong giảng dạy và tập luyện của sinh viên. Tuy nhiên việc sử dụng các bài tập ít, kỹ thuật đơn giản, không có yêu cầu cao về khối lượng và cường độ vận động. Đây có thể là nguyên nhân chủ yếu ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật vợt bóng thuận tay trong môn Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008*.
2. Đào Ngọc Dũng, Tô Tiến Thành, Tô Thế Thợi (2012), *Giáo trình Bóng bàn*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Novicóp. A.D, Mátveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất* (Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lắm dịch), tập 2, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả báo cáo khoa học năm 2019 “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật vọt bóng thuận tay trong giảng dạy môn Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ”, tác giả Phan Hoàng Tường Giang.

# NGHIÊN CỨU ĐỀ XUẤT CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Minh Luận, Phạm Ngọc Anh, Nguyễn Thanh Liêm,  
Nguyễn Phúc Thanh Phong, Phạm Văn Dũng  
*Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh*

## TÓM TẮT

*Trong chiến lược phát triển kinh tế xã hội của Việt Nam, Đảng và nhà nước luôn coi trọng công tác Thể dục Thể thao (TDTT) đối với thế hệ trẻ và khẳng định cần có chính sách giáo dục, đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển hài hòa, toàn diện các mặt thể chất, tinh thần, trí tuệ và đạo đức. Nâng cao hiệu quả dạy học môn Giáo dục thể chất là một trong những nhiệm vụ quan trọng cần được quan tâm để góp phần phát triển công tác giáo dục thể chất và hoạt động TDTT trường học. Qua kết quả nghiên cứu thực trạng hoạt động TDTT thông qua quan điểm và nhu cầu tham gia hoạt động TDTT của sinh viên, mức độ hài lòng của sinh viên đối với chương trình GDTC nội khóa, hoạt động ngoại khóa; cũng như các khó khăn – trở ngại của sinh viên khi tham gia hoạt động TDTT tại trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh. Bằng các phương pháp nghiên cứu định lượng và định tính nhóm tác giả đã đề xuất được 6 nhóm giải pháp chính góp phần nâng cao hiệu quả dạy học môn giáo dục thể chất tại trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn hiện nay.*

**Từ khóa:** *Giải pháp, giáo dục thể chất, hiệu quả dạy học, trường đại học Công nghiệp TP.HCM*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường Đại học, Cao đẳng, Trung cấp chuyên nghiệp được xem là phương tiện có hiệu quả để tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực cho sinh viên, những người chủ của tương lai và đất nước. GDTC cũng là một tiền đề quan trọng trong mọi hoạt động học tập, sinh hoạt của sinh viên thông qua đó rèn luyện cho sinh viên về đạo đức, ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tác phong công nghiệp nhằm tạo ra những con người mới trong tư thế sẵn sàng bước vào thế kỷ khoa học kỹ thuật công nghệ hiện đại.

Giáo dục thể chất trường học là một khái niệm chung và bao quát nhất cho mỗi cấp học khác nhau, và ở mỗi cấp học sẽ có một chương trình học cụ thể với chuẩn kiến thức, kỹ năng và thái độ phù hợp với lứa tuổi của học sinh cấp học đó, nhằm đạt được mục đích là khai thác được hết, vực dậy được những khả năng tiềm tàng ở mỗi con người. Điều đó đòi hỏi chúng ta cần phải có một chương trình giảng dạy hợp lý, vừa giúp phát triển con người toàn diện vừa tạo ra được sự ham muốn tham gia tập luyện cho người học. Vì ý thức được vấn đề đó mà bản thân những người đã và đang trực tiếp tham gia giảng dạy GDTC ở các trường Đại học trên toàn quốc đã không ngừng nghiên cứu nâng cao chất lượng dạy học.

Hội nghị khoa học TDTT “*Đổi mới công tác Thể dục thể thao trong thời kỳ hội nhập và phát triển*” tại Trường đại học Tài chính – Marketing, (2020) đã tổng kết và định hướng: Nghiên cứu khoa học GDTC phải xuất phát từ nhu cầu người học, nhu

cầu giáo dục và thực tiễn xã hội. Công tác GDTC trường học sẽ được đặc biệt quan tâm với yêu cầu các cấp quản lý nâng cao nhận thức đối với công tác này trong việc giáo dục toàn diện cho sinh viên, Vụ trưởng Vụ Giáo dục thể chất - Bộ GD&ĐT Nguyễn Thanh Đề nhận định tại Hội nghị. Theo đó, các giải pháp hữu hiệu trong việc rèn luyện thân thể, chăm sóc sức khỏe sẽ được đưa ra trên cơ sở nghiên cứu động cơ, sự ham thích của người học.

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

Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh là một trong những cơ sở giáo dục đại học lớn tại Việt Nam, nhà trường cam kết xây dựng một môi trường văn hóa dạy và học hiện đại, mang đến cho sinh viên một nền giáo dục tiên tiến và đào tạo những cử nhân, kỹ sư tài năng, cầu tiến, đầy bản lĩnh và đầy đủ sức khỏe để đáp ứng cho nhu cầu lao động của xã hội. Trong những năm qua nhà trường đã quan tâm đầu tư đến công tác GDTC cho sinh viên: hàng năm nhà trường tổ chức các giải thi đấu thể thao để tạo sân chơi cho sinh viên, nhà trường có các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa được duy trì hoạt động thường xuyên, chương trình giảng dạy môn GDTC đáp ứng yêu cầu của Bộ GD&ĐT về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của sinh viên. Tuy nhiên vẫn còn tồn tại những hạn chế về khách quan và chủ quan ảnh hưởng đến hiệu quả dạy học môn giáo dục thể chất tại nhà trường.

Với mong muốn nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh, nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu: **“nghiên cứu đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả dạy học môn giáo dục thể chất tại trường Đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh”**

#### **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:**

**Đối tượng nghiên cứu:** Các giải pháp nâng cao hiệu quả dạy học môn giáo dục thể chất tại trường Đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

**Khách thể nghiên cứu:** 30 chuyên gia là tiến sĩ chuyên ngành thể thao, các giảng viên GDTC, các nhà quản lý hoạt động trong lĩnh vực TDTT,...

**Phương pháp nghiên cứu:** Nhóm tác giả sử dụng một số phương pháp nghiên cứu phổ biến trong lĩnh vực điều tra khoa học xã hội: Phương pháp tham khảo, tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn điều tra xã hội học; Phương pháp toán học thống kê.

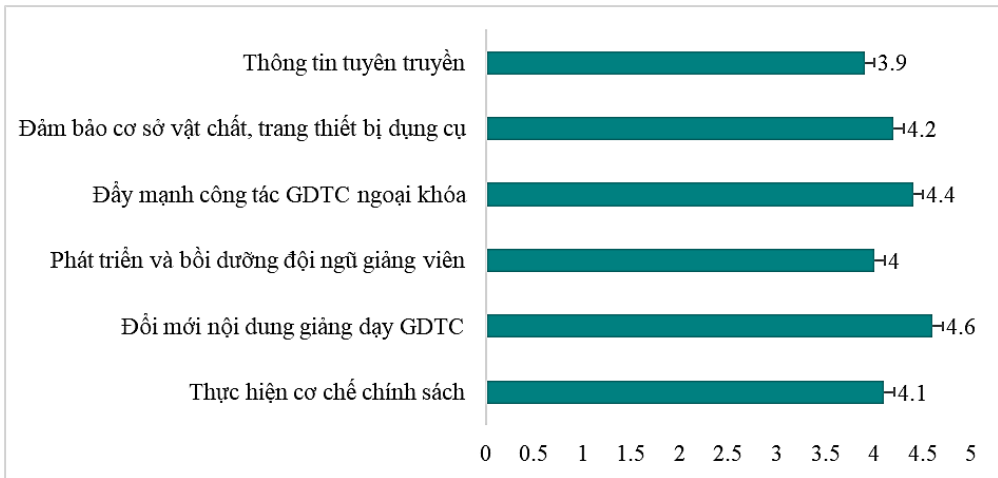
## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

Trên cơ sở kết quả thực trạng về hoạt động TDTT thông qua quan điểm và nhu cầu tham gia hoạt động TDTT của sinh viên, mức độ hài lòng của sinh viên đối với chương trình GDTC nội khóa, hoạt động ngoại khóa; cũng như các khó khăn – trở ngại của sinh viên khi tham gia hoạt động TDTT tại trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu đề xuất 06 nhóm giải pháp để nâng cao hiệu quả dạy học môn giáo dục thể chất tại trường Đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh.

Tiến hành phỏng vấn các chuyên gia để đánh giá mức độ phù hợp của từng giải pháp trong 06 nhóm giải pháp đã được xây dựng theo thang đo Likert 05 mức độ:

- [1]: Rất không đồng ý
- [2]: Không đồng ý
- [3]: Bình thường
- [4]: Đồng ý
- [5]: Rất đồng ý

Sau khi xây dựng các giải pháp, tác giả gửi đến 30 chuyên gia là tiến sĩ chuyên ngành thể thao, các giảng viên GDTC, các nhà quản lý hoạt động trong lĩnh vực TDTT để đánh giá mức độ khả thi của từng nhóm giải pháp, nhằm đảm bảo tính khách quan cho các giải pháp được đề xuất. Tỷ lệ phản hồi là 30/30 đạt 100%. Sau khi thu thập, phân tích và xử lý các thông tin thu được từ các chuyên gia, nghiên cứu chỉ chọn lựa những giải pháp nhận được điểm trung bình từ 3.5 trở lên. Như vậy, kết quả nghiên cứu cùng với sự đóng góp của các chuyên gia, tác giả sẽ đủ các cơ sở khách quan.



**Biểu đồ 1:** Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp đề xuất

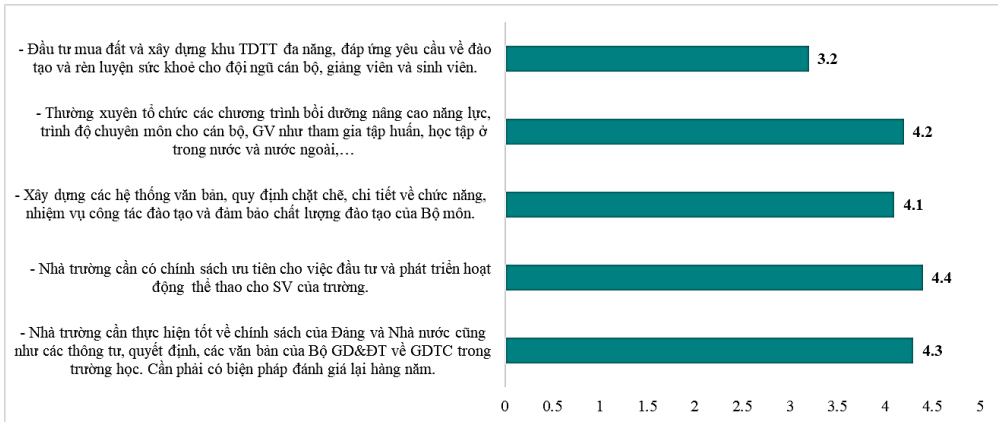
Sau khi tổng hợp, nghiên cứu không nhận được thêm ý kiến đề xuất của chuyên gia về các giải pháp. Đối với 6 nhóm giải pháp mà nghiên cứu đề xuất đều được các chuyên gia đánh giá ở mức độ cần thiết và rất cần thiết (giá trị trung bình từ 3.9 đến 4.6), trong đó nhóm giải pháp được đánh giá cao nhất là nhóm “*Giải pháp đổi mới nội dung giảng dạy GDTC*” (M = 4.6).

Để thấy rõ được tầm quan trọng của mỗi giải pháp trong 6 nhóm giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên của trường, nghiên cứu cũng đã phân tích và đưa ra được kết quả về mức độ quan trọng của mỗi giải pháp trong từng nhóm. Các kết quả đánh giá của các chuyên gia được thể hiện chi tiết như sau:

**Nhóm giải pháp thực hiện cơ chế chính sách**

Trong nhóm giải pháp này, các chuyên gia đánh giá ở mức đồng ý cao nhất đối với giải pháp “Nhà trường cần có chính sách ưu tiên cho việc đầu tư và phát triển hoạt

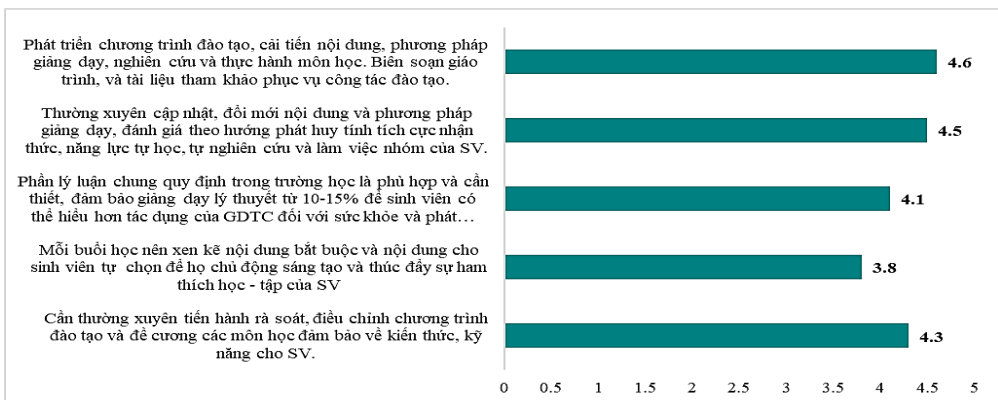
động thể thao cho sinh viên của trường” với  $M = 4.4$ . Mức độ đồng ý ở vị trí thứ 2 là giải pháp “Nhà trường cần thực hiện tốt về chính sách của Đảng và Nhà nước cũng như các thông tư, quyết định, các văn bản của Bộ GD&ĐT về GDTC trong trường học. Cần phải có biện pháp đánh giá lại hàng năm” với  $M = 4.3$  và “Thường xuyên tổ chức các chương trình bồi dưỡng nâng cao năng lực, trình độ chuyên môn cho cán bộ, GV như tham gia tập huấn, học tập ở trong nước và nước ngoài,…” với  $M = 4.2$ . Kết quả đánh giá cụ thể được trình bày tại Biểu đồ 2.



**Biểu đồ 2:** Đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp thực hiện cơ chế chính sách

### Nhóm giải pháp đổi mới nội dung giảng dạy GDTC

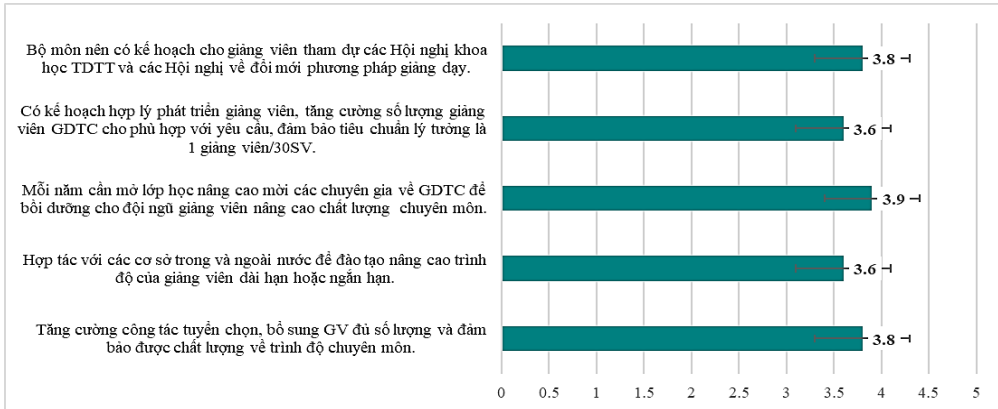
Trong nhóm giải pháp này, các chuyên gia đánh giá ở mức đồng ý cao nhất đối với giải pháp “Phát triển chương trình đào tạo, cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy, nghiên cứu và thực hành môn học. Biên soạn giáo trình, và tài liệu tham khảo phục vụ công tác đào tạo.” với  $M = 4.6$ . Mức độ đồng ý ở vị trí thứ 2 là giải pháp “Thường xuyên cập nhật, đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy, đánh giá theo hướng phát huy tính tích cực nhận thức, năng lực tự học, tự nghiên cứu và làm việc nhóm của SV.” với  $M = 4.5$ . Ở vị trí thứ 3 là giải pháp “Cần thường xuyên tiến hành rà soát, điều chỉnh chương trình đào tạo và đề cương các môn học đảm bảo về kiến thức, kỹ năng cho SV.” với  $M = 4.3$ . Kết quả đánh giá cụ thể được trình bày tại Biểu đồ 3.



**Biểu đồ 3:** Đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp đổi mới nội dung giảng dạy GDTC

### Nhóm giải pháp phát triển và bồi dưỡng đội ngũ giảng viên:

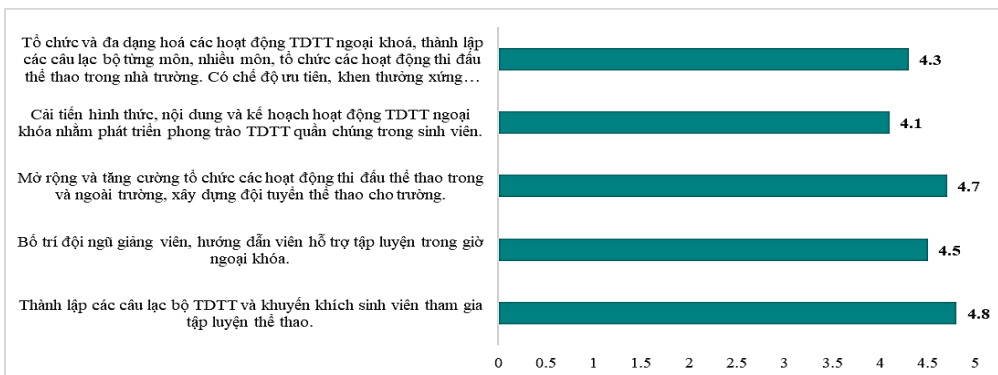
Trong nhóm giải pháp này, các chuyên gia đánh giá ở mức đồng ý cao nhất đối với giải pháp “Mỗi năm cần mở lớp học nâng cao mời các chuyên gia về GDTC để bồi dưỡng cho đội ngũ giảng viên nâng cao chất lượng chuyên môn” với  $M = 3.9$ . Mức độ đồng ý ở vị trí thứ 2 là 2 giải pháp “Tăng cường công tác tuyển chọn, bổ sung GV đủ số lượng và đảm bảo được chất lượng về trình độ chuyên môn” và “Bộ môn nên có kế hoạch cho giảng viên tham dự các Hội nghị khoa học TĐTT và các Hội nghị về đổi mới phương pháp giảng dạy” với  $M = 3.8$ . Kết quả đánh giá cụ thể được trình bày tại Biểu đồ 4.



**Biểu đồ 4:** Đánh giá của chuyên gia nhóm giải pháp phát triển và bồi dưỡng đội ngũ giảng viên

### Nhóm giải pháp đẩy mạnh công tác GDTC ngoại khóa

Trong nhóm giải pháp này, các chuyên gia đánh giá ở mức đồng ý cao nhất đối với giải pháp “Thành lập các câu lạc bộ TĐTT và khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện thể thao. Thực hiện giải pháp này sẽ đáp ứng được nhu cầu tập luyện 3 buổi/tuần với 60-90 phút/buổi tập của sinh viên Trường” với  $M = 4.8$ . Mức độ đồng ý ở vị trí thứ 2 là giải pháp “Mở rộng và tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao trong và ngoài trường, xây dựng đội tuyển thể thao cho trường” với  $M = 4.7$ . Ở vị trí thứ 3 là giải pháp “Bổ trí đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên hỗ trợ tập luyện trong giờ ngoại khóa.” với  $M = 4.5$ . Kết quả đánh giá cụ thể được trình bày tại Biểu đồ 5

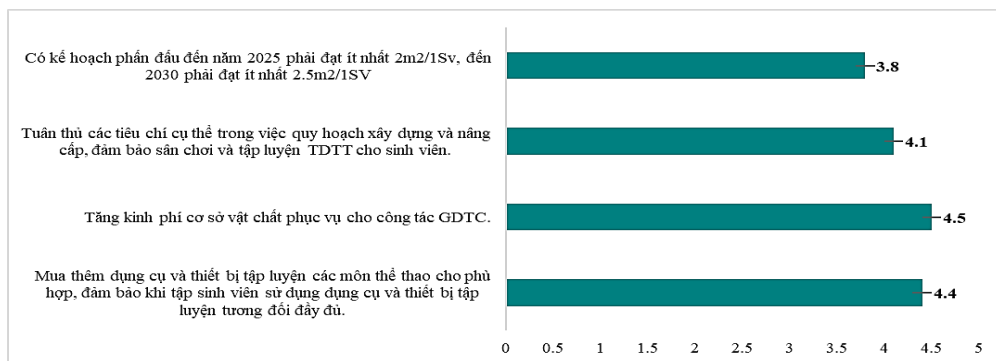


**Biểu đồ 5:** Đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp đẩy mạnh công tác GDTC ngoại khóa



### Nhóm giải pháp đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ

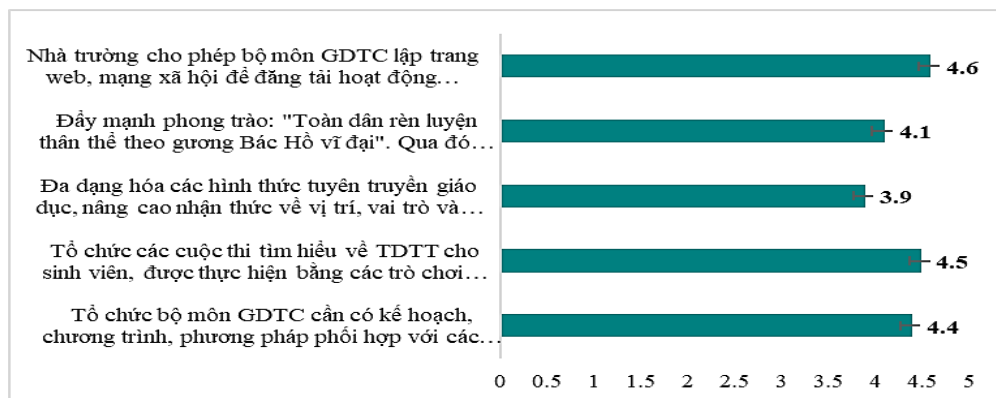
Trong nhóm giải pháp này, các chuyên gia đánh giá ở mức đồng ý cao nhất đối với giải pháp “Tăng kinh phí cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC” với  $M = 4.5$ . Mức độ đồng ý ở vị trí thứ 2 là giải pháp “Mua thêm dụng cụ và thiết bị tập luyện các môn thể thao cho phù hợp, đảm bảo khi tập sinh viên sử dụng dụng cụ và thiết bị tập luyện tương đối đầy đủ” với  $M = 4.4$ . Ở vị trí thứ 3 là giải pháp “Tuân thủ các tiêu chí cụ thể trong việc quy hoạch xây dựng và nâng cấp, đảm bảo sân chơi và tập luyện TDDT cho sinh viên” với  $M = 4.1$ . Kết quả đánh giá cụ thể được trình bày tại Biểu đồ 6:



**Biểu đồ 6:** Đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ

### Nhóm giải pháp thông tin tuyên truyền:

Trong nhóm giải pháp này, các chuyên gia đánh giá ở mức đồng ý cao nhất đối với giải pháp “Nhà trường cho phép bộ môn GDTC lập trang web, mạng xã hội để đăng tải hoạt động TDDT và công tác GDTC” với  $M = 4.6$ . Mức độ đồng ý ở vị trí thứ 2 là giải pháp “Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDDT cho sinh viên, được thực hiện bằng các trò chơi hoặc thi đấu TDDT” với  $M = 4.5$ . Ở vị trí thứ 3 là giải pháp “Tổ chức bộ môn GDTC cần có kế hoạch, chương trình, phương pháp phối hợp với các đơn vị trong và ngoài trường để tuyên truyền về lợi ích và ý nghĩa của việc tập luyện TDDT” với  $M = 4.4$ . Kết quả đánh giá cụ thể được trình bày tại Biểu đồ 7.



**Biểu đồ 7:** Đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp thông tin tuyên truyền

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã đề xuất được 06 nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả dạy học môn giáo dục thể chất tại trường Đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn hiện nay: Nhóm giải pháp thực hiện cơ chế chính sách (gồm 5 giải pháp); Nhóm giải pháp đổi mới nội dung giảng dạy GDTC (gồm 5 giải pháp); Nhóm giải pháp phát triển và bồi dưỡng đội ngũ giảng viên (gồm 5 giải pháp); Nhóm giải pháp đẩy mạnh công tác GDTC ngoại khóa (gồm 5 giải pháp); Nhóm giải pháp đảm bảo cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ (gồm 4 giải pháp); Nhóm giải pháp thông tin tuyên truyền (gồm 5 giải pháp). Các nhóm giải pháp này được xây dựng phù hợp với xu hướng phát triển hiện nay của nhà trường mang tính khả thi cao khi vận dụng vào thực tiễn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Belch, Gebel, & Mass (2006), The Social Benefits of Intramural Sports, *Journal of student affairs research and practise*, vol.43.
2. Lê Công Bằng (2014), Nhu cầu, động cơ và khó khăn của sinh viên khi tham gia các hoạt động thể thao ngoại khoá tại một số trường đại học Thành phố Hồ Chí Minh, *luận văn Thạc sĩ Giáo dục học*, trường đại học TĐTT TP.HCM.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý Luận Và Phương Pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. World Health Organisation (WHO) (2003), *Health and Development Through Physical Activity and Sport*, Geneva: WHO.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TRƯỜNG HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM

ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương  
*Học viện Hàng Không Việt nam*

## TÓM TẮT

*Mục đích của đề tài nghiên cứu là lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh cho Nam vận động viên đội tuyển Vovinam trường Học viện Hàng không Việt Nam. Để tài đã lựa chọn được các bài tập phù hợp thông qua khảo sát của các chuyên gia cùng ngành, từ đó thực nghiệm trên 15 sinh viên Nam trong thời gian 6 tháng 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:** *Sức mạnh, Nam vận động viên Vovinam, Học viện Hàng không Việt Nam.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sau hơn 80 năm Vovinam đã không ngừng, phát triển và góp phần không nhỏ vào việc bảo tồn và phát huy nền võ học dân tộc, trở thành một môn võ Việt Nam hiện đại, khoa học, thực tiễn, thu hút sự chú ý của nhiều thành phần trong nước và quốc tế.

Bản thân là một huấn luyện viên cho đội tuyển Vovinam của trường Học viện Hàng không Việt Nam, nhận thấy các vận động viên của đội tuyển muốn nâng cao trình độ kỹ thuật cũng như thành tích thì cần phải thực hiện được các kỹ thuật, chiến thuật một cách chính xác, hiệu quả và linh hoạt. Muốn thực hiện được điều đó thì đòi hỏi các vận động viên phải có một nền tảng thể lực vững chắc và toàn diện. Trong đó tổ chất sức mạnh giữ vai trò chủ đạo và là yếu tố quan trọng cần phải trang bị cho mỗi VĐV khi bước vào tập luyện và thi đấu. Nhằm mục đích nâng cao trình độ thể lực cho các vận động viên trong đội tuyển Vovinam của trường để tham gia các giải thi đấu giao hữu giữa các trường Đại Học và Cao Đẳng cũng như giải sinh viên toàn quốc hàng năm nên tôi đã mạnh dạn chọn đề tài:

**“Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển vovinam Trường Học viện Hàng không Việt Nam”.**

### **Phương pháp nghiên cứu**

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tư 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 là hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Vovinam.

- Khách thể nghiên cứu: 30 vận động viên nam đội tuyển Vovinam trường Học viện Hàng không Việt Nam được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm đối chứng gồm 15 vận động viên nam.
- Nhóm thực nghiệm gồm 15 vận động viên nam.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đề tài quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt trên 75% tổng điểm tối đa thì được chọn làm các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển Vovinam trường Học Viện Hàng Không Việt Nam. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 27 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm.

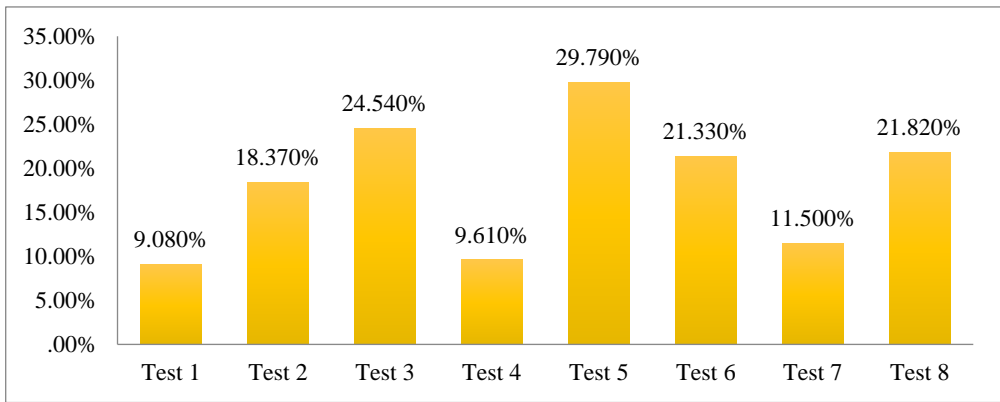
### 2.1 Nhịp tăng trưởng sức mạnh sau 6 tháng tập luyện

**Bảng 1:** Nhịp tăng trưởng sức mạnh của nhóm thực nghiệm sau 6 tháng tập luyện

TT	Test	Trước TN			Sau TN			W	T	P
		$\bar{x}_1$	$\delta_1$	Cv%	$\bar{x}_2$	$\delta_2$	Cv%			
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	41.0	2.94	7.18	44.9	3.35	7.46	9.1	12.71	<0.001
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	35.6	1.78	4.99	42.8	1.40	3.27	18.4	13.29	<0.001
3	Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần.	16.8	1.23	7.32	21.5	1.58	7.35	24.5	16.02	<0.001
4	Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần.	41.6	1.84	4.42	45.8	2.15	4.69	9.6	9.86	<0.001
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	12.0	0.82	6.80	16.2	1.14	7.01	29.8	10.45	<0.001
6	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s/lần.	15.5	1.08	6.97	19.2	1.81	9.45	21.3	7.09	<0.001
7	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần.	25.4	1.43	5.63	28.5	1.51	5.30	11.5	8.20	<0.001
8	Đá vòng chân sau – xoay đánh ròve vào mục tiêu 30s/lần.	14.7	1.34	9.10	18.3	1.06	5.79	21.8	7.59	<0.001

$$n = 15 \quad t_{0,05} = 1.812$$

Sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng ở 8/8 test, đạt từ 9.1% đến 29.8%, với  $t_{\text{tính}} = 7.09 - 16.02 > t_{\text{bảng}}$ , chứng tỏ sự tăng trưởng yếu tố sức mạnh ở nhóm thực nghiệm mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.001$ . Nhịp tăng trưởng tổ chất sức mạnh của nhóm thực nghiệm được minh họa qua biểu đồ 1 sau:



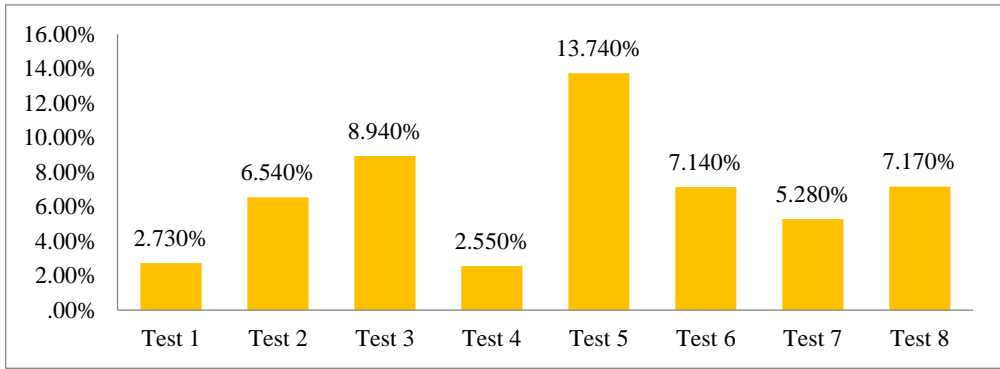
**Biểu đồ 1:** Nhịp tăng trưởng tổ chất sức mạnh của nhóm thực nghiệm

**Bảng 2:** Nhịp tăng trưởng sức mạnh của nhóm đối chứng sau 6 tháng tập luyện

TT	Test	Lần 1			Lần 2			W	t	p
		$\bar{x}_1$	$\delta_1$	Cv%	$\bar{x}_2$	$\delta_2$	Cv%			
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	43.4	3.50	8.07	44.6	3.41	7.64	2.7	6.000	<0.05
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	35.5	1.96	5.52	37.9	1.85	4.89	6.5	5.000	<0.05
3	Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần.	17.1	1.29	7.52	18.7	1.25	6.69	8.9	6.236	<0.05
4	Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần.	42.6	0.84	1.98	43.7	1.16	2.65	2.6	5.138	<0.05
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	12.2	0.63	5.18	14	0.82	5.83	13.7	6.226	<0.05
6	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s/lần.	16.2	1.03	6.38	17.4	0.97	5.55	7.1	3.346	<0.05
7	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần.	25.8	1.23	4.76	27.2	1.23	4.52	5.3	4.250	<0.05
8	Đá vòng chân sau – xoay đánh rêu vào mục tiêu 30s/lần.	14.8	1.40	9.45	15.9	1.52	9.58	7.2	4.714	<0.05

$$n = 15 \quad t_{0,05} = 1.812$$

Sau 6 tháng tập luyện, nhóm đối chứng có sự tăng trưởng ở tất các test, đạt từ 2.6% đến 13.7%, cả 8/8 test đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Tuy nhiên các test vẫn ở mức tăng trưởng chậm, đặc biệt là 2 test; Test Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần và Test Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần chỉ tăng lần lượt là 2.7% và 2.6%. Điều này cho thấy mặc dù cả 8/8 test mặc dù đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  nhưng ở mức tăng trưởng rất thấp. Nhịp tăng trưởng sức mạnh của nhóm đối chứng được minh họa qua biểu đồ 2 sau:



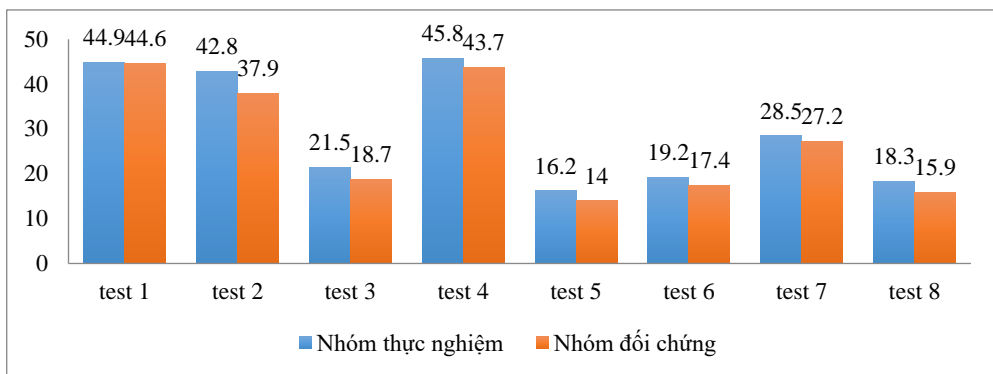
**Biểu đồ 2:** Nhịp tăng trưởng sức mạnh của nhóm đối chứng

## 2.2 So sánh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tháng tập luyện

**Bảng 3:** So sánh sức mạnh giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng tập luyện

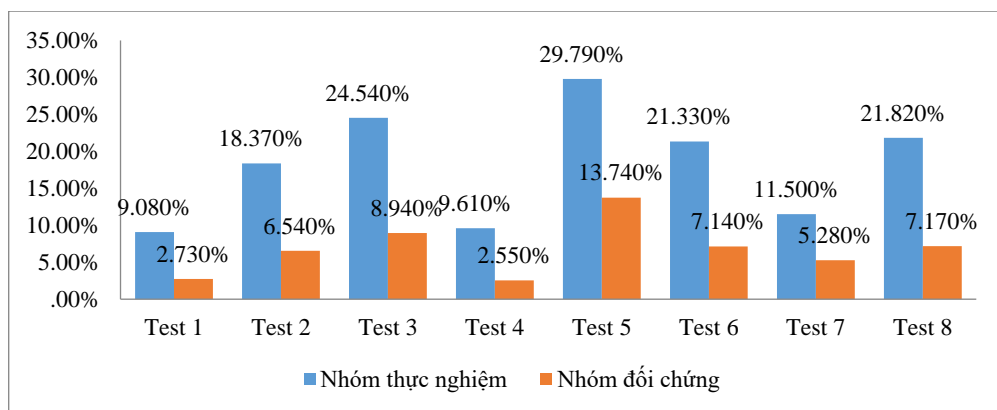
TT	Test	Thực nghiệm			Đối chứng			t	p
		$\bar{x}_{TN}$	$\delta_{TN}$	Cv%	$\bar{x}_{DC}$	$\delta_{DC}$	Cv%		
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	44.9	3.35	7.46	44.6	3.41	7.64	0.199	>0.05
2	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần.	42.8	1.40	3.27	37.9	1.85	4.89	6.675	<0.05
3	Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần.	21.5	1.58	7.35	18.7	1.25	6.69	4.391	<0.05
4	Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần.	45.8	2.15	4.69	43.7	1.16	2.65	2.719	<0.05
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần.	16.2	1.14	7.01	14	0.82	5.83	4.975	<0.05
6	Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s/lần.	19.2	1.81	9.45	17.4	0.97	5.55	2.770	<0.05
7	Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần.	28.5	1.51	5.30	27.2	1.23	4.52	2.112	<0.05
8	Đá vòng chân sau – xoay đánh rövè vào mục tiêu 30s/lần.	18.3	1.06	5.79	15.9	1.52	9.58	4.089	<0.05

= So sánh sức mạnh giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng tập qua biểu đồ 3:



**Biểu đồ 3:** So sánh sức mạnh giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng

- So sánh nhịp tăng trưởng sau 6 tháng tập luyện của nhóm thực nghiệm và đối chứng qua biểu đồ 4 sau:



**Biểu đồ 4:** So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng

- So với trước thực nghiệm, giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng có sức mạnh tương đồng, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở 8/8 test; sau thực nghiệm sức mạnh của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở 7/8 test, bao gồm: Test Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần; Test Đá vòng cầu chân sau vào mục tiêu 10s/lần; Test Lướt đá vòng cầu sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s/lần; Test Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s/lần; Test Lướt đạp ngang chân trước – đá vòng chân sau vào mục tiêu 30s/lần; Test Đá vòng chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 30s/lần; Test Đá vòng chân sau – xoay đánh rổ vào mục tiêu 30s/lần. Chỉ duy nhất test *Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s/lần* của nhóm đối chứng có thành tích tốt hơn nhóm thực nghiệm, tuy nhiên không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê: Nhịp tăng trưởng cao nhất của nhóm thực nghiệm đạt 29.8% và nhịp tăng trưởng thấp nhất của nhóm thực nghiệm cũng đạt 9.1%, trong khi đó nhịp tăng trưởng cao nhất của nhóm đối chứng chỉ đạt 13.7% và nhịp tăng trưởng thấp nhất của nhóm đối chứng chỉ đạt 2.6%.

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua các bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 8 test đánh giá sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển Vovinam trường Học viện Hàng không Việt Nam.

- Đề tài đã lựa chọn được 27 bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển Vovinam trường Học viện Hàng không Việt Nam, được cấu trúc và ứng dụng trong kế hoạch ứng dụng thực nghiệm vào giai đoạn phát triển thể lực chuyên môn trong 6 tháng:

- + 7 bài tập sức mạnh chung;
- + 5 bài tập đòn tay;
- + 9 bài tập đòn chân;
- + 6 bài tập kết hợp, liên hoàn.

- Kết quả ứng dụng các bài tập sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển Vovinam trường Học viện Hàng không Việt Nam sau 6 tháng tập luyện cho thấy hiệu quả đáng ghi nhận, được thể hiện qua sự tăng trưởng của các test sức mạnh sau thực nghiệm và sự phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng có ý nghĩa thống kê.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Duy Chúc (2015), "*Nghiên cứu, đánh giá trình độ tập luyện của đội tuyển Vovinam Quốc gia Việt Nam sau 1 năm tập luyện*" – Luận văn thạc sỹ.
2. Phạm Thị Mỹ Dung (2014) "*Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nam đội tuyển Vovinam Quân đội sau 6 tháng tập luyện*" – Luận văn thạc sỹ.
3. Trương Kim Kiều Giang (2015), "*Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển trẻ Vovinam Thành Phố Hồ Chí Minh sau 01 năm tập luyện*" – Luận văn thạc sỹ.
4. Lê Văn Bé Hai - Trần Thị Kim Hương – Phạm Thị Kim Liên (2018), "*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển đòn chân tấn công trong thi đấu đối kháng cho nam sinh viên Vovinam chuyên ngành huấn luyện thể thao*".
5. Nguyễn Ngọc Hải "*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16 – 17 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu tỉnh Thanh Hóa*" – Tham luận HLV (Hội thảo chuyên đề nâng cao năng lực thi đấu đối kháng Vovinam).



# ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ FUTSAL LỨA TUỔI 16-18 CÂU LẠC BỘ ĐẠT VĨNH TIẾN SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

Trần Hoàng Trung<sup>1</sup>, Nguyễn Thanh Lâm<sup>2</sup>, Phạm Văn Dũng<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trường THCS Trương Công Định Quận Bình Thạnh, TP.HCM

<sup>2</sup> Trường đại học Thủ Dầu Một

<sup>3</sup> Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

## TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu đã phản ánh sự tăng tiến về thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá Futsal lứa tuổi 15 – 16 câu lạc bộ Đạt Vĩnh Tiến sau một năm tập luyện. Các test đánh giá thể lực chuyên môn tăng trưởng từ 4.1% đến 7.1%, có 5/5 test tăng trưởng có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , nhịp tăng trưởng trung bình 5.1%. Test kỹ thuật tăng trưởng từ 4.8% đến 20.9%, có 4/4 test có tăng trưởng có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , nhịp tăng trưởng trung bình 10.2%. Điều này cho thấy hiệu quả rõ rệt của quá trình tập luyện cũng như chương trình huấn luyện của đội bóng, phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bóng đá, lứa tuổi 16-18, thể lực chuyên môn, kỹ thuật.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao được nhiều người yêu thích, ủng hộ và cùng nhau tham gia tập luyện. Bóng đá còn là phương tiện hữu hiệu trong lĩnh vực giáo dục thể chất, trong giáo dục đạo đức - nhân cách, trong giải trí, trong giao lưu văn hóa xã hội và cả trong lĩnh vực kinh tế. Ngày nay được sự quan tâm đầu tư của Đảng và Nhà Nước bóng đá Việt Nam đang trên đà phát triển mạnh mẽ và cùng hòa nhập vào quỹ đạo chung của khu vực và châu lục. Để đạt được thành tích cao hơn nữa trên đấu trường khu vực, Châu lục và Thế Giới mỗi quan tâm hàng đầu của thể thao Việt Nam hiện nay là công tác đào tạo vận động viên trẻ. Đây chính là nền móng tương lai của thể thao nước nhà, là yếu tố quan trọng trong quá trình hình thành con người mới có nếp sống văn hóa lành mạnh.

Thể lực và kỹ thuật của cầu thủ trẻ Việt Nam trong những năm gần đây ngày càng được nâng cao, tuy nhiên so với các nước trong khu vực thì vẫn còn là khoảng cách tương đối xa. Các giải bóng ở lứa tuổi trẻ trong những năm gần đây được tổ chức thường niên đã tạo điều kiện thuận lợi để các cầu thủ trẻ của nước ta trưởng thành, tích lũy kinh nghiệm và đặc biệt là thể lực và kỹ thuật được cải thiện đáng kể.

Để phát triển thể lực và kỹ thuật cho các vận động viên bóng đá trẻ Futsal, hiện nay nước ta đang rất chú trọng đến công tác tuyển chọn những cầu thủ trẻ có năng khiếu và tố chất về bóng đá Futsal để đưa về các câu lạc bộ lớn trong cả nước đào tạo một cách bài bản và khoa học hơn, gần đây nhất là sự nổi lên của các câu lạc bộ bóng đá Futsal như: Thái Sơn Nam, Tân Hiệp Hưng, Sannatech Khánh Hòa... và đã gặt hái được những thành tích cao quý. Tuy nhiên qua nhận xét của các chuyên gia bóng đá Futsal hàng đầu Việt Nam thì thể lực và kỹ thuật của các cầu thủ trẻ vẫn là vấn đề

đặc biệt quan trọng cần phải chú ý đến. Nhóm tác giả chọn nghiên cứu: “**Đánh giá sự phát triển về thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá futsal lứa tuổi 16-18 câu lạc bộ Đạt Vĩnh Tiến sau một năm tập luyện**”.

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy là: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, Phương pháp lập phiếu khảo sát – điều tra xã hội học; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 24 nam vận động viên (VĐV) bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 câu lạc bộ (CLB) Đạt Vĩnh Tiến, 30 giảng viên, huấn luyện viên bóng đá, cán bộ chuyên gia lĩnh vực thể dục thể thao.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn các test và các bài tập thể lực chuyên môn và kỹ thuật đánh giá nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 - 18 đội CLB Đạt Vĩnh Tiến

Để lựa chọn và xác định được các test kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến, đề tài tiến hành thực hiện các bước sau:

- Bước 1: Hệ thống hóa các test được sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật VĐV bóng đá Futsal.

- Bước 2: Trên cơ sở các test đã có ở bước 1, đề tài sẽ lựa chọn và lọc bớt các test trùng lặp, ít sử dụng, ít có giá trị hoặc không phù hợp với thực tiễn và không phù hợp dùng để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến.

- Bước 3: Lập phiếu phỏng vấn (anket) xin ý kiến các HLV, các chuyên gia Bóng đá Futsal. Sau bước này sẽ loại bỏ một số test đánh giá không đạt yêu cầu. Đề tài sẽ có được hệ thống kiểm tra test đánh giá chính thức thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến

TT	Test kiểm tra	Phỏng vấn (n=30)				
		Sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Chạy 10m (s)	26	2	2	82	91.1
2	Chạy 10x5m (s)	22	8	0	82	91.1
3	Test 5 x 30m (s).	21	1	8	65	72.2
4	Chạy 20m xuất phát cao (s).	26	3	1	84	93.3
5	Chạy 30m xuất phát cao (s).	15	15	0	75	83.3
6	Chạy luân cọc 20m (s).	21	1	8	65	72.2
7	Chạy T test.	18	2	10	58	64.4
8	Chạy 400m.	18	2	10	58	64.4
9	Chạy 1500m (phút).	15	15	0	75	83.3
10	Bật cao tại chỗ (cm)	22	8	0	82	91.1
11	Bật xa tại chỗ (cm)	27	1	2	83	92.2

12	Dẫn bóng tốc độ 15m (s).	15	15	0	75	83.3
13	<b>Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn cự ly 10m (s).</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>84</b>	<b>93.3</b>
14	<b>Tâng bóng trong vòng bán kính 2m (lần).</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>91.1</b>
15	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần).	15	15	0	75	83.3
16	Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần).	21	1	8	65	72.2
17	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s).	18	2	10	58	64.4
18	<b>Phát bóng xa (m)</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>83</b>	<b>92.2</b>
19	<b>Sút cầu môn 10m 10 quả (lần).</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	<b>94.4</b>

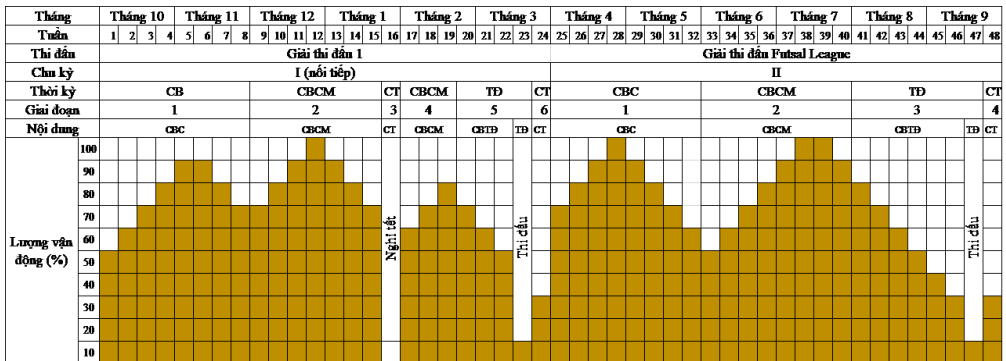
Tất cả 9 test qua phỏng vấn đều đạt độ tin cậy cho phép ( $r = 0.8 - 0.94$  với  $p < 0.05$ ). Do đó, các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến gồm có:

- Thể lực 5 test: Chạy 10m (s); Chạy 20m (s); Chạy 10x5m (s); Bật cao tại chỗ (cm); Bật xa tại chỗ (cm).

- Kỹ thuật 4 test: Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10m (s); Phát bóng xa (m); Tâng bóng (lần); Sút cầu môn 10m 10 quả (lần).

## 2.2 Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến sau một năm tập luyện

**Bảng 2:** Kế hoạch huấn luyện năm



Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến sau một năm tập luyện được trình bày qua biểu bảng 3, 4.

**Bảng 3:** Sự tăng trưởng thể lực chuyên môn và kỹ thuật nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vinh Tiên sau 6 tháng tập luyện

TT	Test		Trước thực nghiệm (n=24)			Sau 6 tháng (n=24)			W%	t	P
			TB	$\sigma$	Cv%	TB	$\sigma$	Cv%			
1	Thể lực	Chạy 10m (s)	1,87	0,10	5,5	1,80	0,08	4,3	4,0	11,32	<0.05
2		Chạy 20m (s)	3,60	0,23	6,5	3,49	0,19	5,6	2,9	7,45	<0.05
3		Chạy 10x5m (s)	14,9	0,77	5,1	14,3	0,72	5,0	3,8	11,22	<0.05
4		Bật cao (cm)	56,0	4,46	8,0	58,6	4,52	7,7	4,7	6,35	<0.05
5		Bật xa tại chỗ (cm)	216,9	13,0	6,0	222,3	11,6	5,2	2,5	9,09	<0.05
6	Kỹ thuật	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 10m (s)	8,5	0,45	5,3	8,2	0,43	5,2	3,7	4,74	<0.05
7		Phát bóng xa (m)	21,9	1,73	7,9	22,7	1,82	8,0	3,8	16,82	<0.05
8		Tâng bóng (lần)	60,2	6,6	10,9	63,1	7,0	11,1	4,7	10,87	<0.05
9		Sút cầu môn 10m 10 quả (lần)	4,46	0,51	11,4	5,08	0,78	15,3	13,1	6,19	<0.05

### Thể lực chuyên môn sau 6 tháng

- *Chạy 10m XPC (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 4.0\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 11.32 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Chạy 20m XPC (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 2.9\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 7.45 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Chạy 10x5m (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 3.8\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 11.22 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Bật cao tại chỗ (cm)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 4.7\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 6.35 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Bật xa tại chỗ (cm)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 2.5\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 9.09 > t_{0.05} = 2.069$ .

Nhận xét: Những kết quả thu được sau 6 tháng tập luyện của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vinh Tiên cho thấy trình độ thể lực chuyên môn có sự tăng trưởng khá cao. Ở các test thể lực chuyên môn nhịp tăng trưởng dao động từ 2.5% (test bật xa tại chỗ) đến 4.7% (test bật cao tại chỗ). Cả 5/5 test sau 6 tháng đã có sự tiến bộ rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , tăng trưởng

trung bình đạt 3.58%. Điều đó cho thấy trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên đã được nâng lên đáng kể sau 6 tháng luyện.

**Kỹ thuật sau 6 tháng**

- *Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10m (s)*: Nhịp tăng trưởng là W% = 3.7%, sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì có  $t_{tính} = 4.74 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Phát bóng xa (m)*: Nhịp tăng trưởng là W% = 3.8%, sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì có  $t_{tính} = 16.82 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Tâng bóng (lần)*: Nhịp tăng trưởng là W% = 4.7%, sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì có  $t_{tính} = 10.87 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Sút cầu môn 10m 10 quả (lần)*: Nhịp tăng trưởng là W% = 13.1%, sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất P<0.05, vì có  $t_{tính} = 6.19 > t_{0.05} = 2.069$ .

Nhận xét: Những kết quả thu được sau 6 tháng tập luyện của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến cho thấy trình độ kỹ thuật có sự tăng trưởng khá cao. Ở các test kỹ thuật nhịp tăng trưởng dao động từ 3.7% (test dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10m) đến 13.1% (test sút cầu môn 10m 10 quả). Cả 4/4 test sau một năm đã có sự tiến bộ rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất P<0.05, tăng trưởng trung bình đạt 6.33%. Điều đó cho thấy trình độ kỹ thuật của vận động viên đã được nâng lên đáng kể sau 6 tháng tập luyện.

**Bảng 4:** Sự tăng trưởng thể lực chuyên môn và kỹ thuật nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến sau một năm tập luyện

TT	Test	Trước thực nghiệm (n=24)			Sau một năm (n=24)			W%	t	P	
		TB	σ	Cv%	TB	σ	Cv%				
1	Thể lực	Chạy 10m (s)	1,87	0,10	5,5	1,78	0,06	3,3	5,1	9,37	<0.05
2		Chạy 20m (s)	3,60	0,23	6,5	3,45	0,17	4,8	4,1	5,03	<0.05
3		Chạy 10x5m (s)	14,9	0,77	5,1	14,1	0,68	4,8	5,1	14,21	<0.05
4		Bật cao (cm)	56,0	4,46	8,0	60,1	4,74	7,9	7,1	8,29	<0.05
5		Bật xa tại chỗ (cm)	216,9	13,0	6,0	226,0	11,3	5,0	4,1	10,35	<0.05
6	Kỹ thuật	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10m (s)	8,5	0,45	5,3	8,1	0,47	5,8	4,8	5,68	<0.05
7		Phát bóng xa (m)	21,9	1,73	7,9	23,5	1,76	7,5	7,1	13,87	<0.05
8		Tâng bóng (lần)	60,2	6,6	10,9	65,2	6,9	10,6	7,9	7,41	<0.05
9		Sút cầu môn 10m 10 quả (lần)	4,46	0,51	11,4	5,50	0,51	9,3	20,9	14,23	<0.05

### Thể lực chuyên môn sau một năm:

- *Chạy 10m XPC (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 5.1\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 9.37 > t_{0.05} = 2.069$ .

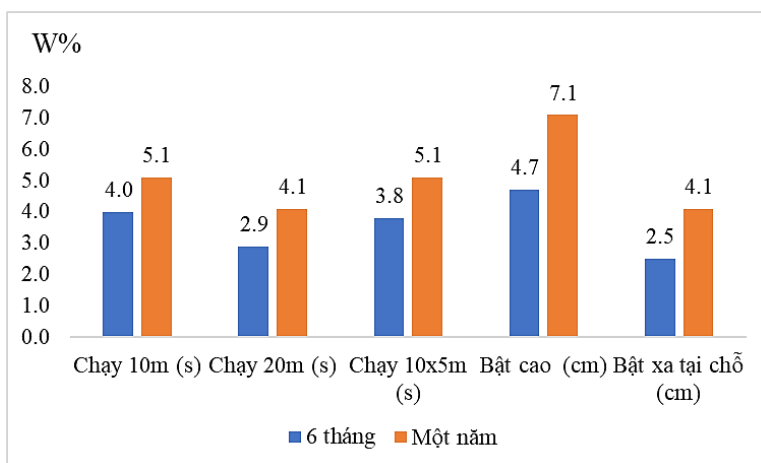
- *Chạy 20m XPC (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 4.1\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 5.03 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Chạy 10x5m (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 5.1\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 14.21 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Bật cao tại chỗ (cm)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 7.1\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 8.29 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Bật xa tại chỗ (cm)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 4.1\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 10.35 > t_{0.05} = 2.069$ .

Nhận xét: Sau một năm tập luyện của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến cho thấy trình độ thể lực chuyên môn có sự tăng trưởng khá cao. Ở các test thể lực chuyên môn nhịp tăng trưởng dao động từ 4.1% (test chạy 20m) đến 4.7% (test bật cao tại chỗ). Cả 5/5 test sau một năm đã có sự tiến bộ rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , tăng trưởng trung bình đạt 5.1%. Điều đó cho thấy trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên đã được nâng lên đáng kể sau một năm luyện. Kết quả được trình bày qua biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1:** Nhịp tăng trưởng về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến sau 6 tháng và một năm tập luyện

### Kỹ thuật sau một năm:

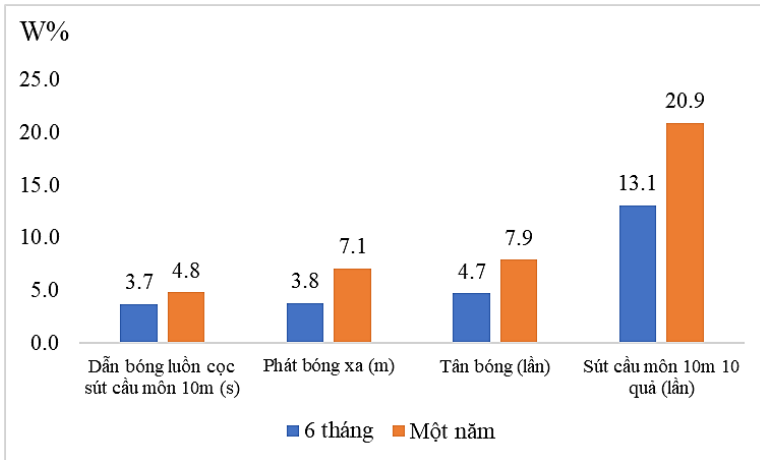
- *Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10m (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 4.8\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 5.68 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Phát bóng xa (m)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 7.1\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 13.87 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Tâng bóng (lần)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 7.9\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 7.41 > t_{0.05} = 2.069$ .

- *Sút cầu môn 10m 10 quả (lần)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 20.9\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 14.23 > t_{0.05} = 2.069$ .

Nhận xét: Những kết quả thu được sau một năm tập luyện của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến cho thấy trình độ kỹ thuật có sự tăng trưởng khá cao. Ở các test kỹ thuật nhịp tăng trưởng dao động từ 4.8% (test dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 10m) đến 20.9% (test sút cầu môn 10m 10 quả). Cả 4/4 test sau một năm đã có sự tiến bộ rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , tăng trưởng trung bình đạt 10.18%. Điều đó cho thấy trình độ kỹ thuật của vận động viên đã được nâng lên đáng kể sau một năm tập luyện. Kết quả thể hiện qua biểu đồ 2.



**Biểu đồ 2:** Nhịp tăng trưởng về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến sau 6 tháng và một năm tập luyện

### 3. KẾT LUẬN

- Sau khi thực hiện các bước nghiên cứu đã xác định được 9 test (5 test thể lực chuyên môn và 4 test kỹ thuật) để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến sau một năm tập luyện, đảm bảo độ tin cậy và tính khách quan.

- Đánh giá được sự phát triển về thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá Futsal lứa tuổi 16 – 18 CLB Đạt Vĩnh Tiến sau một năm tập luyện: Các test đánh giá thể lực chuyên môn tăng trưởng từ 4.1% đến 7.1%, có 5/5 test tăng trưởng có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , nhịp tăng trưởng trung bình 5.1%. Test kỹ thuật tăng trưởng từ 4.8% đến 20.9%, có 4/4 test có tăng trưởng có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , nhịp tăng trưởng trung bình 10.2%. Điều này cho thấy hiệu

quả rõ rệt của quá trình tập luyện cũng như chương trình huấn luyện của đội bóng, phù hợp với quy luật phát triển lứa tuổi.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic.IV (1982) *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* NXB TDTT Hà Nội.
2. D.Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Trần Quốc Tuấn (1998), *Huấn luyện VĐV Bóng đá cấp cao, tổ bóng đá UB TDTT*.
5. Trần Hoàng Trung (2019), Nghiên cứu xây dựng các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá futsal lứa tuổi 16-18 đội CLB Đạt Vĩnh Tiến, *luận văn thạc sĩ*, trường Đại học sư phạm TDTT TP.HCM.
6. V.p.philin (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT, Hà Nội.



# VỊ TRÍ VIỆC LÀM SINH VIÊN TỐT NGHIỆP NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ GIAI ĐOẠN 2016 - 2020

CN. Trần Thị Lâm, ThS. Nguyễn Hữu Tri, CN. Chế Ngọc Hân  
*Trường Đại học Cần Thơ*

## TÓM TẮT

*Trên cơ sở dữ liệu thực trạng vị trí việc làm của sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT) giai đoạn 2016 – 2020, nghiên cứu phân tích, đối sánh với các ngành đào tạo sư phạm của nhà trường; phân tích, đối sánh với ngành đào tạo GDTC của Trường Đại học Qui Nhơn (ĐHQN), Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao (SP TDTT) Hà Nội. Từ đó, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp cải thiện vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC Trường ĐHCT phù hợp với xu thế giai đoạn hiện nay.*

*Từ khóa: thực trạng, vị trí việc làm, sinh viên tốt nghiệp (SVTN), ngành GDTC, Trường Đại học Cần Thơ.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghị quyết số 29/NQ-TW ngày 04 tháng 11 năm 2013 Hội nghị lần thứ tám Ban Chấp hành Trung ương khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, Bộ Giáo dục và Đào tạo đề nghị các đại học, học viện; các trường đại học; các trường cao đẳng sư phạm (sau đây gọi chung là các trường) triển khai thu thập thông tin, báo cáo thường niên về tình hình việc làm của sinh viên tốt nghiệp hệ chính quy trình độ đại học, cao đẳng.

Trường Đại học Cần Thơ đã ban hành công văn về việc thực hiện kết luận và triển khai phân công việc thực hiện khảo sát vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp các ngành đào tạo trình độ đại học và báo cáo kết quả điều tra và đảm bảo yêu cầu minh chứng cho việc thực hiện khảo sát. Đây là nhiệm vụ hàng năm của các đơn vị đào tạo trong toàn trường.

Bộ môn GDTC, giai đoạn 2016 – 2020 thực hiện đầy đủ các yêu cầu khảo sát vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp và báo cáo kết quả điều tra theo qui định chung. Xuất phát từ yêu cầu cần đánh giá thực trạng, cải thiện vị trí việc làm của sinh viên ngành GDTC, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “*Thực trạng vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC trường Đại học Cần Thơ giai đoạn 2016 – 2020*”.

- Mục tiêu nghiên cứu:

+ Thực trạng công tác khảo sát vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC trường ĐHCT.

+ Thực trạng vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC Trường ĐHCT giai đoạn 2016 – 2020.

Phương pháp nghiên cứu: *Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thống kê.*

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng công tác khảo sát vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC trường ĐHCT

Hàng năm, Ban Giám hiệu Trường ĐHCT ban hành Kế hoạch khảo sát tình hình sinh viên tốt nghiệp. Trung tâm Quản lý chất xây dựng chi tiết Kế hoạch khảo sát tình hình sinh viên tốt nghiệp dựa trên dữ liệu tốt nghiệp hàng năm. Đơn vị đào tạo xây dựng kế hoạch khảo sát, phân công viên chức phụ trách quản lý, khảo sát sinh viên tốt nghiệp các ngành. Viên chức được phân công khảo sát chịu trách nhiệm nhập dữ liệu trực tiếp thông qua website (<https://ksvl.ctu.edu.vn/trang-chu>). Đơn vị hoàn thành báo cáo tình hình việc làm sinh viên tốt nghiệp được phân giao, gửi Trung tâm quản lý chất lượng tổng hợp Báo cáo kết quả khảo sát cho toàn trường.

Bộ môn GDTC phân giao viên chức Trợ lý đào tạo đại học phụ trách khảo sát vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC. Phương pháp khảo sát là gọi điện thoại trực tiếp cho sinh viên tốt nghiệp, thực hiện theo các yêu cầu, qui định của Trung tâm Quản lý chất lượng về thông tin SVTN. Thông tin cá nhân SVTN (số điện thoại, zalo, Facebook...) được cung cấp từ dữ liệu SVTN của Nhà trường (Phòng Công tác chính trị, Phòng Đào tạo, Phòng Công tác sinh viên, bộ phận lưu trữ của Văn phòng Bộ môn GDTC), cố vấn học tập (CVHT), cựu cán bộ lớp, cán bộ chi đoàn... và các SVTN.

Tình hình công tác khảo sát vị trí việc làm SVTN ngành GDTC giai đoạn 2016 – 2020 được trình bày qua bảng 1 như sau

**Bảng 1:** Thống kê tình hình công tác khảo sát vị trí việc làm SVTN ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2016 – 2020

Năm khảo sát	Tổng số SVTN khảo sát	Tổng số SVTN phản hồi	Tỷ lệ phản hồi (%)	Tổng số SVTN không phản hồi	Tỷ lệ Không phản hồi (%)
2016	70	69	98.6	1	1,4
2017	63	63	100	0	0
2018	48	48	100	0	0
2019	70	67	95.7	3	4,28
2020	27	27	100	0	0

Qua bảng 1 cho thấy, tỷ lệ phản hồi của SVTN ngành GDTC giai đoạn 2016 – 2020 đạt trên 90% tổng số sinh viên cần khảo sát. Từ đó cho thấy, công tác khảo sát vị trí việc làm SVTN ngành GDTC được thực hiện thuận lợi do Công tác lưu trữ hồ sơ sinh viên tốt nghiệp đầy đủ, công tác giữ mối liên hệ với SVTN được thực hiện tốt, Cán bộ được phân công phụ trách nhiệt tình, tận tụy với công việc được phân công, SVTN có tinh thần hợp tác tốt, phản hồi trung thực, đầy đủ các yêu cầu đặt ra. Đây là một thế mạnh, Bộ môn GDTC cần phát huy trong những năm tiếp theo.

Phân công công việc các thành viên tham gia quá trình khảo sát:

+ Trợ lý đào tạo đại học, chuyên viên văn phòng Bộ môn: Trực tiếp khảo sát, nhập dữ liệu sinh viên tốt nghiệp (SVTN) theo qui định.

+ Phó trưởng Bộ môn GDTC, phụ trách đào tạo: Tổng hợp các dữ liệu SVTN, viết báo cáo tình hình vị trí việc làm SVTN hàng năm.

+ Trưởng Bộ môn GDTC: Hoàn thiện, thông qua báo cáo tình hình vị trí việc làm SVTN, ký ban hành báo cáo.

## 2.2 Thực trạng vị trí việc làm sinh viên tốt nghiệp ngành GDTC Trường ĐHCT giai đoạn 2016 – 2019

Tình hình vị trí việc làm SVTN ngành GDTC giai đoạn 2016 – 2020 được trình bày qua bảng 2 như sau:

**Bảng 2:** Thống kê tình hình SVTN ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2016 – 2020

Năm khảo sát	Tổng số SVTN khảo sát	Tổng số SVTN phản hồi	Tỷ lệ phản hồi (%)	Tỷ lệ có việc (%)	Tình hình việc làm (người)		
					Có việc	Đang học nâng cao trình độ	Chưa có việc
2016	70	69	98.6	97.1	61	6	2
2017	63	63	100	100	60	3	0
2018	48	48	100	100	34	14	0
2019	70	67	95.7	92.86	59	6	2
2020	27	27	100	88.89	24	0	3

Qua bảng 2, ta thấy:

- Tỷ lệ SVTN tham gia khảo sát (phản hồi) chiếm phần lớn SVTN cần khảo sát (trên 95%). Điều này hỗ trợ công tác khảo sát được thực hiện đầy đủ, thông tin khảo sát đảm bảo yêu cầu của các đợt khảo sát.

- Phân tích tình hình việc làm SVTN ngành GDTC giai đoạn 2016 – 2020: SVTN tham gia khảo sát năm 2016 phản hồi có việc làm và đang học tập nâng cao trình độ chiếm tỷ lệ 97.10% (67/69 SVTN); SVTN tham gia khảo sát năm 2017 phản hồi có việc làm và đang học tập nâng cao trình độ chiếm tỷ lệ 100% (63/63 SVTN); SVTN tham gia khảo sát năm 2018 phản hồi có việc làm và đang học tập nâng cao trình độ chiếm tỷ lệ 100% (48/48 SVTN) và SVTN tham gia khảo sát năm 2019 phản hồi có việc làm và đang học tập nâng cao trình độ chiếm tỷ lệ 92.86% (65/67 SVTN). SVTN tham gia khảo sát năm 2020 phản hồi có việc làm và đang học tập nâng cao trình độ chiếm tỷ lệ 88.89% (24/27 SVTN). SVTN ngành GDTC ngoài nhu cầu tìm việc làm, vẫn có em lựa chọn học tập thêm ngành 2 hoặc học nâng cao trình độ (thạc sỹ), chiếm tỷ lệ từ 5% (đợt khảo sát năm 2017) đến 29.16% (đợt khảo sát năm 2018).

Nghiên cứu tiến hành phân tích tình hình vị trí việc làm SVTN ngành GDTC trong các khu vực làm việc, cụ thể qua bảng 3:

**Bảng 3:** Thống kê khu vực làm việc của SVTN tốt nghiệp ngành GDTC trường ĐHCT giai đoạn 2016 – 2020

Năm khảo sát	Tổng số NH khảo sát	Tổng số NH phản hồi	Tỉ lệ phản hồi (%)	Tỉ lệ có việc (%)	Khu vực làm việc			
					Nhà nước	Tư nhân	Liên doanh nước ngoài	Tự tạo việc làm
2016	70	69	98.66	97.1	37.3	30.43	8.69	10.14
2017	63	63	100	100	30.2	39.68	7.93	9.52
2018	48	48	100	100	8.33	31.25	16.17	0
2019	70	67	95.7	92.86	26.87	35.82	10.45	5.97
2020	27	27	100	88.89	20.83	37.5	16.67	20.83

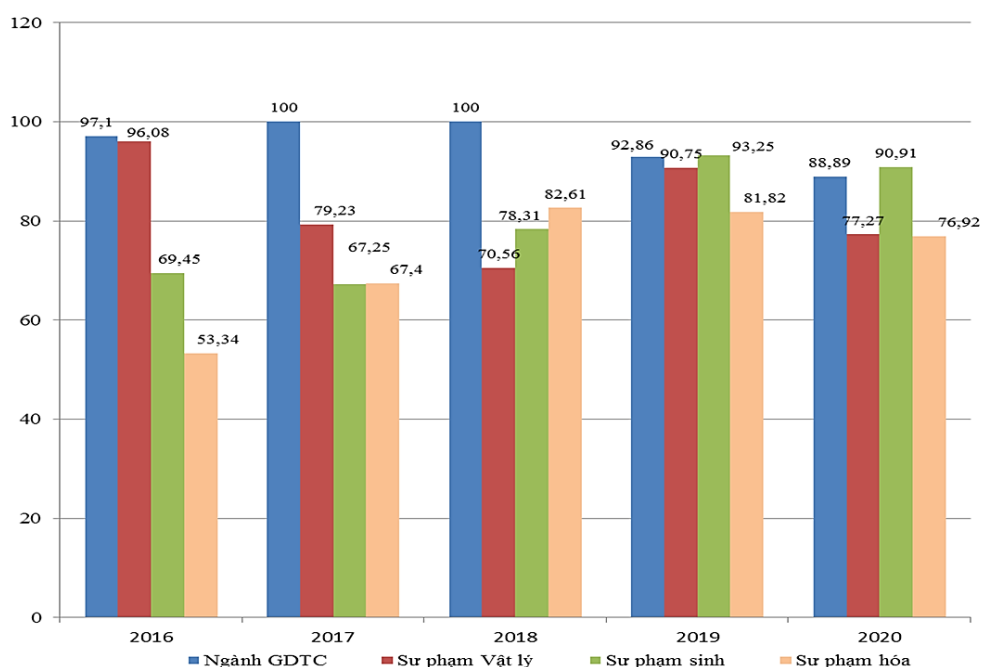
Qua bảng 3, ta thấy, tỷ lệ SVTN ngành GDTC có việc làm trong khu vực “nhà nước” chiếm tỷ lệ từ 8.33% (đợt khảo sát năm 2018) đến 37.30% (đợt khảo sát năm 2016). Tỷ lệ (%) SVTN ngành GDTC khu vực tư nhân và liên doanh nước ngoài chiếm tỷ lệ khá lớn, hàng năm trên 40%. SVTN ngành GDTC có khả năng tự tạo việc làm, chiếm tỷ lệ từ 5.697% (đợt khảo sát năm 2019) đến 10.14% (đợt khảo sát năm 2016), và tỷ lệ này có xu hướng giảm theo năm khảo sát. Có thể dễ dàng nhận thấy, thực trạng tình hình việc làm SVTN ngành GDTC Trường ĐHCT giai đoạn 2016-2020 có xu hướng như sau:

+ Tỷ lệ SVTN ngành GDTC có việc làm hoặc tham gia học tập nâng cao trình độ chiếm phần lớn, hơn 95% hàng năm.

+ SVTN ngành GDTC có vị trí việc làm ở khu vực nhà nước chiếm tỷ lệ thấp. SVTN ngành GDTC có xu hướng có việc làm ở khu vực tư nhân, liên doanh nước ngoài hoặc tự tạo việc làm. Điều này cho thấy, SVTN ngành GDTC gặp khó khăn, ít cơ hội tìm việc phù hợp với ngành nghề được đào tạo (giáo viên bộ môn thể dục). Hơn nữa, những năm gần đây do tình hình dịch Covid 19 ảnh hưởng tới quá trình tìm việc làm phù hợp của SV gặp nhiều khó khăn.

+ SVTN ngành GDTC nói riêng và sinh viên sư phạm tốt nghiệp gặp rất nhiều khó khăn, ít cơ hội tìm được việc làm phù hợp với ngành đào tạo trong giai đoạn này. Tình trạng “thừa thầy thiếu thợ” không thể tránh khỏi không chỉ ở các ngành nói chung mà còn cả ở ngành GDTC. Hơn nữa với chính sách gia hạn tuổi hưu hiện nay, dẫn đến chênh lệch trong bài toán giải quyết nhân sự.

Phân tích tỷ lệ (%) việc làm SVTN ngành GDTC với SVTN các ngành sư phạm Trường ĐHCT được trình bày qua biểu đồ 1, cụ thể như sau:



**Biểu đồ 1:** Tỷ lệ (%) việc làm SVTN ngành GDTC với SVTN các ngành sư phạm Trường ĐHCT giai đoạn 2016 - 2020

Tình hình SVTN ngành GDTC có việc làm hoặc đang học tập nâng cao trình độ so với một số ngành sư phạm trường ĐHCT tương đối cao hơn. Nguyên nhân khách quan, có thể do đặc thù ngành đào tạo, SVTN ngành GDTC thành công trong việc tìm việc làm, có cơ hội học tập ngành 2, học nâng cao trình độ. Ngoài ra yếu tố về thể chất tốt, thể hình đa số đạt tiêu chuẩn chung so với mặt bằng công việc hiện nay cũng là một lợi thế của SV GDTC trong quá trình tìm việc.

Nghiên cứu tiên hành so sánh tỷ lệ (%) SVTN ngành GDTC trường ĐHCT có việc làm liên quan đến lĩnh vực được đào tạo với SVTN các trường tương đồng, giai đoạn 2016 – 2020, cụ thể qua bảng 4:

**Bảng 4:** Tỷ lệ (%) việc làm SVTN ngành GDTC trường ĐHCT với SVTN các trường đào tạo ngành GDTC trong nước

SVTN đợt khảo sát	Ngành GDTC ĐHQN		Ngành GDTC ĐH SP TDTT Hà Nội		Ngành GDTC ĐHCT	
	Đúng ngành đào tạo	Không đúng ngành	Đúng ngành đào tạo	Không đúng ngành	Đúng ngành đào tạo	Không đúng ngành
2016	39.5	60.5	80.7	19.3	43.5	56.5
2017	24.4	75.6	81.3	18.7	33.3	66.7
2018	24.1	75.9	80.9	19.1	38.2	61.8
2019	31.8	68.2	82.5	18.5	38.8	61.2
2020	25.5	74.5	81.3	18.7	40.8	59.2

Qua bảng 4, ta thấy SVTN ngành GDTC Trường ĐHTC có việc làm đúng với ngành đào tạo giai đoạn 2016 – 2020 tương đối cao hơn SVNT ngành GDTC trường ĐH Qui Nhơn và thấp hơn so với SVTN ngành GDTC Trường ĐH SP TDTT Hà Nội. Điều này cũng hết sức phù hợp với đặc thù đào tạo của các trường khu vực, và phù hợp với nhu cầu tuyển dụng giáo viên các cơ sở giáo dục công lập tương đối bão hòa.

### **3. KẾT LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT**

#### **3.1 Kết luận**

- Công tác khảo sát, báo cáo vị trí việc làm SVTN các ngành đào tạo trình độ đại học được Ban Giám hiệu Trường ĐHTC, các đơn vị quản lý, đơn vị đào tạo quan tâm thực hiện thường niên, có hệ thống. Các dữ liệu về vị trí việc làm SVTN tin cậy, được công bố rộng rãi.

- Tình hình việc làm SVTN ngành GDTC Trường ĐHTC giai đoạn 2016 – 2020 được khảo sát, phân tích, đánh giá cụ thể qua từng đợt khảo sát. SVTN ngành GDTC có tỷ lệ tìm được việc làm sau khi tốt nghiệp chiếm phần lớn (hơn 95% SVTN tham gia khảo sát). Giai đoạn 2016 – 2020. SVTN ngành GDTC có việc làm phù hợp với lĩnh vực đào tạo chiếm tỷ lệ thấp hơn 40% tổng số SVTN. Giai đoạn này, SVTN ngành GDTC gặp rất nhiều khó khăn, ít cơ hội trong việc tìm được việc làm đúng với chuyên môn đào tạo (giáo viên bộ môn thể dục) do nhiều yếu tố khách quan: nhu cầu tuyển dụng của các đơn vị sự nghiệp giáo dục công lập tương đối bão hòa; số SVTN ngành GDTC hàng năm cao hơn số lượng giáo viên tuyển dụng...

- Tuy vậy, qua khảo sát cho thấy phần lớn sinh viên sau khi tốt nghiệp đã tìm được một công việc phù hợp ngành đào tạo GDTC và khu vực nhà nước và các công ty, doanh nghiệp tư nhân – liên doanh để ổn định kinh tế bản thân. SVTN ngành GDTC Trường ĐHTC có việc làm đúng với ngành đào tạo giai đoạn 2016 – 2019 tương đối cao hơn SVNT ngành GDTC Trường ĐH Qui Nhơn và thấp hơn so với SVTN ngành GDTC Trường ĐH SP TDTT Hà Nội.

#### **3.2 Đề xuất một số giải pháp cải thiện vị trí việc làm SVTN ngành GDTC**

Để cải thiện vị trí việc làm SVTN ngành GDTC trong thời gian tới:

- Về mặt đơn vị quản lý đào tạo (Bộ môn GDTC): thường xuyên đổi mới chương trình đào tạo, phương pháp dạy và học, cập nhật những kiến thức mới và các kiến thức từ thực tiễn trong giảng dạy đảm bảo yêu cầu đạt chuẩn đầu ra. Bộ môn GDTC, Trường ĐHTC cần tăng cường trang bị kỹ năng mềm cho sinh viên bằng cách tổ chức lớp tập huấn kỹ năng giao tiếp, kỹ năng thuyết trình hay tăng cường, nâng cao trình độ ngoại ngữ cơ bản cho sinh viên, khuyến khích xây dựng và tổ chức các hoạt động của câu lạc bộ học thuật chuyên ngành, câu lạc bộ nhà giáo trẻ.... Bên cạnh đó, Bộ môn GDTC cần quan tâm, tìm hiểu hơn nữa nhu cầu tuyển dụng của các Sở GD&ĐT trong khu vực Đồng bằng sông Cửu Long, các VH-TT-DL, các trung tâm VH-TDTT, giới thiệu nguồn sinh viên tốt nghiệp hàng năm.

- Về phía sinh viên (người học): chủ động trong học tập để vững về kiến thức nền và nâng cao các kiến thức chuyên môn, các kỹ năng cứng như tin học, ngoại ngữ cũng như kỹ năng mềm giao tiếp xã hội,... Sinh viên ngành GDTC cần chủ động trong việc tiếp cận với các đơn vị tuyển dụng thông qua các thông báo tuyển dụng trên các phương tiện thông tin rộng rãi (internet, mạng xã hội...). SVTN ngành GDTC cần mở

rộng tìm kiếm cơ hội việc làm ở các cơ sở giáo dục ngoài công lập, các cơ sở, doanh nghiệp hoạt động trong lĩnh vực TĐTT...

- Bộ môn GDTC, Trường ĐHCĐ cần tăng cường hoạt động các hội cựu sinh viên và các trang mạng xã hội cũng là giải pháp khả thi trong thời đại công nghệ thông tin như hiện nay nhằm duy trì liên hệ của SVTN với đơn vị quản lý đào tạo và nhà trường thường xuyên, liên tục.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Chính Phủ (2014), Nghị quyết số 44/NQ-CP ngày 09 tháng 6 năm 2014 về việc thực hiện Nghị quyết số 29/NQ-TW ngày 04 tháng 11 năm 2013 Hội nghị lần thứ 8 Ban Chấp hành Trung ương khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Công văn số: 3943/BGDĐT-GDĐH ngày 31/08/2018 về khảo sát, công khai và báo cáo tình hình việc làm của sinh viên tốt nghiệp.
3. Trường Đại học Cần Thơ (2016, 2017, 2018, 2019,2020), Báo cáo tình hình việc làm SVTN các ngành năm 2016, 2017, 2018, 2019,2020.
4. Trường Đại học Qui Nhơn (2019), “Báo cáo tự đánh giá ngành GDTC”.
5. <https://www.ctu.edu.vn/cong-khai-tt36.html>
6. <https://ksvl.ctu.edu.vn/trang-chu>

# NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Đoàn Tiến Trung<sup>1</sup>, TS. Hàng Quang Thái<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐHSP TP.HCM

<sup>2</sup> Trường Đại học An Giang, ĐHQG – HCM

## TÓM TẮT

*Trên cơ sở phân tích, tổng hợp tài liệu, đặc biệt là kết quả nghiên cứu đề xuất xây dựng các định hướng lựa chọn các bài tập triển thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Thông qua đó đánh giá thực trạng của sinh viên và chương trình giáo dục thể chất của trường đề xuất một số bài tập nâng cao chất lượng giờ học đồng thời phát triển thể lực chung cho sinh viên góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong nhà trường và đánh giá hiệu quả cũng là vấn đề cấp thiết hiện nay.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh luôn chú trọng đến chất lượng đào tạo, tuy nhiên do điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế, đội ngũ cán bộ giáo viên giảng dạy giáo dục thể chất còn thiếu, hệ thống bài tập thể chất chưa phong phú. Vì vậy đây là điều kiện tốt nhất để tiến hành xây dựng chương trình giáo dục thể chất và hệ thống bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên theo chương trình khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo, phù hợp với điều kiện phát triển của một trường mang tính sư phạm.

Trong nghị quyết Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ IX của Đảng đã khẳng định: “Đẩy mạnh hoạt động thể dục thể thao, nâng cao thể trạng và tầm vóc người Việt Nam, phát triển phong trào TDTT quần chúng với mạng lưới cơ sở rộng khắp”, “Phát triển các hoạt động TDTT cả về quy mô và chất lượng, góp phần nâng cao thể lực và phát huy tinh thần dân tộc của người Việt Nam”. Thanh niên Việt Nam là những người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức, đáp ứng mọi yêu cầu của sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

Trong đó việc Giáo dục thể chất (GDTC) đóng một vai trò khá quan trọng trong việc phát triển thể lực của con người, vai trò đó không thể thiếu được của nền giáo dục xã hội chủ nghĩa. GDTC có tác dụng tích cực đối với sự hoàn thiện nhân cách, thể chất cho học sinh sinh viên (HSSV), nhằm đào tạo con người mới phát triển toàn diện phục vụ đắc lực cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước và giữ vững an ninh quốc phòng.

Đối với công tác GDTC hiện nay Bộ giáo dục và đào tạo (BGD&ĐT) đã nhận định: Chất lượng GDTC còn thấp, giờ dạy chính khóa còn mang tính chất đơn điệu, thiếu tính khoa học, vẫn mang nặng phương pháp giảng dạy theo trường phái cũ “thầy làm gì thì trò làm đấy” thiếu tính sáng tạo của người học. Trên thực tế nhiều trường nhìn nhận môn học GDTC chỉ là môn học phụ, cho lên việc đánh giá kết quả



môn học chưa được sát thực. Đặc biệt là việc đánh giá về chất lượng sức khoẻ và thể chất cho HSSV còn chưa tương xứng với thực tế.

Những công trình trên có ý nghĩa to lớn trong việc nâng cao thể lực cho các trường Đại học. Song chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao chất lượng trong giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên Đại học, chúng tôi nghiên cứu đề tài:

**“Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh”.**

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu trên, trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau:

1. Phương pháp tổng hợp và phân tích các tài liệu có liên quan.
2. Phương pháp quan sát sư phạm:
3. Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu:
4. Phương pháp kiểm tra sư phạm.
5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm:
6. Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng về kết quả học tập của sinh viên Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh

Để đánh giá kết quả học tập của sinh viên Trường ĐHSP **TP Hồ Chí Minh** đề tài thu thập số liệu về kết quả học tập của sinh viên của Khoa qua phòng Đào tạo của Trường và trợ lý đào tạo của Khoa. Kết quả được thể hiện ở bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả học tập GDTC của sinh viên Trường ĐHSP **TP Hồ Chí Minh** (qua điểm thi kết thúc môn học qua từng kỳ và từng năm học của sinh viên)

Môn	Khóa 43 (Năm thứ 3)				Khóa 44 (Năm thứ 2)				Khóa 45 (Năm thứ nhất)			
	Giỏi (%)	Khá (%)	TB (%)	Yếu (%)	Giỏi (%)	Khá (%)	TB (%)	Yếu (%)	Giỏi (%)	Khá (%)	TB (%)	Yếu (%)
Lý thuyết	2.00	48.00	46.00	4.00	1.67	30.83	56.67	10.83	0.00	14.00	62.67	23.33
Thực hành	18.0	65.00	17.00	0.00	14.17	57.31	24.67	3.85	10.0	51.33	33.33	5.34

Qua bảng trên thấy:

- *Về điểm lý thuyết:* Vấn đề học các môn lý thuyết là một hạn chế với sinh viên của Khoa vì thời gian học của sinh viên chủ yếu tập trung vào các môn thực hành nên dẫn đến mệt và ngại học tập. Kết quả cho thấy điểm lý thuyết đạt thấp ở năm thứ nhất (khóa 44,45) vì đây là năm đầu tiên học sẽ gặp nhiều khó khăn trong quá trình học tập

số yếu chiếm 23.33% và không có loại giỏi, năm thứ hai (khóa 44) có tăng đáng kể về tỉ lệ sinh viên đạt loại khá, đã có sinh viên xếp loại giỏi và số sinh viên yếu kém đã giảm; Sinh viên năm thứ ba (khóa 43) đã có sự tiến bộ hơn hẳn, tỉ lệ sinh viên đạt loại khá giỏi tăng đáng kể còn số sinh viên trung bình và yếu tỉ lệ đã giảm hẳn vì đây là đối tượng chuẩn bị học năm cuối nên đã cố gắng nỗ lực học tập đạt hiệu quả cao hơn.

- *Về điểm thực hành:* Tỉ lệ sinh viên có kết quả xếp loại yếu không nhỏ với 5.34% ở năm thứ nhất (khóa 44, 45). Năm thứ hai (khóa 44) đã tiến bộ hơn, tăng tỉ lệ sinh viên khá giỏi và giảm loại yếu. Sinh viên năm thứ ba (khóa 43) điểm thực hành khá hơn sinh viên hai khóa sau, tỉ lệ sinh viên khá giỏi tăng hơn so với sinh viên năm thứ hai, tỉ lệ sinh viên xếp loại trung bình giảm so với năm thứ hai và năm thứ nhất.

## **2.2 Thực trạng về các quyết định của Ban Giám hiệu, Đoàn thanh niên, Công đoàn về TDTT và tham gia công tác phong trào của Trường với địa phương**

Được sự đồng ý của Ban Giám hiệu nhà trường, hàng năm, Công đoàn trường, Đoàn Thanh niên kết hợp với Khoa GDTC tổ chức một số hoạt động phong trào TDTT như giải bóng chuyền và bóng đá truyền thống cho cán bộ giảng viên, sinh viên. Công đoàn trường thường xuyên tổ chức giải bóng đá Cán bộ theo định kỳ 1 năm 1 lần, ngoài ra Khoa GDTC kết hợp với Công đoàn trường tham gia các phong trào TDTT của khối 5 trường Đại học liên kết, Liên đoàn lao động Tp Hồ Chí Minh. Nhưng trên thực tế Nhà trường không có những công văn, quyết định cụ thể nào về tổ chức hoạt động phong trào cũng như ngoại khóa thể dục thể thao cho sinh viên, vì vậy mà hoạt động ngoại khóa TDTT hiện nay của Trường chưa được quan tâm đúng mức, chưa mang lại hiệu quả như mong muốn.

## **2.3 Thực trạng thể lực chung của sinh viên Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh**

Để đánh giá thể lực chung của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra các nội dung, tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

Đối tượng kiểm tra: 370 sinh viên.

Nội dung kiểm tra cụ thể:

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

Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

## **2.4 Thực trạng thể lực chung của sinh viên Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh**

Để đánh giá thể lực chung của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra các nội dung, tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

Đối tượng kiểm tra: 370 sinh viên.

**Bảng 2:** Kết quả kiểm tra, đánh giá thể lực chung của sinh viên Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh thông qua nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của học sinh, sinh viên cùng lứa tuổi do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định

TT	Nội dung	Nam n = 370	
		Đạt	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	275	<b>74.32</b>
2	Bật xa tại chỗ (cm).	240	<b>64.86</b>
3	Chạy 30m XPC (giây).	230	<b>62.16</b>
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây).	253	<b>68.38</b>
5	Chạy tùy sức 5 phút (m).	261	<b>70.54</b>

**Bảng 3:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên nam Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh (n=30)

TT	BÀI TẬP	Kết quả phỏng vấn					
		<i>Rất cần thiết</i>		<i>Cần thiết</i>		<i>Không cần thiết</i>	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Trò chơi với bóng	30	100	0	0	0	0
<b>2</b>	<b>Trò chơi người thừa thứ ba</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
3	Trò chơi mèo đuôi chuột	26	86.67	4	13.33	0	0
<b>4</b>	<b>Chạy 100m XPC</b>	<b>25</b>	<b>83.33</b>	<b>5</b>	<b>16.67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
5	Nằm sấp chống đẩy	24	80	6	20	0	0
<b>6</b>	<b>Nâng cao đùi tại chỗ</b>	<b>23</b>	<b>76.67</b>	<b>7</b>	<b>23.33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
7	Co tay xà đơn	23	76.67	7	23.33	0	0
<b>8</b>	<b>Bật bực đổi chân</b>	<b>22</b>	<b>73.33</b>	<b>8</b>	<b>26.67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	<b>Nhảy dây</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
10	Trò chơi cướp cờ	20	66.67	10	33.33	0	0
11	Chạy 30m XPC	19	63.33	11	36.67	0	0
12	Chạy 50m XPC	19	63.33	11	36.67	0	0

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 3 chúng tôi đã lựa chọn được 5 bài tập thể lực được các giáo viên cho là rất cần thiết đạt 70% trở lên để ứng dụng trong giảng dạy cho đối tượng sinh viên nam Trường ĐHSP TP Hồ Chí Minh. Các bài tập được lựa chọn bao gồm:

- Trò chơi người thừa thứ ba
- Chạy 100m XPC
- Nâng cao đùi tại chỗ
- Bật bực đổi chân
- Nhảy dây

#### **Kết quả thực nghiệm sư phạm.**

\* *Kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm.*

Trước khi tiến hành quá trình thực nghiệm tiến hành kiểm tra thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4:** Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng

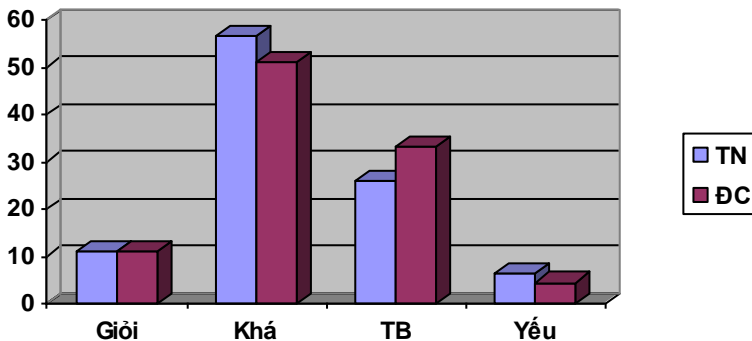
TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n = 37)		Nhóm đối chứng (n = 37)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	20.04	1.603	19.79	1.583	<b>0.678</b>	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm).	224.09	11.205	225.12	11.256	<b>0.394</b>	> 0,05
3	Chạy 30m XPC (giây).	4.87	0.244	4.89	0.245	<b>0.351</b>	> 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m(giây).	11.90	0.595	11.85	0.593	<b>0.362</b>	> 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m).	1002.24	50.112	998.20	49.910	<b>0.348</b>	> 0,05

Các số liệu trong bảng 4 cho thấy các chỉ số thể lực của 5 nội dung kiểm tra đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bang}} = 2$ . Như vậy, trước thực nghiệm thể lực của nam sinh viên của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tương đương nhau ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$  tức khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

**Bảng 5:** Kết quả học tập các môn thực hành của đối tượng nghiên cứu với sinh viên nam nhóm đối chứng trước thực nghiệm (kết quả thi kết thúc học phần của sinh viên nam qua từng kỳ học).

Nội dung	Nhóm thực nghiệm n = (37 nam)				Nhóm đối chứng (n = 37 nam)			
	Giỏi (%)	Khá (%)	TB (%)	Yếu (%)	Giỏi (%)	Khá (%)	TB (%)	Yếu (%)
Thực hành	10.87 %	56.52 %	26.09 %	6.52 %	11.11 %	51.11 %	33.34 %	4.44 %

Quan sát bảng 5 thấy tỉ lệ sinh viên nam xếp loại giỏi, khá, trung bình, yếu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm tương đương nhau. Chứng tỏ kết quả học tập môn thực hành của cả 2 nhóm trước thực nghiệm đồng đều nhau.



**Biểu đồ 1:** So sánh kết quả học tập của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

\* *Kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm.*

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (12 tháng ứng với 1 năm học), các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị về kỹ năng thực hiện động tác, thể lực chung và chuyên môn trong chương trình GDTC ở năm học thứ hai, đồng thời các đối tượng

này ngoài giờ học chính khóa còn được tham gia tập luyện tại các CLB các môn thể thao cũng như các hình thức tập luyện khác do đề tài nghiên cứu đề xuất và xây dựng.

Để đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã đưa ra, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của sinh viên nam theo nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của học sinh, sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và kết quả học tập của sinh viên nam sau 1 năm học có ứng dụng thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 6.

- Thể lực của nam 2 nhóm sau 1 năm thực nghiệm:

**Bảng 6:** Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam sau 1 năm học thực nghiệm các giải pháp đã được xây dựng

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n = 37)		Nhóm đối chứng (n = 37)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng. (lần/30s)	23.81	2.143	20.18	2.623	<b>2.538</b>	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm).	241.01	12.051	233.10	11.655	<b>2.870</b>	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (giây)	4.23	0.380	4.60	0.828	<b>2.434</b>	< 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	11.42	0.914	11.98	1.078	<b>2.413</b>	< 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m).	1056.12	84.489	1005.78	90.520	<b>2.473</b>	< 0,05

Qua bảng 6 thấy qua thời gian thực nghiệm 01 năm thể lực của hai nhóm đã có khác biệt khá rõ. Thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các nội dung kiểm tra đều có  $t_{nh} > t_{bang} = 2.048$  tức khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,005$ . Điều đó chứng tỏ trình độ thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm có ứng dụng các giải pháp mà đề tài đã đưa ra đã phát triển tốt hơn nhóm đối chứng không ứng dụng các giải pháp mà đề tài đã đưa ra.

### 3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép rút ra một số kết luận sau:

1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất và tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường ĐHSPTP Hồ Chí Minh còn nhiều hạn chế và tồn tại.

2. Việc thực hiện chương trình giáo dục thể chất chưa triệt để, nội dung và phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy chưa đáp ứng được nhiệm vụ và yêu cầu của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

3. Sự phát triển thể lực chung của nam sinh viên nam thay đổi theo quá trình học tập. của nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm học Thực trạng về thể lực chung theo bộ tiêu chuẩn thể lực của BGD&ĐT ban hành với nam sinh viên nam Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh chỉ đạt mức trung bình và không đồng đều giữa các nam sinh viên. Điều này, cho thấy việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nữ sinh viên là một việc làm hết sức cần thiết.

4. Từ kết quả nghiên cứu về lý luận thực tiễn đặc biệt là nghiên cứu về độ tin cậy và tính thông báo của các chỉ tiêu và chỉ số đặc trưng sinh viên nam Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh đã rút ra các bài tập đảm bảo đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1984), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, sức khoẻ trong trường học các cấp*, NXB TĐTT.
2. Phạm Đình Bẩm (1998), *Quản lý TĐTT*, NXV TĐTT, Hà Nội.
3. Giáo dục và đào tạo (1996), *Dự thảo chiến lược phát triển giáo dục đào tạo từ nay đến năm 2020*.
4. Giáo dục và đào tạo (1996), *Luật giáo dục*, NXB Chính trị Quốc gia.
5. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2004), *Đo lường TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
7. Phạm Văn Tuất (2003): Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nâng cao khả năng chịu đựng say sóng cho sinh viên nam trường ĐH Hàng Hải, *Luận văn Cao học, trường Đại học TĐTT I, Từ Sơn, Bắc Ninh*.
8. Ủy ban TĐTT (2000), *Một số văn bản chế độ chính sách TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
9. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ – *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học* - NXB TĐTT – 2000.
10. Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hòa, Vũ Bích Huệ - *Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC và phát triển TĐTT trong nhà trường các cấp*.

# XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN CẦU LÔNG VÀO GIỜ NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG THCS HOÀNG VĂN THỤ, TP. BIÊN HÒA, TỈNH ĐỒNG NAI

Trần Ngọc Tiên<sup>1</sup>, ThS. Hứa Thị Thanh Trúc<sup>2</sup>,  
ThS. Trần Bá Phúc<sup>3</sup>, ThS. Đặng Văn Giáp<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trường THCS Hoàng Văn Thụ TP. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai

<sup>2</sup> Trường đại học kiến trúc TP. Hồ Chí Minh

<sup>3</sup> Đại học ngân hàng TP.HCM

## TÓM TẮT

*Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 3 nội dung lý thuyết, 9 nội dung thực hành kỹ thuật và 05 bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn làm cơ sở xây dựng được chương trình giảng dạy môn cầu lông vào giờ học ngoại khóa với thời lượng 60 tiết để ứng dụng trong thực tiễn cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ, TP. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai.*

**Từ khóa:** Chương trình giảng dạy; môn cầu lông; Học sinh lớp 7, Trường trung học cơ sở Hoàng Văn Thụ; Thành phố Biên Hòa.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Được sự quan tâm của chỉ đạo của BGH nên công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Văn Thụ Tp. Biên Hòa đạt được những kết quả quan trọng. Như việc đầu tư trang thiết bị phục vụ giảng dạy, đội ngũ giáo viên 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, thực tế hiện nay, thời gian dành cho chương trình GDTC chính khóa là tương đối ít (*cả năm học có 70 tiết bao gồm các môn thể dục, điền kinh, đá cầu, cầu lông và môn thể thao tự chọn*) chưa đáp ứng được yêu cầu phát triển thể lực cho HS. Nội dung chương trình các môn thể thao tự chọn và môn học ngoại khóa tại trường hiện nay cũng chưa được xây dựng một cách hệ thống khoa học. Hiện tại, trường có tổ chức cho HS học ngoại khóa các môn thể thao, trong đó có môn cầu lông, nhưng việc giảng dạy chỉ dựa trên kinh nghiệm của GV là chủ yếu chứ chưa có chương trình.

Vì thế, việc chuẩn hóa các nội dung chương trình giảng dạy các môn học nói chung, môn cầu lông nói riêng, cũng như làm phong phú đa dạng nhiều môn thể thao, đáp ứng nhu cầu học tập của học sinh. Từ đó, góp phần phát triển thể lực cho HS, nâng cao hiệu quả hoạt động giảng dạy GDTC tại trường. Vì vậy tôi chọn nghiên cứu: **“Xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông giờ ngoại khóa cho học sinh khối 7 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:** 18 GV, HLV cầu lông là đối tượng phỏng vấn để lựa chọn nội dung xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông giờ ngoại khóa.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Các cơ sở để căn cứ xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho HS trường THCS Hoàng Văn Thụ

Qua tổng hợp tài liệu để làm cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông giờ ngoại khóa, đề tài xác định 5 căn cứ gồm:

- Căn cứ vào lứa tuổi, giới tính, đặc điểm tâm - sinh lý, thực trạng thể lực cũng như năng lực vận động của HS trường THCS Hoàng Văn Thụ.
- Căn cứ vào điều kiện giảng dạy, học tập, trang thiết bị, sân bãi, hiện có của trường.
- Căn cứ vào trình độ chuyên môn của giáo viên.
- Căn cứ vào nhu cầu học tập môn thể thao ngoại khóa của học sinh.
- Căn cứ quyết định số 72/2008 của Bộ GD&ĐT về hướng dẫn tổ chức hoạt động ngoại khóa cho HS, SV trong các nhà trường.

### 2.2 Những nguyên tắc khi xây dựng chương trình

Để đảm bảo xây dựng chương trình môn học cầu lông có tính hệ thống và khoa học, đề tài đã xác định 08 nguyên tắc làm cơ sở để xây dựng chương trình gồm:

- Phải tuân theo các nguyên tắc giảng dạy, chú ý đến trọng tâm trong từng giai đoạn.
- Phải mang tính khoa học sư phạm cao và sát với thực tiễn.
- Kết hợp giữa tăng cường thể chất và phát triển toàn diện.
- Kết hợp vai trò chủ đạo của GV và tính tích cực, tự giác của HS.
- Sắp xếp lượng vận động (LVĐ) và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học.
- Kết hợp giữa tính thống nhất yêu cầu và đối xử cá biệt.
- Kết hợp giữa củng cố và nâng cao.
- Kết hợp giữa hệ thống và trọng điểm.

### 2.3 Lựa chọn nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho HS trường THCS Hoàng Văn Thụ

Trước khi lựa chọn các nội dung để xây dựng chương trình môn học, nhằm đảm bảo tính khách quan, cơ sở khoa học, đề tài tiến hành qua các bước sau:

- **Bước 1:** Tham khảo, tổng hợp các nội dung chủ yếu để giảng dạy thông qua các tài liệu chuyên môn, chương trình môn học của các trường, giáo án của các đồng nghiệp, sách giáo khoa, tạp chí khoa học,... từ đó làm cơ sở xác định các nội dung đưa vào chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho học sinh trường THCS Hoàng Văn Thụ. Các nội dung lựa chọn bao gồm:

- + Lý thuyết của môn cầu lông: gồm 03 nội dung.
- + Các kỹ thuật cơ bản: gồm 11 nội dung như đánh cầu, giao cầu, đập cầu, chặt cầu.....
- + Các bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn: gồm 08 nội dung.



- **Bước 2:** Trên cơ sở đó đề tài tiến hành khảo sát thông qua phỏng vấn các nhà chuyên môn, giáo viên, chuyên gia là những người có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Phỏng vấn 2 lần cách nhau một tháng, với 20 phiếu phát ra, thu về 18 phiếu, cả 2 lần dùng công thức tính tỷ lệ % để xác định mức độ thống nhất lựa chọn nội dung giảng dạy cả lý thuyết và thực hành qua 2 lần phỏng vấn.

Đề tài quy ước các nội dung được lựa chọn với ý kiến thống nhất cao, phải là các nội dung có số phiếu chọn ở mức sử dụng 75% trở lên ở cả 2 lần thì được chọn đưa vào nội dung chương trình giảng dạy môn cầu lông. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1.

**Bảng 2.1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho HS trường THCS Hoàng Văn Thụ. (n=18)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
	Lần 1		Lần 2	
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
<b>1. Lý thuyết:</b>				
Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.	18	100	18	100
Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản môn cầu lông.	16	88.4	16	88.4
Luật và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn cầu lông.	17	94.4	16	88.4
<b>2. Thực hành:</b>				
<b>* Kỹ thuật:</b>				
- Đánh cầu thấp tay bên phải.	15	83.3	14	77.8
- Đánh cầu thấp tay bên trái.	16	88.4	16	88.4
- Đánh cầu cao bên trái.	17	94.4	17	94.4
- Đánh cầu cao bên phải (lốp cầu).	17	94.4	17	94.4
- Giao cầu cao sâu thuận tay.	18	100	17	94.4
- Giao cầu thấp gần trái tay.	17	94.4	16	88.4
- Chặt cầu sát lưới.	9	50	8	44.4
- Bỏ nhỏ sát lưới.	15	83.3	14	77.8
- Đập cầu theo đường thẳng.	18	100	18	100
- Thi đấu đơn.	7	38.9	8	44.4
- Thi đấu đôi.	17	94.4	18	100
<b>* Thể lực chung, chuyên môn:</b>				
- Nhảy dây đơn 30s	15	83.3	15	83.3
- Bật bục cao 30cm	7	38.9	6	33.3
- Di chuyển ngang sân đơn nhặt cầu.	16	88.4	16	88.4
- Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sùi cầu.	17	94.4	16	88.4
- Di chuyển 4 góc sân mô phỏng đánh cầu.	15	83.3	14	77.8
- Chạy 1500m.	9	50	8	44.4
- Nằm sấp chống đẩy	15	83.3	15	83.3
- Chạy tùy sức 5 phút	8	44.4	8	44.4
<b>3. Hình thức kiểm tra kết thúc môn học:</b>				
- Thi vấn đáp về lý thuyết cầu lông.	9	50	9	50
- Viết bài thu hoạch về lý thuyết cầu lông.	16	88.4	17	94.4
- Thực hành các kỹ thuật môn cầu lông.	18	100	18	100

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2.1, theo quy ước trên đã lựa chọn được các nội dung đảm bảo các điều kiện và yêu cầu nêu trên để đưa vào chương trình giảng dạy môn cầu lông giờ ngoại khóa cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ gồm:

**A. Nội dung giảng dạy lý thuyết:**

- Bài 1: Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và Việt Nam.

- Bài 2: Nguyên lý môn số kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.

- Bài 3: Luật và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn cầu lông.

**B. Nội dung giảng dạy thực hành:**

**B.1. Kỹ thuật:**

- Đánh cầu thấp tay bên phải.

- Đánh cầu thấp tay bên trái.

- Đánh cầu cao bên phải (lốp cầu).

- Đánh cầu cao bên trái.

- Giao cầu cao sâu thuận tay.

- Giao cầu thấp gần trái tay.

- Bỏ nhỏ sát lưới.

- Đập cầu theo đường thẳng.

- Thi đấu đôi.

**B.2. Thể lực:**

- Nhảy dây đơn 30s

- Nằm sấp chống đẩy

- Di chuyển ngang sân đơn nhật cầu.

- Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sủi cầu.

- Di chuyển 4 góc sân mô phỏng đánh cầu.

**C. Về hình thức kiểm tra đánh giá kết quả môn:**

- Viết bài thu hoạch về lý thuyết cầu lông.

- Thực hành các kỹ thuật môn cầu lông.

$$\text{Điểm môn học} = \frac{\text{Điểm LT} + (\text{Điểm TH} \times 2)}{3}$$

**2.4 Xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho học sinh trường THCS Hoàng Văn Thụ**

Dựa vào các căn cứ, các nội dung đã được lựa chọn qua phỏng vấn, căn cứ vào tổng quỹ thời gian của môn học là 60 tiết làm cơ sở để xây dựng chương trình môn học.

**1. Đặc điểm đối tượng**

Tất cả nam, nữ học sinh khối 7 của trường, có thể chất phát triển bình thường, không có dị tật bẩm sinh. Các em yêu thích và đều đăng ký tham gia tập môn cầu lông ngoại khóa.

## **2. Mục đích và nhiệm vụ của chương trình môn học**

### **- Mục đích:**

Phát triển các tố chất thể lực và khả năng phối hợp vận động góp phần nâng cao sức khỏe cho học sinh khối 7 Trường THCS Hoàng Văn Thụ qua một năm học tập.

Là điều kiện để phát triển phong trào tập luyện môn cầu lông, góp phần làm đa dạng và phong phú thêm các hoạt động phong trào TDTT tại trường. Đồng thời tạo cho các em học sinh một sân chơi tập luyện môn thể thao mà mình ưa thích.

### **- Nhiệm vụ:**

+ Giáo dục đạo đức, tác phong, tinh thần kỷ luật tập luyện, hoàn thiện nhân cách, tăng cường tính đoàn kết, giúp đỡ nhau trong học tập, có ý thức hơn trong tập luyện, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu của chương trình.

+ Giúp các em học sinh có thể nắm bắt được những kiến thức cũng như thực hành được các kỹ thuật của môn cầu lông, qua đó tăng cường kỹ năng vận động cho các em.

Ngoài ra sau khi kết thúc chương trình học, các em yêu thích và có năng khiếu có thể được chọn vào đội tuyển trường thi đấu các giải thể thao.

## **3. Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy**

Việc xây dựng chương trình phải tuân thủ theo nguyên tắc là từ dễ đến khó, lượng vận động phù hợp với lứa tuổi, giới tính, thời gian hoạt động linh hoạt tạo thuận lợi cho học sinh, tránh làm ảnh hưởng đến các hoạt động khác.

Chương trình giảng dạy môn cầu lông giờ ngoại khóa mà đề tài xây dựng gồm 60 tiết. tương đương 02 tín chỉ. Căn cứ vào đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tế của nhà trường, dựa theo kết quả phỏng vấn nhu cầu học tập môn cầu lông ngoại khóa, lựa chọn nội dung giảng dạy của môn học, đề tài tiến hành phân phối thời gian chung và thời gian cụ thể cho toàn bộ chương trình qua bảng 2.2 và bảng 2.3.

**Bảng 2.2:** Bảng phân phối thời gian chung của chương trình giảng dạy môn cầu lông giờ ngoại khóa cho HS khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ

<b>Môn học</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Thời lượng</b>	<b>Tổng số tiết</b>
Cầu lông ngoại khóa	- Lý thuyết	6	60 tiết
	- Thực hành	50	
	- Kiểm tra kết thúc môn học	4	

Từ bảng phân phối thời gian chung, căn cứ vào các nội dung giảng dạy đã chọn ở trên, làm cơ sở xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể trình bày ở bảng 2.3 sau:

**Bảng 2.3:** Bảng phân phối thời gian cụ thể của chương trình giảng dạy môn cầu lông giờ ngoại khóa cho HS khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ

TT	Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tổng số tiết
1	<b>Lý thuyết:</b>		6
	Bài 1: Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.	2	
	Bài 2: Nguyên lý môn số kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.	2	
	Bài 3: Luật và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn cầu lông.	2	
2	<b>Thực hành:</b>		50
	- Đánh cầu thấp tay bên phải.	4	
	- Đánh cầu thấp tay bên trái.	4	
	- Đánh cầu cao bên trái.	6	
	- Đánh cầu cao bên phải (lốp cầu).	6	
	- Giao cầu cao sâu thuận tay.	5	
	- Giao cầu thấp gần trái tay.	4	
	- Bỏ nhỏ sát lưới.	4	
	- Đập cầu theo đường thẳng.	5	
	- Thi đấu đôi.	6	
	<b>Thể lực chung và chuyên môn:</b>	6	
	- Nhảy dây đơn 30s		
	- Di chuyển ngang sân đơn nhật cầu.		
	- Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sủi cầu.		
	- Di chuyển 4 góc sân mô phỏng đánh cầu.		
- Nằm sấp chống đẩy			
3	<b>Kiểm tra kết thúc môn học:</b>		4
	- Viết bài thu hoạch về lý thuyết cầu lông.	1	
	- Thực hành các kỹ thuật môn cầu lông.	3	

Các nội dung giảng dạy lý thuyết được sắp xếp học xen kẽ với các buổi tập luyện thực hành các kỹ thuật trên sân. Trong đó, nội dung phần luật và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài cầu lông được bố trí học kết hợp với nội dung thi đấu đôi trong phần thực hành. Qua bảng 2.2 và 2.3 cho thấy:

- Phần lý thuyết: Gồm có 6 tiết, chiếm tỷ lệ 10%.
- Phần thực hành: Gồm có 50 tiết, chiếm 83.33%.
- Kiểm tra kết thúc môn học: 4 tiết (chiếm tỷ lệ 6.67%).

Việc phân phối thời gian tập trung nhiều ở phần thực hành cũng phù hợp với kết quả phỏng vấn nhu cầu học tập môn cầu lông ngoại khóa của HS trường THCS Hoàng Văn Thụ.

#### 4. Phương pháp kiểm tra đánh giá

**Kiểm tra thực hành:** với 4 nội dung sau,

- Đánh cầu cao bên phải vào ô cuối sân 10 quả: Nam thì đánh vào ô 3.05 x 0.72 m, Nữ thì đánh vào ô 3.05 x 0.92 m.

- Đánh cầu cao bên trái vào ô cuối sân 10 quả: Nam thì đánh vào ô 3.05 x 0.72 m, Nữ thì đánh vào ô 3.05 x 0.92 m.

- Giao cầu: + Giao cầu cao sâu thuận tay vào ô cuối sân 10 quả: Nam thì giao vào ô 3.05 x 0.72 m, Nữ thì giao vào ô 3.05 x 0.92 m.

+ Giao cầu thấp gần trái tay 10 quả vào ô 3.05 x 0.5 m (cả nam và nữ).

- Đập cầu dọc biên 10 quả vào ô 6,7 x 0.7m.

**Kiểm tra lý thuyết:** Mỗi em làm một bài thu hoạch viết về lý thuyết cầu lông, nộp vào ngày cuối cùng khi kiểm tra thực hành.

- **Điểm kết thúc môn học** = Điểm lý thuyết + (Điểm thực hành x 2) / 3

#### 5. Xây dựng tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm

Căn cứ vào bảng phân phối thời gian cụ thể và các nội dung của chương trình giảng dạy, tiến hành xây dựng tiến trình biểu giảng dạy được trình bày tại bảng 2.4.

**Bảng 2.4:** Tiến trình biểu giảng dạy 60 tiết môn cầu lông giờ ngoại khóa cho HS khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ

Nội dung giảng dạy	Giáo án																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Lý thuyết</b>																				
Bài 1: Lịch sử hình thành và phát triển môn cầu lông...	+	+																		
Bài 2: Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản	+	+																		
Bài 3: Luật, PP tổ chức thi đấu, trọng tài										+										
<b>Thực hành</b>																				
Đánh cầu TT BP	+	+		-		-			-			-		-		-		-	-	
Đánh cầu TTBT		+	+		-		-		-	-		-		-	-	-		-		
Đánh cầu CBT					+	-			-		-		-		-		-	-	-	<b>k</b>

Đánh cầu CBP	+	+		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	k
Giao cầu CSTT		+	+		-		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	k
Giao cầu TTT					+	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	k
Bò nhỏ sát lưới.					+	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Đập cầu ĐT					+		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	k
Thi đấu đôi.							+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Thể lực</b>																			
Nhảy dây 30s.	+			-		-				-	-			-	-		-		
D/c ngang	+			-		-			-	-			-	-		-			
D/c tiến lùi		+		-		-			-	-			-	-		-			
D/c 4 góc sân			+			-			-	-			-	-		-		-	
Nằm sấp CT	+	-	-		-	-		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Kiểm tra</b>																			<b>k</b>

Ghi chú: (+): nội dung được học mới; (-): nội dung ôn tập.; (k): nội dung kiểm tra.

### 3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu trên có thể rút ra 2 kết luận sau,

1. Qua hai bước nghiên cứu đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học đã lựa chọn được 03 nội dung lý thuyết, 09 nội dung thực hành kỹ thuật và 05 bài tập thể lực làm cơ sở để xây dựng chương trình môn học cầu lông giờ ngoại khóa...

2. Kết quả đã xây dựng được chương trình môn học cầu lông giờ ngoại khóa với thời lượng 60 tiết tương đương với 02 tín chỉ. Đồng thời đã xây dựng bảng phân phối thời gian chung, thời gian cụ thể cùng tiến trình biểu để ứng dụng giảng dạy cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Văn Thụ, TP. Biên Hòa tỉnh Đồng Nai.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- 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 TĐTT TP. Hồ Chí Minh.
- ĐHSP TĐTT TPHCM (2005), Giáo trình Cầu lông, Nxb TĐTT.
- Cao Huỳnh Mẫn Đạt (2013), “Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông tự chọn của sinh viên trường ĐH Tiền Giang”, Luận văn Thạc sĩ.
- Trần Ca Giai (2001), Hướng dẫn tập luyện kỹ chiến thuật Cầu lông, Nxb TĐTT.
- Trần Ngọc Tiến (2021), “Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông vào giờ ngoại khóa cho học sinh khối 7 trường trung học cơ sở Hoàng Văn Thụ, thành phố Biên Hòa, tỉnh Đồng Nai”, luận văn Thạc sĩ trường đại học TĐTT TP.HCM.

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN VÀ KIỂM NGHIỆM ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO TRẺ 15-16 TUỔI TỈNH ĐỒNG NAI QUA MỘT NĂM TẬP LUYỆN

ThS. Nguyễn Thái Bình<sup>1</sup>, ThS. Huỳnh Thị Phương Duyên<sup>2</sup>, ThS. Hứa Thị Thanh Trúc<sup>3</sup>,  
ThS. Huỳnh Hữu Hiếu<sup>4</sup>, ThS. Trần Trung Khánh<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Trung tâm TDTT Tỉnh Đồng Nai

<sup>2</sup> Trung tâm TDTT Đại học quốc gia TP.HCM

<sup>3</sup> Trường đại học kiến trúc TP.HCM

<sup>4</sup> Trường đại học Ngân hàng Tp.HCM

## TÓM TẮT

*Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai sau một năm tập luyện phát triển khá toàn diện với cả 10/10 test đều tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0.05$ . Đồng thời còn xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại tiêu chuẩn tổng hợp để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV vật tự do trẻ 15 – 16 tuổi có số điểm như sau: Tốt: 90 – 100; Khá: 70 - < 90; Trung bình: 50 - < 70; Yếu: 30 - < 50; Kém: 0 - < 30*

*Từ khóa: Sự phát triển; trình độ thể lực chuyên môn; Vận động viên trẻ; Vật tự do, Đồng Nai.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đồng Nai là một tỉnh thuộc miền Đông Nam Bộ, ngành TDTT Đồng Nai những năm qua được sự quan tâm của Ủy ban nhân dân Tỉnh và đã có những bước phát triển mạnh mẽ, nhiều môn thể thao được quan tâm đầu tư phát triển trong đó có môn Vật tự do, tuy là môn thể thao mới thành lập năm 2015 nhưng cũng đã và đang được sự quan tâm của lãnh đạo các cấp, các VĐV đầu tiên đem về những tấm huy chương tại các giải toàn quốc. Hiện nay nhiều VĐV nam có kỹ thuật chuyên môn tốt, hứa hẹn sẽ là những trụ cột trong tương lai của đội tuyển Đồng Nai trên con đường phấn đấu đạt vị thế đỉnh cao trên bình diện quốc gia và quốc tế.

Bản thân từng là VĐV trẻ quốc gia, tốt nghiệp cử nhân ngành giáo dục thể chất, hiện đang là cán bộ quản lý trực tiếp đội tuyển trẻ Vật của tỉnh Đồng Nai, với mong muốn đóng góp một phần nhỏ công sức mình vào sự nghiệp phát triển Vật tự do tỉnh Đồng Nai, trong việc chuẩn hóa hệ thống chỉ tiêu và tiêu chuẩn, có đầy đủ cơ sở khoa học giúp các HLV, các nhà chuyên môn tham khảo trong quá trình huấn luyện nên tôi chọn: **“Xây dựng tiêu chuẩn và kiểm nghiệm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai qua 1 năm tập luyện”**.

- *Khách thể nghiên cứu:* Nghiên cứu Tiến hành trên 12 nam VĐV Vật tự do 15-16 tuổi Tỉnh Đồng Nai. Các phương pháp sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1 Đánh giá sự phát triển trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai qua 1 năm tập luyện

Để đánh giá sự phát triển trình độ thể lực chuyên môn qua 1 năm tập luyện, nghiên cứu tiến hành ứng dụng 10 test đã được các nhà chuyên môn nghiên cứu và công bố [5],[6] để kiểm tra 2 lần (*Ban đầu và sau 1 năm*). Đề tài sử dụng công thức tính nhịp tăng trưởng của S.Brondy để đánh giá sự phát triển. Kết quả được trình bày tại bảng 1. Qua bảng 1 ta thấy, sau 1 năm tập luyện các test thể lực chuyên môn có sự thay đổi theo xu hướng tăng trưởng cụ thể là:

- **Ngã cầu sau bốc một 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Ngã cầu sau bốc một 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 14 lên đến 15, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 6.9\%$  có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.188 > t_{0.05} = 2.179$ .

- **Phản xạ bốc 15s (sl):** Trị số trung bình thành tích Phản xạ bốc 15s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 16 lên đến 17, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 6.06\%$  có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.221 > t_{0.05} = 2.179$ .

- **Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 14 lên đến 15, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 6.9\%$  có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.194 > t_{0.05} = 2.179$ .

- **Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Bốc đôi 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 16 lên đến 17, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 6.06\%$  có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.183 > t_{0.05} = 2.179$ .

- **Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 12 lên 14, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 15.38\%$  có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.314 > t_{0.05} = 2.179$ .

- **Quấn quật với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Quấn quật 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 12 lên đến 13, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 8\%$  có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.182 > t_{0.05} = 2.179$ .

- **Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 17 lên 18, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 5.71\%$ , có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.189 > t_{0.05} = 2.179$ .

- **Bật cầu tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Bật cầu tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 15 lên đến 16, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 6.45\%$  có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.181 > t_{0.05} = 2.179$ .

- **Cầu vòng xoay tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Cầu vòng xoay tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 24 lên 26, có nhịp tăng trưởng  $W\% = 8\%$ , có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.296 > t_{0.05} = 2.179$ .



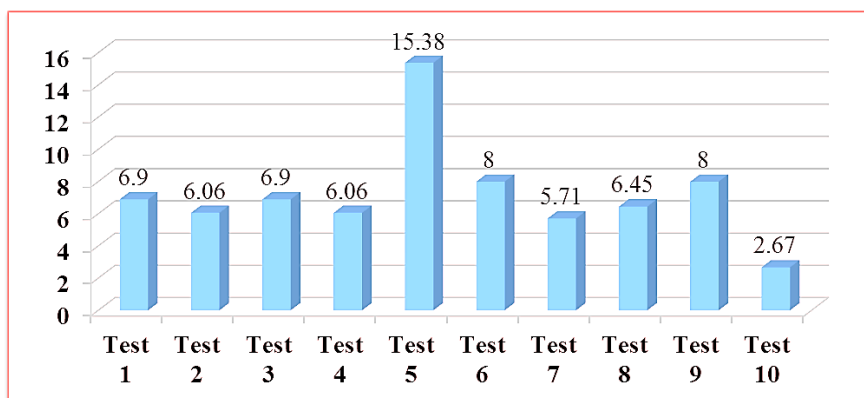
**Bảng 1:** Nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của nam VĐV vật tự do trẻ 15-16 tuổi sau 1 năm tập luyện

TT	Nội dung	Ban đầu			Sau 1 năm học tập			t	W%	P	
		$\bar{X}_1$	$\pm\sigma_1$	Cv <sub>1%</sub>	$\bar{X}_2$	$\pm\sigma_2$	Cv <sub>2%</sub>				
1	Thể lực chuyên môn	Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)	14	1.35	9.64	15	1.45	9.67	2.188	6.9	<0.05
2		Phản xạ bốc 15s (sl)	16	1.24	7.75	17	1.21	7.12	2.211	6.06	<0.05
3		Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)	14	1.86	13.29	15	1.51	10.07	2.194	6.9	<0.05
4		Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)	16	1.17	7.31	17	0.8	4.71	2.183	6.06	<0.05
5		Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)	12	1	8.33	14	0.95	6.79	2.314	15.38	<0.05
6	Thể lực chuyên môn	Quần quật với người đồng cân 30s (sl)	12	1.13	9.42	13	1.21	9.31	2.182	8	<0.05
7		Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)	17	1.13	6.65	18	1	5.56	2.189	5.71	<0.05
8		Bật cầu tối đa (sl)	15	1	6.67	16	1.09	6.81	2.181	6.45	<0.05
9		Cầu vòng xoay tối đa (sl)	24	1.31	5.46	26	1.28	4.92	2.296	8	<0.05
10		Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)	37	1.13	3.05	38	0.9	2.37	2.195	2.67	<0.05

**Ghi chú:** n = 12; t<sub>0.05</sub> = 2.179

- **Thoát bò tại chỗ tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 37 lên đến 38, có nhịp tăng trưởng W% = 2.67%, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với P < 0.05, vì có t<sub>tính</sub> = 2.195 > t<sub>0.05</sub> = 2.179.

Kết quả về nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực của vận động viên nam Vật tự do tỉnh Đồng Nai năng khiếu lứa tuổi 15-16 sau 1 năm tập luyện được biểu diễn qua biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1:** Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện

**Ghi chú:**

- T1: Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)
- T2: Phán xạ bốc 15s (sl)
- T3: Gông vọt 30s (sl)
- T4: Bốc đôi 30s (sl)
- T5: Sườn quắp thủ 30s (sl)
- T6: Quán quật 30s (sl)
- T7: Bó đầu đánh ra sau 30s (sl)
- T8: Bật cầu tối đa (sl)
- T9: Cầu vòng xoay tối đa (sl)
- T10: Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)

\* **Tóm lại:** Sau một năm tập luyện, giá trị trung bình của 10/10 test kiểm tra về thể lực chuyên môn của nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai đều có sự tăng trưởng tốt. Trong đó: test có nhịp tăng trưởng ít nhất là test ở Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) có  $W\% = 2.67\%$  và tăng cao nhất là test Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl) có  $W\% = 15.38\%$ . Giá trị trung bình tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì đều có  $t_{\text{tính}} > t_{0.05} > 2.179$ .

**2.2 Xây dựng tiêu chuẩn và kiểm nghiệm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai qua 1 năm tập luyện**

**2.2.1 Xây dựng thang điểm đánh giá từng test**

Căn cứ kết quả kiểm tra các test về thể lực chuyên môn (bảng 01) của từng VĐV ban đầu (lần 1) và sau 1 năm (lần 2), đề tài xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho từng test ứng với từng thời điểm kiểm tra theo thang độ C (thang điểm 10). Kết quả xây dựng thang điểm 10 được trình bày qua bảng 2.

**2.2.2 Phân loại tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai**

Để thuận tiện cho việc lượng hóa các chỉ tiêu trong đánh giá, tiến hành phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai. Từ thang điểm 10 của từng test, đề tài quy ước phân loại từng chỉ tiêu thành năm mức sau:

Tốt 9 – 10; Khá 7 - < 9; Trung Bình 5 - < 7; Yếu 3 - < 5; Kém 0 - < 3.

Từ quy ước trên, theo thang điểm đã lập ở mục 2.2.1 (bảng 2 và 3) ở mỗi chỉ tiêu riêng biệt sẽ là cơ sở lập bảng phân loại tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai. Như vậy, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai gồm

10 test, ứng với tổng điểm tối đa là 100 điểm, cũng được quy ước theo năm mức trên. Kết quả phân loại tổng hợp thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai được trình bày qua bảng 3.

**Bảng 3:** Bảng điểm phân loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi

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

**2.2.3 Kiểm nghiệm các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện**

Để kiểm nghiệm, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện, đề tài căn cứ vào kết quả kiểm tra bảng 1 ứng với từng thời điểm kiểm tra, tiến hành vào điểm cho từng VĐV ở từng chỉ tiêu, điểm tổng hợp các chỉ tiêu và xếp loại các test dựa theo thang điểm đã lập được trình bày ở bảng 2 và bảng điểm phân loại tổng hợp (bảng 3). Để thuận tiện cho việc lượng hóa các Test khác nhau trong đánh giá, xếp loại từng test và tổng hợp các test của trình độ thể lực chuyên môn đối với từng VĐV ban đầu sau 01 năm tập luyện, đề tài tiến hành vào điểm cho từng VĐV ở từng test được trình bày từ bảng 4.

**Bảng 2:** Thang điểm các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi (lần 1 - 2)

TT	Test	Thang điểm																			
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2
1	Test 1	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
2	Test 2	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22
3	Test 3	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20
4	Test 4	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22
5	Test 5	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17	19
6	Test 6	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18
7	Test 7	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23
8	Test 8	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21
9	Test 9	20	22	21	23	22	24	23	25	24	26	25	27	26	28	27	29	28	30	29	31
10	Test 10	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	41	42	42	43

**Bảng 4:** Bảng vào điểm, phân loại các test thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi (lần 1 - 2)

Họ và tên	Test																				Tổng điểm		Xếp loại			
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10							
	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2	L1	L2
HVT	3	4	3	5	4	5	7	10	3	7	3	5	5	7	3	5	5	7	1	5	37	60	yếu	t.bình		
NVT	4	6	5	8	4	5	8	10	5	7	3	5	7	9	5	9	3	7	3	7	51	73	t.bình	khá		
KHPH	3	7	5	7	6	8	7	10	7	9	1	3	3	5	7	9	7	8	5	7	53	73	t.bình	khá		
LTTH	6	7	7	10	7	9	5	8	5	7	1	3	5	7	5	7	5	7	3	5	39	70	yếu	khá		
LVTR	4	6	2	3	5	8	3	5	3	10	5	7	3	5	5	7	3	5	7	9	48	65	yếu	t.bình		
TSC	3	4	8	10	6	8	3	8	5	9	3	7	5	7	7	9	5	8	9	10	50	80	t.bình	khá		
NKV	4	8	3	7	7	10	2	5	7	9	5	7	7	9	3	5	3	8	5	9	48	77	yếu	khá		
NLD	6	8	7	8	8	8	5	8	7	10	7	8	3	5	7	9	8	10	3	7	49	81	yếu	khá		
VHH	6	7	2	5	3	5	3	10	5	9	3	7	5	9	9	10	10	10	7	7	61	79	t.bình	khá		
NDH	9	10	5	7	3	5	7	8	7	10	5	8	9	10	5	9	3	5	5	9	54	81	t.bình	khá		
HTN	7	8	5	7	5	6	5	8	9	10	5	7	1	7	3	5	5	7	7	7	48	72	yếu	khá		
DHH	6	8	3	7	2	4	3	5	7	9	7	10	7	9	7	9	7	10	5	7	62	78	t.bình	khá		

Ghi chú:

- Test 1: Ngã cầu sau đơn 30s (sl);
- Test 2: Phán xạ bốc 15s (sl);
- Test 3: Gông vọt 30s (sl);
- Test 4: Bốc đôi 30s (sl);
- Test 5: Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl);
- Test 6: Quần quật 30s (sl);
- Test 7: Bó đầu đánh ra sau 30s (sl);
- Test 8: Bật cầu tối đa (sl);
- Test 9: Cầu vòng xoay tối đa (sl);
- Test 10: Thoát bò tối đa (sl)

Qua bảng 4 ta thấy:

**Ban đầu:** Trong tổng số 12 VĐV thì có 06 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 50%, 06 VĐV xếp loại Yếu chiếm tỷ lệ 50%, không có VĐV xếp loại Tốt, Khá, Kém.

**Sau một năm:** có 2 VĐV xếp loại Trung bình chiếm 16.67%, có 10 VĐV xếp loại Khá chiếm 83.33%, không có VĐV xếp loại Tốt, Yếu và Kém.

Như vậy sau một năm tập luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi tỉnh Đồng Nai đều có sự tăng tiến cả 10/10 test và có sự thay đổi về mức xếp loại, cụ thể: mức Khá tăng từ 0% lên 83.33% và trung bình giảm từ 50% xuống còn 16.67% trong khi mức yếu giảm rõ rệt từ 50% xuống 0%.

### 3. KẾT LUẬN

Từ các kết quả trên, có thể rút ra hai kết luận sau:

1. Đánh giá sự phát triển thể lực sau một năm tập luyện của đội nam VĐV vật tự do trẻ 15 – 16 tuổi tỉnh Đồng Nai cho thấy có sự tăng trưởng khá toàn diện cả 10/10 test và đều có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì đều có  $t_{\text{tính}} > t_{0.05} > 2.179$ . Test tăng trưởng ít nhất là test ở Thoát bò tại chỗ tối đa có  $W\% = 2.67\%$ , tăng cao nhất là test Sườn quắp thủ 30s có  $W\% = 15.38\%$ . Chứng tỏ công tác huấn luyện thể lực đã được ban huấn luyện đội vật tự do quan tâm và thực hiện tốt trong kế hoạch huấn luyện năm.

2. Kết quả còn xây dựng được bảng điểm tiêu chuẩn từng test thang điểm 10 ứng với từng thời điểm kiểm tra và bảng phân loại tổng hợp điểm có số điểm sau: Tốt: 90 – 100; Khá: 70 - < 90; Trung bình: 50 - < 70; Yếu: 30 - < 50; Kém: 0 - < 30.

- Việc kiểm nghiệm hệ thống tiêu chuẩn đã cho kết quả khả quan, đánh giá chính xác trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV vật tự do trẻ 15 – 16 tuổi tỉnh Đồng Nai, điều đó khẳng định hệ thống tiêu chuẩn mà đề tài xây dựng hoàn toàn có thể ứng dụng trong thực tiễn phục vụ cho công tác đào tạo VĐV vật tự do trẻ tại các đơn vị cơ sở.

## 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. Zuico G (1975), *Các Test sự phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của lứa tuổi 13 -14* - NXB TĐTT Hà Nội. Sách dịch.
4. Trần Văn Ngoạn, Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (1991), “*Xác định dự báo của các tiêu chuẩn lựa chọn VĐV vật tự do và đào tạo VĐV cấp cao dưới các hình thức tổ chức thích hợp*”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Bộ môn Vật - Võ trường Đại học TĐTT (1979), *Vật tự do*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. TS. Nguyễn Thế Truyền, PGS.TS Nguyễn Kim Minh, TS. Trần Quốc Tuấn, Năm 2002. *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện và tuyển chọn VĐV các môn thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.

# XÂY DỰNG THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ VÀ PHÂN LOẠI TỔNG HỢP CÁC TIÊU CHUẨN HÌNH THÁI, THỂ LỰC VÀ CHỨC NĂNG CHO NAM VĐV CHẠY CỰ LY NGẮN LỬA TUỔI 13 – 15 CỦA ĐỘI TUYỂN NĂNG KHIẾU ĐIỀN KINH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Dương Ngọc Trường  
Trường Đại học Sài Gòn

## TÓM TẮT

*Qua những tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên (VĐV) Điền kinh nhóm nghiên cứu tiến hành công tác kiểm tra đánh giá các chỉ số về hình thái, chức năng và thể lực cho các VĐV điền kinh nam lứa tuổi 13 – 15 ở nội dung chạy cự ly ngắn đội năng khiếu TP HCM, qua đó thực hiện lập thang điểm và phân loại đánh giá cho từng VĐV nhằm cung cấp cho các nhà chuyên môn, các Huấn luyện viên những số liệu khoa học góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác huấn luyện đội tuyển năng khiếu điền kinh thành phố Hồ Chí Minh của nam VĐV chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15.*

**Từ khóa:** Tiêu chuẩn, tuyển chọn, thang điểm; hình thái; thể lực; chức năng; vận động viên, điền kinh, năng khiếu.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

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.

Sự biến đổi quá trình tập luyện theo thời gian không diễn ra theo một lộ trình tính tuyến, ngay cả khi năng lượng vận động một cách có hệ thống, mà diễn ra có tính chất giai đoạn và thang bậc khác nhau. Bởi vậy trong lý luận cũng như trong thực tiễn phải có những thông tin đầy đủ kịp thời về sự biến động diễn ra trong quá trình tập luyện lâu dài của các biến đổi về chức năng, hình thái và sinh hóa trong các quan hệ và hệ thống khác nhau của cơ thể.

Xây dựng thang điểm đánh giá là phân loại tổng hợp là một trong những định hướng nội dung giai đoạn chuyên môn hóa cho các VĐV chạy cự ly ngắn của đội năng khiếu Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh, lứa tuổi 13 – 15 nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo trẻ và thể thao thành tích cao cho môn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu là tài liệu tham khảo cho các chuyên gia, các nhà chuyên môn, các huấn luyện viên góp phần nâng cao chất lượng đào tạo VĐV trẻ chạy cự ly ngắn tại TPHCM. Căn cứ vào điều kiện thực tế, trang thiết bị máy móc và đặc điểm của khách thể nhóm nghiên cứu tiến kiểm tra và hành xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn nam VĐV chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển trẻ năng khiếu TPHCM qua các yếu tố hình thái, thể lực và chức năng.

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

Công tác nghiên cứu được tiến hành thực hiện trong 2 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

Căn cứ vào những số liệu thu được ở những chỉ số về hình thái, thể lực và chức năng nhóm nghiên cứu tiến hành lập thang điểm và phân loại đánh giá như sau:

### 2.1 Xây dựng thang điểm đánh giá

Để thuận tiện cho việc xác định mức độ thành tích đối với từng test, nhằm tuyển chọn cho từng VĐV cũng như để so sánh giữa các VĐV với nhau theo hệ thống điểm theo thang độ C. Sự phân chia các giai đoạn mặc dù có khác nhau nhưng về mặt quan điểm đều có sự thống nhất cao, sự phân chia giai đoạn chỉ mang tính chất tương đối vì thực chất đặc điểm quan trọng nhất của quy trình này là tính kế thừa và tính liên tục. Do đó, để làm cơ sở xây dựng tiêu chuẩn chọn nam VĐV chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển trẻ năng khiếu TPHCM, đề tài đã tiến hành kiểm tra thực trạng thành tích thực hiện các test đã chọn.

**Bảng 5:** Bảng điểm từng tiêu chuẩn tuyển chọn ban đầu về thể lực và chức năng của nam vận động viên chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15

	Tiêu chuẩn	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HT - CN	Test 1	≤156,0	≥157,9	≥159,7	≥161,6	≥163,4	≥165,3	≥167,1	≥169,0	≥170,8	≥172,7
	Test 2	≤41,3	≥44,0	≥46,8	≥49,6	≥52,3	≥55,1	≥57,9	≥60,6	≥63,4	≥66,2
	Test 3	≤17,2	≥17,7	≥18,3	≥18,9	≥19,5	≥20,2	≥20,8	≥21,4	≥22,0	≥22,6
	Test 4	≤46,8	≥48,4	≥49,9	≥51,4	≥52,9	≥54,4	≥55,9	≥57,4	≥58,9	≥60,4
	Test 5	≤73,6	≥77,3	≥81,0	≥84,7	≥88,5	≥92,2	≥95,9	≥99,6	≥103,3	≥107,0
	Test 6	≤2,41	≥2,48	≥2,56	≥2,63	≥2,71	≥2,78	≥2,86	≥2,93	≥3,01	≥3,08
	Test 7	≥13,06	≤11,85	≤10,64	≤9,43	≤8,22	≤7,01	≤5,80	≤4,59	≤3,38	≤2,17
TL	Test 8	≥4,69	≤4,58	≤4,46	≤4,34	≤4,22	≤4,10	≤3,98	≤3,86	≤3,74	≤3,62
	Test 9	≥8,35	≤8,24	≤8,13	≤8,02	≤7,91	≤7,80	≤7,69	≤7,58	≤7,47	≤7,36
	Test 10	≥13,99	≤13,84	≤13,69	≤13,54	≤13,38	≤13,23	≤13,08	≤12,93	≤12,78	≤12,62
	Test 11	≥28,10	≤27,97	≤27,84	≤27,71	≤27,58	≤27,45	≤27,32	≤27,19	≤27,06	≤26,93
	Test 12	≥63,96	≤62,75	≤61,55	≤60,34	≤59,14	≤57,93	≤56,73	≤55,52	≤54,32	≤53,11
	Test 13	≤227,2	≥230,3	≥233,3	≥236,3	≥239,3	≥242,4	≥245,4	≥248,4	≥251,4	≥254,5
	Test 14	≤625,6	≥634,0	≥642,5	≥650,9	≥659,3	≥667,7	≥676,1	≥684,6	≥693,0	≥701,4
	Test 15	≤18,6	≥20,7	≥22,7	≥24,8	≥26,8	≥28,9	≥31,0	≥33,0	≥35,1	≥37,1

**Ghi chú:** Test 1: Chiều cao đứng (cm) ; Test 2: Cân nặng (kg); Test 3: Chỉ số quetelet (g/cm); Test 4: Chỉ số vòng cổ chân/dài gân Asin x 100; Test 5: Dài chân A/chiều cao đứng x 100 (%); Test 6: Dung tích sống (lít); Test 7: Chỉ số công năng tim; Test 8: Chạy 30m XPC (s); Test 9: Chạy 60m (s); Test 10: Chạy 100m XPT (s); Test 11: Chạy 200m (s); Test 12: Chạy 400m (s); Test 13: Bật xa tại chỗ (cm); Test 14: Bật 3 bước tại chỗ (cm); Test 15: Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần).

## 2.2 Xây dựng tiêu chuẩn phân loại

Giá trị giới hạn của thành tích thể thao chính là cơ sở để xếp loại vận động viên được gọi là tiêu chuẩn trong phép đo lường thể thao (dựa vào thành tích đạt được, các vận động viên có thể được xếp loại theo đẳng cấp thể thao, theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể hay trình độ tập luyện...). Trong phạm vi nghiên cứu của đề tài chúng tôi xác định tiêu chuẩn so sánh nhờ thang đánh giá, nhưng cũng có thể trực tiếp định ra tiêu chuẩn nhờ giá trị trung bình và độ lệch chuẩn (theo quy tắc 2 xích ma).

TT	Loại	Kết quả Test
1	Giỏi	$\geq X + 2S$
2	Khá	$X + S \rightarrow$ cận $X + 2S$
3	TB	$X - S \rightarrow$ cận $X + S$
4	Yếu	$X - 2S \rightarrow$ cận $X - S$
5	Kém	$< X - 2S$

Để thuận tiện cho việc lượng hoá các test khác nhau trong quá trình đánh giá, phân loại tuyển chọn, luận văn tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại từng test thành 5 mức theo qui ước như sau:

TT	Xếp loại	Kết quả test	Điểm test
1	Xuất sắc	$\geq \bar{X} + 2 S_X$	$\geq 9$
2	Tốt	$\bar{X} + S_X$ đến cận $\bar{X} + 2 S_X$	8 đến cận 9
3	Khá	$\bar{X} + 0,5 S_X$ đến cận $\bar{X} + S_X$	6 đến cận 8
4	Trung bình	$\bar{X} - 0,5 S_X$ đến cận $\bar{X} + 0,5 S_X$	4 đến cận 6
5	Yếu	$\bar{X} - S_X$ đến cận $\bar{X} - 0,5 S_X$	2 đến cận 4
6	Kém	$\bar{X} - 2 S_X$ đến cận $\bar{X} - S_X$	1 đến cận 2

Để tuyển chọn vận động viên chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển trẻ năng khiếu Thành phố Hồ Chí Minh luận văn tiến hành xây dựng công thức tính điểm trung bình tuyển chọn như sau:

Tính điểm từng test theo thang độ C cho từng cá thể ( $C_i$ ).

Tính điểm trung bình cho từng yếu tố hình thái (HT), thể lực (TL) và chức năng (CN) của từng cá thể theo công thức:

$$A = \sum \frac{C_i}{n_i}$$

Với  $n_i$ : số test trong từng yếu tố

A: Điểm trung bình của từng yếu tố

$\Sigma$ : ký hiệu tổng



Theo thang điểm C đã xây dựng ở trên, thì mỗi test có số điểm cao nhất là 10 điểm. Căn cứ vào số test tuyển chọn hình thái (5 test); tuyển chọn chức năng (2 test) và tuyển chọn thể lực (8 test); tiến hành tuyển chọn nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi đội tuyển trẻ năng khiếu Tp. HCM (3 yếu tố) căn cứ vào công thức A trên, nhóm nghiên cứu xây dựng các công thức tính điểm trung bình cho từng yếu tố hình thái, thể lực, chức năng và công thức tính điểm trung bình tuyển chọn nam vận động viên chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển trẻ năng khiếu Thành phố Hồ Chí Minh như sau:

- Công thức tính điểm trung bình tuyển chọn yếu tố hình thái (HT):

$$HT = \sum \frac{Ci}{5}$$

- Công thức tính điểm trung bình tuyển chọn chức năng (CN):

$$CN = \sum \frac{Ci}{2}$$

- Công thức tính điểm trung bình tuyển chọn yếu tố thể lực (TL):

$$TL = \sum \frac{Ci}{8}$$

- Công thức tính điểm trung bình tuyển chọn:

$$TB = \sum \frac{HT+CN+TL}{3}$$

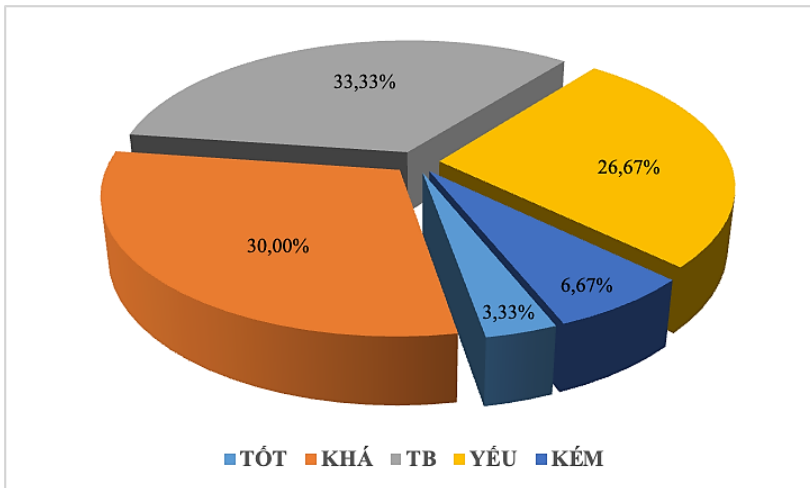
Nhóm nghiên cứu tiến hành tính điểm và phân loại theo từng yếu tố cho tất cả các test kiểm tra trên 30 nam vận động viên chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển trẻ năng khiếu Thành phố Hồ Chí Minh thu được kết quả ở bảng 6.

**Bảng 6:** Điểm trung bình xếp loại yếu tố HT - CN trong tuyển chọn nam VĐV chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15

TT	HỌC VÀ TÊN	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Trung bình	Xếp loại
1	Võ Thành Dân	0,6	2,2	4,2	1,2	1,7	1,1	2,0	1,6	Kém
2	Phạm Quốc Anh	2,0	1,8	2,3	1,1	2,5	2,2	2,0	1,9	Kém
3	Trương Long Tiến	2,9	2,9	3,5	1,9	2,5	1,7	2,1	2,2	Yếu
4	Nguyễn Tuấn Đạt	2,5	2,9	0,6	2,5	2,7	2,2	2,6	2,5	Yếu
5	Nguyễn Lâm Chí Cường	2,9	2,5	2,9	2,5	3,2	2,0	2,6	2,7	Yếu
6	Nguyễn Minh Khánh	2,9	2,5	2,9	3,7	3,2	3,7	2,7	3,0	Yếu
7	Phan Nguyễn Trung Hiếu	3,9	3,3	4,2	3,7	3,5	2,9	2,7	3,3	Yếu
8	Trần Đặng Thiên Phước	3,4	3,7	2,5	3,7	3,5	4,0	2,7	3,5	Yếu
9	Lại Trần Thiên Phúc	3,4	3,3	3,8	3,7	3,5	4,7	3,5	3,6	Yếu
10	Vũ Ngọc Hưng	4,4	3,7	4,0	3,7	3,6	4,7	3,5	3,8	Yếu
11	Đỗ Duy Hưng	4,4	3,7	3,7	4,4	3,8	4,0	3,8	4,0	TB
12	Nguyễn Thiện Khôi Nhân	4,4	4,0	4,3	4,4	3,8	4,7	4,5	4,2	TB
13	Lâm Quân	4,4	4,0	4,3	4,4	3,8	4,5	4,5	4,3	TB
14	Huỳnh Trọng Phúc	4,4	4,4	4,9	4,9	4,1	3,5	4,9	4,5	TB

15	Nguyễn Trọng Nghĩa	4,4	4,4	3,7	5,2	4,1	4,7	4,9	4,6	TB
16	Huỳnh Ngọc Lương	4,8	4,8	2,6	5,1	4,6	4,9	4,8	4,7	TB
17	Mách Sa Liêm	4,8	4,8	5,1	5,1	4,9	5,4	5,8	5,2	TB
18	Nguyễn Minh Nhựt	5,8	5,2	5,4	5,1	5,2	5,7	5,5	5,3	TB
19	Trương Huỳnh Nhân	5,3	5,2	5,4	5,1	5,1	6,1	5,9	5,5	TB
20	Lê Quang Vĩ	6,2	5,5	6,0	5,7	5,4	6,4	6,1	5,7	TB
21	Huỳnh Tuấn Phong	5,3	6,7	7,8	6,6	6,2	6,1	6,9	6,4	Khá
22	Lã Nguyễn Đình Nhân	6,2	7,4	6,8	6,4	6,2	6,4	5,9	6,6	Khá
23	Trần Minh Khoa	6,7	7,0	7,6	6,4	7,2	6,6	6,6	6,9	Khá
24	Phạm Anh Khôi	7,2	7,4	6,4	7,2	7,6	6,2	7,1	7,1	Khá
25	Phạm Trường Nhân	7,7	7,4	6,6	7,0	7,6	7,9	7,4	7,3	Khá
26	Vũ Đăng Thừa Lương	6,2	7,4	8,2	7,8	7,6	6,6	7,3	7,4	Khá
27	Văn Ngọc Thành	7,7	7,4	7,8	7,8	8,1	7,2	7,7	7,7	Khá
28	Trần Lê Tuấn Anh	8,1	8,2	8,1	7,7	8,1	7,2	7,9	7,8	Khá
29	Trần Nguyễn Phúc Hậu	8,1	8,2	6,9	7,8	8,4	7,4	7,9	7,9	Khá
30	Phùng Nhựt Quang	9,1	8,2	7,7	8,5	8,4	9,1	8,1	8,4	Tốt

Ghi chú: Chiều cao (test 1) Cân nặng (test 2) Chỉ số quetelet (g/cm) (test 3) vòng cổ chân/dài gân Asin x 100 (test 4) Dài chân A/chiều cao đứng x 100 (%) (test 5) Dung tích sống (lít) (test 6) Công nặng tim (test 7)



**Biểu đồ 1:** Tỷ lệ phần trăm xếp loại yếu tố HT - CN trong tuyển chọn nam VĐV chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15

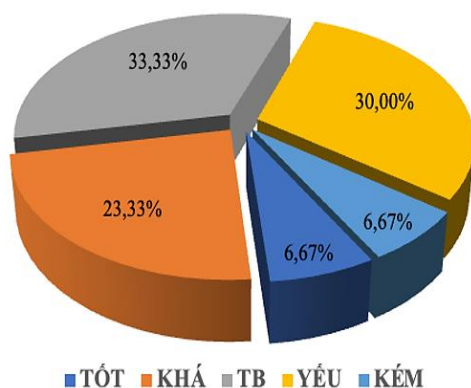
Kết quả từ bảng 6 và biểu đồ 1 cho thấy, tiêu chuẩn tuyển chọn ban đầu được xác định điểm trung bình và xếp loại yếu tố hình thái, chức năng của 30 VĐV như sau: Không có VĐV đạt mức xuất sắc tỷ lệ 0,00%. Điểm tuyển chọn của VĐV xếp loại tốt với điểm trung bình là 8,4; có 01 VĐV là VĐV Phùng Nhựt Quang chiếm tỷ lệ 3,33%. Điểm tuyển chọn của VĐV xếp loại khá với điểm trung bình từ 6,4 đến 7,9; có 09 VĐV chiếm tỷ lệ 30,00%. Điểm tuyển chọn của VĐV xếp loại trung bình với điểm trung bình từ 4,0 đến 5,7; có 10 VĐV chiếm tỷ lệ 33,33%. Còn những VĐV có tổng điểm trung bình tuyển chọn yếu đạt thành tích thấp với tổng số điểm từ 2,2 đến 3,8, có 08 VĐV chiếm tỷ lệ 26,67% và có 02 VĐV đạt ở mức kém là VĐV Võ Thành Dân, Phạm Quốc Anh với số điểm trung bình là 1,6 đến 1,9 chiếm tỷ lệ 6,67%.

Tiếp theo chúng tôi tiến hành tính điểm và phân loại theo từng yếu tố cho tất cả các yếu tố thể lực trên 30 nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi đội tuyển trẻ năng khiếu Điền kinh Tp. HCM thu được kết quả thể hiện ở bảng 7 và biểu đồ 2.

**Bảng 7:** Điểm trung bình xếp loại các yếu tố TL trong tuyển nam VĐV chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15

TT	HỌC VÀ TÊN	Test 8	Test 9	Test 10	Test 11	Test 12	Test 13	Test 14	Test 15	Trung Bình	Xếp loại
1	Võ Thành Dân	1,7	2,4	2,1	1,9	1,4	1,7	0,7	1,5	1,4	Kém
2	Phạm Quốc Anh	0,9	2,6	2,3	1,9	1,5	2,6	2,1	1,9	1,8	Kém
3	Trương Long Tiến	1,7	2,4	2,6	2,5	2,4	2,9	2,9	2,3	2,3	Yếu
4	Nguyễn Tuấn Đạt	3,3	2,4	2,6	2,5	3,1	3,2	3,3	2,3	2,6	Yếu
5	Nguyễn Lâm Chí Cường	3,3	2,4	2,7	2,5	3,2	3,2	2,9	2,7	2,7	Yếu
6	Nguyễn Minh Khánh	2,5	2,8	2,9	3,2	3,7	3,2	2,9	2,7	2,9	Yếu
7	Phan Nguyễn Trung Hiếu	2,5	2,4	2,9	3,2	3,6	4,1	3,0	3,1	3,0	Yếu
8	Trần Đăng Thiên Phước	2,5	2,4	3,2	3,2	3,6	4,1	3,5	3,1	3,1	Yếu
9	Lại Trần Thiên Phúc	3,3	2,8	3,2	3,5	3,6	3,2	3,7	3,5	3,4	Yếu
10	Vũ Ngọc Hưng	4,1	3,2	3,4	3,6	3,5	3,2	3,7	3,5	3,6	Yếu
11	Đỗ Duy Hưng	3,4	4,0	3,5	3,8	4,6	3,5	4,1	3,9	3,9	Yếu
12	Nguyễn Thiện Khôi Nhân	4,5	4,8	3,5	3,8	4,7	3,2	4,2	4,3	4,1	TB
13	Lâm Quân	6,1	5,6	4,1	4,1	4,1	4,8	4,6	4,3	4,4	TB
14	Huỳnh Trọng Phúc	5,7	5,6	4,1	4,2	4,3	3,8	4,2	4,8	4,5	TB
15	Nguyễn Trọng Nghĩa	6,5	5,6	4,6	4,4	4,4	4,8	4,6	4,8	4,7	TB
16	Huỳnh Ngọc Lương	5,7	5,1	5,5	5,0	4,6	4,8	4,5	5,2	4,9	TB
17	Mách Sa Liêm	4,9	5,6	5,5	5,4	4,6	5,7	4,6	5,6	5,1	TB
18	Nguyễn Minh Nhựt	5,7	4,8	5,8	5,4	4,7	4,8	5,1	5,6	5,4	TB
19	Trương Huỳnh Nhân	6,5	5,6	6,3	5,8	4,9	6,6	5,2	6,0	5,7	TB
20	Lê Quang Vĩ	6,5	6,4	6,3	6,0	5,0	5,4	5,8	6,0	5,8	TB
21	Huỳnh Tuấn Phong	5,3	5,8	6,5	6,3	5,1	5,4	6,3	6,4	5,9	TB
22	Lã Nguyễn Đình Nhân	5,7	7,2	6,6	6,4	7,9	4,8	6,3	6,4	6,5	Khá
23	Trần Minh Khoa	6,9	7,2	6,6	6,6	7,6	6,3	6,9	6,8	6,7	Khá
24	Phạm Anh Khôi	7,3	7,2	6,7	7,2	7,2	5,4	6,9	6,8	6,8	Khá
25	Phạm Trường Nhân	7,3	6,4	6,9	7,2	7,3	6,3	7,5	7,2	6,9	Khá
26	Vũ Đặng Thừa Lương	7,0	7,0	7,0	7,4	7,3	7,9	7,7	7,6	7,4	Khá
27	Văn Ngọc Thành	7,3	7,6	7,8	7,9	7,4	8,5	8,0	7,6	7,7	Khá
28	Trần Lê Tuấn Anh	8,1	8,0	7,8	8,2	7,7	7,9	7,9	7,6	7,8	Khá
29	Trần Nguyễn Phúc Hậu	6,5	8,0	8,3	8,5	8,4	9,4	8,3	8,0	8,2	Tốt
30	Phùng Nhựt Quang	8,1	8,0	8,6	8,5	8,6	9,4	8,4	8,4	8,5	Tốt

Ghi chú: Chạy 30m XPC (test 8) Chạy 60m XPC (test 9) Chạy 100m XPT (test 10) Chạy 200m (test 11) Chạy 400m (test 12); Bật xa tại chỗ (test 13); Bật ba bước tại chỗ (test 14); Nằm ngửa gập bụng 1 phút (test 15)



**Biểu đồ 2:** Tỷ lệ phần trăm xếp loại yếu tố thể lực trong tuyển chọn nam VĐV chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15

Kết quả từ bảng 7 và biểu đồ 2 cho thấy, tiêu chuẩn tuyển chọn ban đầu được xác định điểm trung bình và xếp loại yếu tố thể lực của 30 VĐV như sau: Không có VĐV đạt mức xuất sắc tỷ lệ 0,00%. Điểm tuyển chọn của VĐV xếp loại tốt với điểm trung bình từ 8,2 đến 8,5; có 02 VĐV là VĐV Phùng Nhật Quang và VĐV Trần Nguyễn Phúc Hậu chiếm tỷ lệ 6,67%. Điểm tuyển chọn của VĐV xếp loại khá với điểm trung bình từ 6,5 đến 7,8; có 07 VĐV chiếm tỷ lệ 23,33%. Điểm tuyển chọn của VĐV xếp loại trung bình với điểm trung bình từ 4,1 đến 5,9; có 10 VĐV chiếm tỷ lệ 33,33%. Điểm tuyển chọn của VĐV xếp loại yếu với điểm trung bình tuyển chọn yếu đạt thành tích thấp với tổng số điểm từ 2,3 đến 3,9; có 09 VĐV chiếm tỷ lệ 30,00% và có 02 VĐV đạt ở mức kém là VĐV Võ Thành Dân, Phạm Quốc Anh với số điểm trung bình là 1,4 đến 1,8 chiếm tỷ lệ 6,67%.

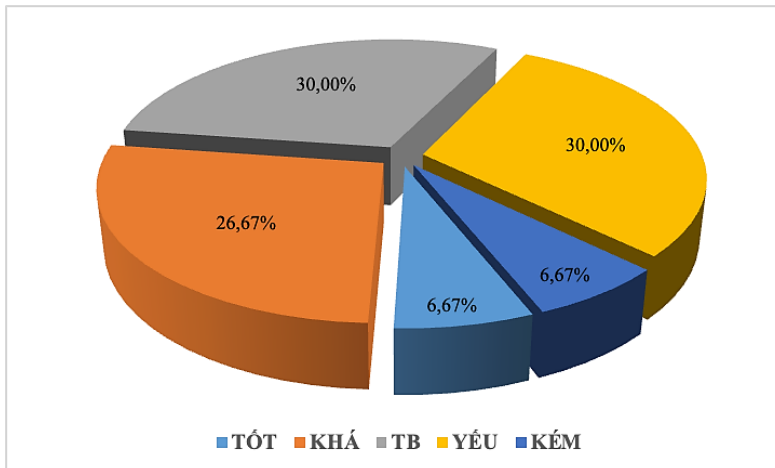
**Bảng 8:** Điểm trung bình xếp loại trong tuyển nam vận động viên chạy cự ly ngắn lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển trẻ năng khiếu Thành phố Hồ Chí Minh

TT	HỌC VÀ TÊN	Thể lực		Hình thái chức năng		Điểm TB tuyển chọn	Xếp loại	Xếp hạng
		Điểm	Xếp loại	Điểm	Xếp loại			
1	Võ Thành Dân	1,4	Kém	1,6	Kém	1,5	Kém	30
2	Phạm Quốc Anh	1,8	Kém	1,9	Kém	1,8	Kém	29
3	Trương Long Tiến	2,3	Yếu	2,2	Yếu	2,2	Yếu	28
4	Nguyễn Tuấn Đạt	2,6	Yếu	2,5	Yếu	2,5	Yếu	27
5	Nguyễn Lâm Chí Cường	2,7	Yếu	2,7	Yếu	2,7	Yếu	26
6	Nguyễn Minh Khánh	2,9	Yếu	3,0	Yếu	3,0	Yếu	25
7	Phan Nguyễn Trung Hiếu	3,0	Yếu	3,3	Yếu	3,2	Yếu	24
8	Trần Đăng Thiên Phước	3,1	Yếu	3,5	Yếu	3,3	Yếu	23
9	Lại Trần Thiên Phúc	3,4	Yếu	3,6	Yếu	3,5	Yếu	22
10	Vũ Ngọc Hưng	3,6	Yếu	3,8	Yếu	3,7	Yếu	21
11	Đỗ Duy Hưng	3,9	Yếu	4,0	Yếu	3,9	Yếu	20
12	Nguyễn Thiện Khôi Nhân	4,1	TB	4,2	TB	4,2	TB	19
13	Lâm Quân	4,4	TB	4,3	TB	4,4	TB	17
14	Huỳnh Trọng Phúc	4,5	TB	4,5	TB	4,5	TB	18
15	Nguyễn Trọng Nghĩa	4,7	TB	4,6	TB	4,6	TB	16

16	Huỳnh Ngọc Lương	4,9	TB	4,7	TB	4,8	TB	15
17	Mách Sa Liêm	5,1	TB	5,2	TB	5,2	TB	14
18	Nguyễn Minh Nhật	5,4	TB	5,3	TB	5,4	TB	13
19	Trương Huỳnh Nhân	5,7	TB	5,5	TB	5,6	TB	12
20	Lê Quang Vĩ	5,8	TB	5,7	TB	5,8	TB	11
21	Huỳnh Tuấn Phong	5,9	TB	6,4	Khá	6,2	Khá	10
22	Lã Nguyễn Đình Nhân	6,5	Khá	6,6	Khá	6,6	Khá	9
23	Trần Minh Khoa	6,7	Khá	6,9	Khá	6,8	Khá	8
24	Phạm Anh Khôi	6,8	Khá	7,1	Khá	7,0	Khá	7
25	Phạm Trường Nhân	6,9	Khá	7,3	Khá	7,1	Khá	6
26	Vũ Đăng Thừa Lương	7,4	Khá	7,4	Khá	7,4	Khá	5
27	Văn Ngọc Thành	7,7	Khá	7,7	Khá	7,7	Khá	4
28	Trần Lê Tuấn Anh	7,8	Khá	7,8	Khá	7,8	Khá	3
29	Trần Nguyễn Phúc Hậu	7,9	Khá	8,2	Tốt	8,1	Tốt	2
30	Phùng Nhật Quang	8,4	Tốt	8,5	Tốt	8,4	Tốt	1

Số liệu tại bảng 8 cho thấy, điểm trung bình xếp loại yếu tố thể lực và hình thái, chức năng của 30 nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi đội tuyển trẻ năng khiếu Điền kinh Tp. HCM được xếp loại như sau:

- Xếp loại **xuất sắc** không có VĐV, chiếm tỷ lệ 0,00%.
- Xếp loại **tốt** có 02 VĐV, chiếm tỷ lệ 6,67%.
- Xếp loại **khá** có 08 VĐV, chiếm tỷ lệ 26,67%.
- Xếp loại **trung bình** có 09 VĐV, chiếm tỷ lệ 30,00%.
- Xếp loại **yếu** có 09 VĐV, chiếm tỷ lệ 30,00%.
- Xếp loại **kém** có 02 VĐV, chiếm tỷ lệ 6,67%.



**Biểu đồ 3:** Tỷ lệ phần trăm trung bình xếp loại trong tuyển nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển trẻ năng khiếu Điền kinh Tp. HCM

Qua kết quả trên cho thấy tiêu chuẩn tuyển chọn ban đầu được xác định từ mục tiêu 2 tương đối chính xác. Các VĐV Võ Thành Dân, Phạm Quốc Anh có điểm tổng hợp của 15 test tuyển chọn thấp – xếp loại kém thì thành tích thi đấu thấp. Ngược lại, các VĐV Trần Nguyễn Phúc Hậu, Phùng Nhật Quang có điểm tổng hợp cao – xếp loại tốt thì thành tích thi đấu cao. Bên cạnh đó, các VĐV còn lại thành tích thi đấu cũng tương ứng với thành tích các tiêu chí tuyển chọn cũng đồng tương thích nhau. Từ kết quả đó, cho thấy tiêu chuẩn tuyển chọn trong đề tài xây dựng có độ tin cậy và tính khả thi tốt.

### 3. KẾT LUẬN

Đề tài chúng tôi đã xây dựng được thang điểm bảng phân loại và công thức tính điểm tuyển chọn có độ tin cậy và tính khả thi tốt trong tuyển chọn nam VĐV chạy CLN lứa tuổi 13 – 15 tuổi đội tuyển trẻ năng khiếu Tp. HCM.

Kết quả ứng dụng vào thực tiễn tuyển chọn cho thấy những VĐV có tổng điểm tuyển chọn VĐV loại khá thi đấu đạt thành tích cao, những VĐV có tổng điểm tuyển chọn trung bình thi đấu đạt thành tích trung bình và những VĐV có tổng điểm tuyển chọn yếu và kém thi đấu đạt thành tích thấp.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu và Nguyễn Sĩ Hà (1994), “*Huấn luyện thể thao*”, NXB TDTT, HN.
2. Huỳnh Trọng Khải và Đỗ Vĩnh (2010), “*Giáo trình Thống kê*”, NXB TDTT Hà Nội.
3. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh và Nguyễn Thanh Đề (2016), “*Giáo trình khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*”, NXB ĐHQG TP HCM.
4. Nguyễn Văn Trạch (2012), “*Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*”, NXB TDTT Hà Nội.
5. 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.
6. Dương Ngọc Trường (2018), “*Nghiên cứu các chỉ tiêu 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 khoa học & Công nghệ cấp cơ sở. Trường ĐHSP TDTT TP HCM.
7. Đỗ Vĩnh và Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình đo lường TDTT*”, NXB ĐHQG TPHCM.

**Trích nguồn:** Dương Ngọc Trường (2022), “*Xây dựng các 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.

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CỬ TẠ LỬA TUỔI 15 -16 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Hà Quốc Pháp, ThS. Huỳnh Thái Hưng  
*Đại học Đà Nẵng*

## TÓM TẮT

*Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn các bài tập, các Tests đánh giá sự phát triển sức mạnh cho nam vận động viên cử tạ lửa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên Thành phố Đà Nẵng.*

**Từ khóa:** Bài tập, Sức mạnh, Cử tạ, Vận động viên

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cử tạ là một môn thể thao trong chương trình thi đấu Olympic, được phát triển mạnh ở nhiều nước trên thế giới như Nga, Đức, Pháp, Áo..., là môn thi đấu sức mạnh, ý chí, sáng tạo, đòi hỏi vận động viên phải khổ luyện để có thành tích cao nhất trong tập luyện và thi đấu. Đối với nước ta môn Cử tạ đã có thành tích huy chương trên đấu trường quốc tế như Asiad, Olympic. Tuy nhiên vẫn còn kém so với các nước phát triển.

Hiện nay trong công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên cử tạ cho nam lửa tuổi 15- 16 của Đà Nẵng nói riêng và các tỉnh thành nói chung còn thiếu nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về bài tập sức mạnh, nhất là môn cử tạ là môn dùng chủ yếu là sức mạnh, khối lượng (kg) lớn, và tập trung cao.

Xác định được tầm quan trọng và yêu cầu cấp thiết của những vấn đề nêu trên chúng tôi đi sâu nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV cử tạ, lửa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên thành phố Đà Nẵng”**

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối với công trình nghiên cứu này, 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 tọa đàm, 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 Kết quả lựa chọn bài tập và Test đánh giá phát triển sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lửa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV Tp Đà Nẵng

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu, các công trình nghiên cứu liên quan chúng tôi thu được 33 bài tập. Trên cơ sở quá trình nghiên cứu chọn lọc và bằng phương pháp chuyên gia chúng tôi đã lựa chọn được 23 bài tập triển sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lửa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV Tp Đà Nẵng. Kết quả trình bày ở Bảng 3.1

**Bảng 3.1:** Kết quả lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh cho nam VĐV cử tạ 15-16t

TT	Bài tập	Số tổ	Số lần	Quãng nghỉ	TT	Bài tập	Số tổ	Số lần	Quãng nghỉ
1	Gánh sau	17	40	<b>Giữa các tổ nghỉ 2 phút</b>	13	Đẩy tạ sau	17	40	<b>Giữa các tổ nghỉ 2 phút</b>
2	Giật tạ treo	18	37		14	Gập cơ bụng trên ghé dốc	12	120	
3	Ngồi đẩy tạ sau	16	43		15	Kéo hẹp bực ½	18	37	
4	Gánh trước	15	29		16	Giật cao	13	31	
5	Kéo tạ thẳng chân	13	29		17	Lên ngực treo 1/2	15	35	
6	Đẩy cao	12	23		18	Ngồi đẩy tạ trước	16	37	
8	Đẩy trợ lực có khung đỡ	14	62		19	Chạy xuất phát cao 30m	9	9	
9	Nằm đẩy ngực	13	26		20	Tập máy trợ lực đùi	19	85	
10	Đẩy thẳng chân	10	18		21	Giữ tạ giật	16	34	
11	Kéo rộng bực ½	16	29		22	Đẩy xoạc chân	18	38	
12	Tập máy kéo rộng tay	11	45		23	Bật xa tại chỗ	15	75	

Sau khi đã lựa chọn được bài tập chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn test đánh giá hiệu quả của các bài tập trên. Từ những kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn cũng như là tham khảo các ý kiến đóng góp của các chuyên gia, chúng tôi đã lựa chọn được 10 test đánh giá sức mạnh cho VĐV lứa tuổi 15 – 16, trên cơ sở tính toán bằng phương pháp toán học thống kê 10 test đều có hệ số tương quan mạnh  $r = 0.83$  đến  $0.94$ . Các test được trình bày ở bảng 3.2

**Bảng 3.2:** Các test đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV Tp Đà Nẵng

TT	Test	Số tổ	Số lần	Thời gian thực hiện
1	Gánh sau (110kg)	14	30	Thời gian thực hiện 5 phút/1 tổ kể cả nghỉ giữa quãng
2	Gánh trước (90kg)	11	18	
3	Kéo rộng cứng (110kg)	13	31	
4	Kéo hẹp cứng (130kg)	14	34	
5	Kéo bực ½ rộng (160kg)	15	39	
6	Kéo bực ½ hẹp (190 kg)	15	40	
7	Giật cao 90 độ (80 kg)	12	24	
8	Đẩy cao 90 độ (110kg)	13	23	
9	Giật thi đấu (115 kg)	15	26	
10	Đẩy thi đấu (140 kg)	15	25	



## 2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập phát sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV Tp Đà Nẵng

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn chúng tôi tiến hành lập kế hoạch thực nghiệm trên cho 10 nam VĐV cử tạ đội tuyển trẻ Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên thành phố Đà Nẵng với (5 VĐV nhóm đối chứng và 5 VĐV nhóm thực nghiệm). Để đánh giá một cách khách quan về quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra sức mạnh ban đầu của cả 2 nhóm và kết quả được trình bày ở bảng 3.3

**Bảng 3.3:** Kết quả kiểm tra sức mạnh của 2 nhóm trước TN ( $n_A = n_B = 10$ )

TT	Test	Nhóm Đối chứng		Nhóm Thực nghiệm		t bảng 2.306	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t/tính	p
1	Gánh sau (kg)	2138	18	2121	8	1.717	>0,05
2	Gánh trước (kg)	1062	15	1066	1	0.531	>0,05
3	Kéo rộng cứng (kg)	2229	23	2214	23	0.919	>0,05
4	Kéo hẹp cứng (kg)	2769	32	2761	28	0.379	>0,05
5	Kéo bực ½ rộng (kg)	4303	44	4301	49	0.061	>0,05
6	Kéo tạ thẳng chân (kg)	4731	51	4742	48	0.313	>0,05
7	Giật cao 90 độ (kg)	1381	18	1387	11	0.571	>0,05
8	Đẩy cao 90 độ (kg)	1601	19	1599	7	0.196	>0,05
9	Giật thi đấu (kg)	1766	13	1774	14	0.840	>0,05
10	Đẩy thi đấu (kg)	2045	12	2039	18	0.563	>0,05

Kết quả kiểm tra sức mạnh trước khi tiến hành thực nghiệm của nam vận động viên cử tạ giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm cho chúng ta thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $p > 0,05$ . Điều này thể hiện 2 nhóm có trình độ về sức mạnh là tương đương nhau.

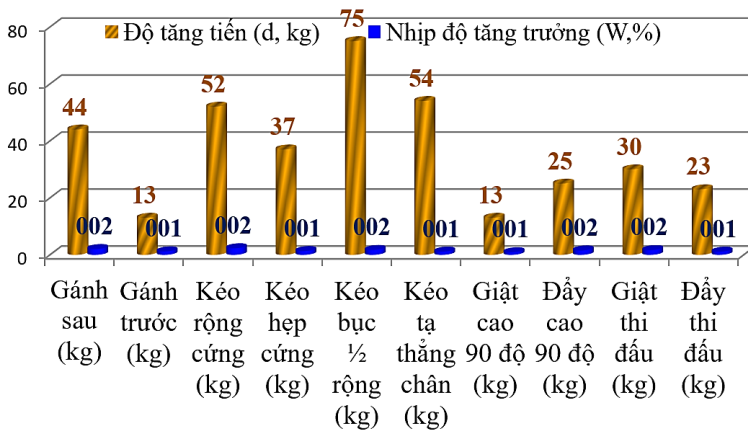
Sau khi áp dụng thực nghiệm trong 06 tháng chúng tôi tiến hành kiểm tra lần 2 kết quả được trình bày tại bảng 3.4.

**Bảng 3.4:** Kết quả kiểm tra sức mạnh của 2 nhóm sau TN ( $n_A = n_B = 10$ )

TT	Test	Nhóm Đối chứng		Nhóm Thực nghiệm		t bảng 2.306	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t/tính	p
1	Gánh sau (kg)	2147	10	2165	7	2.992	<0,05
2	Gánh trước (kg)	1066	5	1079	3	4.395	<0,05
3	Kéo rộng cứng (kg)	2241	13	2266	8	3.262	<0,05
4	Kéo hẹp cứng (kg)	2771	15	2798	15	2.523	<0,05
5	Kéo bực ½ rộng (kg)	4305	23	4376	16	5.114	<0,05
6	Kéo tạ thẳng chân (kg)	4747	25	4796	15	3.336	<0,05
7	Giật cao 90 độ (kg)	1383	8	1400	9	2.776	<0,05
8	Đẩy cao 90 độ (kg)	1608	11	1624	4	2.734	<0,05
9	Giật thi đấu (kg)	1768	15	1804	18	3.084	<0,05
10	Đẩy thi đấu (kg)	2050	4	2062	8	2.619	<0,05

Từ kết quả ở bảng 3.4 cho chúng ta thấy sức mạnh của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng t tính lớn hơn t bảng ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Điều này khẳng định các bài tập mà chúng tôi nghiên cứu ứng dụng là có hiệu quả.

Để làm sáng tỏ thêm điều này chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng W%



**Biểu đồ 3.1:** Mức độ tăng trưởng sức mạnh của nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16

Qua quá trình tính toán nhận thấy nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng cao từ 0,05% đến 2,32%. Tuy nhiên nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là từ 0,93% đến 2,32%, nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng là từ 0,05% đến 0,54%.

### 3. KẾT LUẬN

Công tác huấn luyện sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên thành phố Đà Nẵng còn chưa được nghiên cứu sâu, việc sử dụng bài tập đơn điệu.

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16. Lựa chọn được 10 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao trong việc sử dụng để đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16.

Quá trình ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho thấy, sức mạnh của VĐV ở nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $p < 0,05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Battista, *Phương pháp tập tạ*. Minh Hải: NXB. Mũi Cà Mau, 1993.
2. Kim Long, *Thế dục cử tạ*. NXB Mũi Cà Mau, 2001
3. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Ủy ban Thể dục thể thao, *Luật cử tạ*. Hà Nội, ngày 23 tháng 12 năm 2003
5. Vôrôbiep, A.N, *Cử tạ*. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương dịch, NXB. TDTT, 2000.

# ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC NAM 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 tố 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 tố 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 nam 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-BGDĐT 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 sát 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 male 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-BGDĐT, 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.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Khách thể nghiên cứu: 435 sinh viên nam 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: Y là nam; 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                              |
| Y     | Kết quả thành tích nam sinh viên ban đầu                 |
| YY    | Kết quả thành tích nam sinh viên sau khi học             |
| 1     | Kết quả test Lực bóp tay thuận (kg)                      |
| 2     | Kết quả test Nằm ngửa gập 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, mét) |

**Bảng 1:** Thực trạng test đánh giá thể lực ban đầu nam SV các học phần tự chọn

		Descriptives							
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Y1	1.00	50	39.8368	3.80585	.53823	38.7552	40.9184	33.30	49.50
	2.00	50	40.6830	4.07771	.57668	39.5241	41.8419	34.40	53.30
	3.00	50	40.9282	3.85553	.54525	39.8325	42.0239	32.40	51.50
	4.00	50	39.8280	4.27885	.60512	38.6120	41.0440	32.50	50.50
	5.00	50	41.3640	4.34740	.61482	40.1285	42.5995	32.10	52.90
	7.00	50	39.8680	4.29060	.60678	38.6686	41.1074	29.70	53.30
	8.00	35	40.1914	3.76910	.63709	38.8967	41.4862	32.10	51.00
	9.00	50	41.0780	9.04319	1.27890	38.5080	43.6480	14.10	59.90
	10.00	50	37.5620	4.13353	.58457	36.3673	38.7367	30.80	48.00
	Total	435	40.1497	4.99199	.23935	39.6792	40.6201	14.10	59.90
	Y2	1.00	50	21.8200	2.11593	.29924	21.2187	22.4213	17.00
2.00		50	20.4400	2.05198	.29019	19.8568	21.0232	16.00	25.00
3.00		50	19.9000	1.64441	.23255	19.4327	20.3673	17.00	24.00
4.00		50	19.4200	1.64158	.26044	18.8966	19.9434	16.00	23.00
5.00		50	19.8600	3.67917	.52031	18.8344	20.9256	9.00	30.00
7.00		50	20.3200	1.77787	.25143	19.8147	20.8253	17.00	24.00
8.00		35	19.3143	1.77849	.30062	18.7034	19.9252	16.00	22.00
9.00		50	19.4400	3.16976	.44827	18.5392	20.3406	10.00	28.00
10.00		50	20.1600	1.88105	.26602	19.6454	20.7146	16.00	25.00
Total		435	20.1057	2.42069	.11606	19.8776	20.3339	9.00	30.00
Y3		1.00	50	233.3200	15.77966	2.23158	228.8355	237.8045	192.00
	2.00	50	248.7200	20.17479	2.85315	242.9864	254.4536	205.00	293.00
	3.00	50	222.2800	21.10425	2.98459	216.2822	228.2778	143.00	259.00
	4.00	50	239.7800	20.02069	2.83135	234.0902	245.4698	201.00	292.00
	5.00	50	209.4400	21.49908	3.04043	203.3300	215.5500	133.00	254.00
	7.00	50	226.8600	19.41597	2.74583	221.3420	232.3780	185.00	262.00
	8.00	35	219.8857	21.49798	3.63382	212.5009	227.2705	160.00	256.00
	9.00	50	229.6200	26.83577	3.79515	221.9934	237.2466	140.00	285.00
	10.00	50	201.0800	23.28514	3.29302	194.4624	207.6976	140.00	239.00
	Total	435	225.8644	25.29881	1.21289	223.4805	228.2482	133.00	293.00
	Y4	1.00	50	4.9998	.82552	.08846	4.8218	5.1774	4.15
2.00		50	5.1458	.56878	.08044	4.9840	5.3072	4.25	6.30
3.00		50	5.0944	.48720	.06890	4.9559	5.2329	4.23	6.36
4.00		50	4.8522	.35021	.04953	4.7527	4.9517	3.78	5.83
5.00		50	5.1124	.41032	.05803	4.9958	5.2290	4.15	6.05
7.00		50	5.0398	.50275	.07110	4.8967	5.1825	4.24	6.30
8.00		35	4.9757	.48444	.08168	4.8093	5.1421	4.21	6.59
9.00		50	4.7150	.74452	.10529	4.5034	4.9266	3.30	7.85
10.00		50	5.0968	.51883	.07337	4.9492	5.2440	4.30	6.58
Total		435	5.0044	.54820	.02619	4.9529	5.0559	3.30	7.85
Y5		1.00	50	12.9688	1.13757	.16088	12.6455	13.2921	11.26
	2.00	50	12.9100	.80794	.11428	12.6804	13.1396	11.37	15.24
	3.00	50	13.0734	1.09524	.15546	12.7610	13.3858	11.71	16.44
	4.00	50	12.6150	.81674	.11551	12.3829	12.8471	10.64	14.45
	5.00	50	13.9670	1.41203	.19969	13.5857	14.3683	12.00	18.30
	7.00	50	12.9736	.83762	.11846	12.7356	13.2116	11.60	15.24
	8.00	35	12.5611	.77327	.13071	12.2955	12.8268	11.38	14.53
	9.00	50	12.7526	1.19619	.16917	12.4126	13.0926	11.30	16.98
	10.00	50	13.2190	1.21513	.17185	12.8737	13.5643	11.37	17.84
	Total	435	13.0221	1.12678	.05403	12.9159	13.1283	10.64	18.30
	Y6	1.00	50	969.8000	90.24321	12.76232	944.1532	995.4468	810.00
2.00		50	1018.0000	90.73959	12.83252	992.2121	1043.7879	800.00	1155.00
3.00		50	1032.8000	73.44413	10.38657	1011.9274	1053.6726	870.00	1220.00
4.00		50	1056.6000	69.95946	9.89376	1038.7177	1076.4823	900.00	1175.00
5.00		50	993.2000	157.24270	22.23748	948.5121	1037.8679	870.00	1275.00
7.00		50	1027.9000	81.24723	11.49009	1004.8098	1050.9902	870.00	1155.00
8.00		35	1058.4288	80.42891	13.58463	1028.8010	1084.0562	850.00	1170.00
9.00		50	1072.5000	184.52711	26.09607	1020.0580	1124.9420	830.00	1550.00
10.00		50	937.2000	82.25247	11.83228	913.8241	960.5759	750.00	1125.00
Total		435	1016.9540	115.85128	5.55464	1006.0367	1027.8714	830.00	1550.00

- Test lực bóp tay thuận ban đầu của nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 5,9,3,2,8,7,1,4,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có chỉ số lực kế lớn hơn 40 gồm 5 môn Bơi lội, Điền kinh, Cầu lông, Bóng chuyền, Bóng bàn. Các môn thể thao có chỉ số lực kế nhỏ hơn 40 gồm 4 môn Bóng rổ, Taekwondo, Bóng đá, Cờ vua.

- Test Nằm ngửa gập bụng 30s ban đầu của nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 1,2,7,10,3,5,9,4,8. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có số lần gập lớn hơn 20 gồm 4 môn Taekwondo, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cờ vua. Các môn thể thao có số lần gập nhỏ hơn 20 gồm 5 môn Bóng đá, Bơi lội, Điền kinh, Cầu lông, Bóng bàn.

- Test Bật xa tại chỗ ban đầu của nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 2,4,1,9,7,3,8,5,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có thành tích bật xa lớn hơn 230cm gồm 3 môn Bóng chuyền, Bóng đá, Taekwondo. Các môn thể thao có thành tích bật xa trong khoảng lớn hơn 210cm và nhỏ hơn 230cm gồm 4 môn Điền kinh, Bóng rổ, Cầu lông, Bóng bàn. Các môn thể thao có thành tích bật xa nhỏ hơn 210cm gồm 2 môn Bơi lội, Cờ vua.

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

- Test Chạy con thoi ban đầu của nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 8,4,9,2,1,7,3,10,5. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có thành tích chạy lớn hơn 13giây gồm 3 môn Cầu lông, Cờ vua, Bơi lội. Các môn thể thao có thành tích chạy nhỏ hơn 13giây gồm 6 môn Bóng rổ, Taekwondo, Bóng đá, Điền kinh, Bóng chuyền, Bóng bàn.

- Test Chạy 5 phút tùy sức ban đầu của nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 9,4,8,3,7,2,5,1,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có quãng đường lớn hơn 1000m gồm 6 môn Điền kinh, Cầu lông, Bóng đá, Bóng bàn, Bóng chuyền, Bóng rổ. Các môn thể thao có quãng đường nhỏ hơn 1000m gồm 3 môn, Taekwondo, Bơi lội, Cờ vua.

**Bảng 2:** Thực trạng test đánh giá thể lực nam SV 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		
YY1	1.00	50	42.5380	3.59063	.50779	41.5176	43.5584	36.30	50.50
	2.00	50	42.8340	3.52580	.49862	41.8320	43.8360	37.10	50.20
	3.00	50	42.0940	3.91238	.55329	40.9821	43.2059	34.80	52.90
	4.00	50	41.5020	3.74833	.53009	40.4367	42.5673	33.70	49.60
	5.00	50	42.5060	4.03178	.57018	41.3602	43.6518	34.40	50.70
	7.00	50	42.4340	3.48130	.49233	41.4446	43.4234	33.20	51.90
	8.00	35	42.8314	3.46748	.58611	41.6403	44.0225	36.60	50.10
	9.00	50	43.8240	7.00150	.99016	41.8342	45.8138	21.50	55.40
	10.00	50	38.9360	3.64422	.51537	37.9003	39.9717	31.20	49.30
	Total	435	42.1437	4.36433	.20925	41.7324	42.5550	21.50	55.40
YY2	1.00	50	22.6000	1.64130	.23212	22.1335	23.0665	19.00	25.00
	2.00	50	21.6200	1.68898	.23886	21.1400	22.1000	18.00	25.00
	3.00	50	21.1600	1.41940	.20073	20.7566	21.5634	19.00	24.00
	4.00	50	20.7400	1.62644	.23001	20.2778	21.2022	16.00	24.00
	5.00	50	21.4800	3.91877	.55420	20.3663	22.5937	1.00	27.00
	7.00	50	22.8600	1.72627	.24413	22.3694	23.3506	20.00	27.00
	8.00	35	21.8286	1.68882	.28546	21.2484	22.4087	19.00	27.00
	9.00	50	22.0200	2.53538	.35856	21.2995	22.7405	14.00	26.00
	10.00	50	21.0400	2.02998	.28708	20.4631	21.6169	17.00	25.00
	Total	435	21.7011	2.25717	.10822	21.4884	21.9139	1.00	27.00
YY3	1.00	50	239.8800	13.18416	1.86452	236.1331	243.6269	210.00	267.00
	2.00	50	252.1800	17.47732	2.47167	247.2130	257.1470	213.00	280.00
	3.00	50	230.0000	20.04077	2.83419	224.3045	235.6955	156.00	264.00
	4.00	50	243.3000	16.34107	2.31098	238.6559	247.9441	206.00	278.00
	5.00	50	212.7600	18.82742	2.66260	207.4093	218.1107	149.00	258.00
	7.00	50	238.9600	16.96570	2.39931	234.1384	243.7816	205.00	273.00
	8.00	35	227.4857	16.76897	2.83447	221.7254	233.2461	176.00	261.00
	9.00	50	240.5800	20.51987	2.90195	234.7483	246.4117	169.00	279.00
	10.00	50	201.4200	19.23654	2.72046	195.9530	206.8870	153.00	239.00
	Total	435	231.9908	23.42652	1.12322	229.7832	234.1984	149.00	280.00
YY4	1.00	50	4.8948	.67538	.09551	4.7029	5.0867	4.03	6.75
	2.00	50	4.8540	.55857	.07899	4.6953	5.0127	4.05	6.02
	3.00	50	4.8308	.47680	.06743	4.6953	4.9663	4.07	5.93
	4.00	50	4.6158	.43074	.06092	4.4934	4.7382	4.05	5.54
	5.00	50	4.9878	.47038	.06652	4.8541	5.1215	4.05	5.93
	7.00	50	4.7600	.56771	.08029	4.5987	4.9213	4.04	6.38
	8.00	35	4.8583	.52365	.08851	4.6784	5.0382	4.04	6.32
	9.00	50	4.3828	.53565	.07575	4.2306	4.5350	3.28	6.85
	10.00	50	5.0036	.58562	.08282	4.8372	5.1700	4.05	6.43
	Total	435	4.7966	.56748	.02721	4.7431	4.8501	3.28	6.85
YY5	1.00	50	12.6872	.97543	.13795	12.4100	12.9644	11.05	15.56
	2.00	50	12.5754	.64510	.09123	12.3921	12.7587	11.26	14.47
	3.00	50	12.7264	.91186	.12896	12.4673	12.9855	11.26	15.52
	4.00	50	12.2186	.73900	.10451	12.0086	12.4286	11.09	14.06
	5.00	50	13.6058	1.47554	.20867	13.1865	14.0251	11.57	17.95
	7.00	50	12.6162	.81281	.11495	12.3852	12.8472	11.19	15.15
	8.00	35	12.1497	.82460	.13938	11.8665	12.4330	11.09	14.09
	9.00	50	12.3680	1.11470	.15764	12.0512	12.6848	11.04	15.19
	10.00	50	13.0498	1.09064	.15424	12.7398	13.3598	11.36	16.26
	Total	435	12.6842	1.06447	.05104	12.5838	12.7845	11.04	17.95
YY6	1.00	50	988.9000	93.07277	13.16248	962.4490	1015.3510	835.00	1195.00
	2.00	50	1038.9000	89.23879	12.62027	1013.5386	1064.2614	815.00	1185.00
	3.00	50	1057.0000	78.50647	11.10249	1034.6887	1079.3113	845.00	1290.00
	4.00	50	1089.8600	59.21735	8.37460	1073.0306	1106.6894	935.00	1195.00
	5.00	50	1016.9000	139.22852	19.68989	977.3317	1056.4683	735.00	1290.00
	7.00	50	1060.3000	75.04699	10.61325	1038.9719	1081.6281	920.00	1185.00
	8.00	35	1079.5714	65.73534	11.11130	1056.9906	1102.1523	920.00	1190.00
	9.00	50	1111.7000	164.50485	23.26450	1064.9482	1158.4518	720.00	1545.00
	10.00	50	948.7000	87.80085	12.41692	923.7473	973.6527	730.00	1135.00
	Total	435	1042.2943	111.62823	5.35216	1031.7749	1052.8136	720.00	1545.00

- Test lực bóp tay thuận nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 9,2,8,1,5,7,3,4,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có chỉ số lực kê lớn hơn 41 gồm 8 môn Bơi lội, Điền kinh, Cầu lông, Bóng chuyền, Bóng bàn, Bóng rổ, Taekwondo, Bóng đá. Môn thể thao có chỉ số lực kê nhỏ hơn 40 là môn Cờ vua.

- Test Nằm ngửa gập bụng 30s nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 7,1,9,8,2,5,3,10,4. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có số lần gập lớn hơn 21 gồm 8 môn Taekwondo, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cờ vua, Bơi lội, Điền kinh, Cầu lông, Bóng bàn. Môn thể thao có số lần gập nhỏ hơn 21 là môn Bóng đá.

- Test Bật xa tại chỗ nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 2,4,9,1,7,3,8,5,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có thành tích bật xa lớn hơn 230cm gồm 6 môn Bóng chuyền, Bóng đá, Taekwondo, Điền kinh, Bóng rổ, Cầu lông. Các môn thể thao có thành tích bật xa nhỏ hơn 230cm gồm 3 môn Bơi lội, Cờ vua, bóng bàn.

- Test Chạy 30m xuất phát cao nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 9,4,7,3,2,8,1,5,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có kết quả chạy 30m nhỏ hơn 5giây gồm 8 môn Bóng rổ, Cầu lông, Bơi lội, Bóng chuyền, Điền kinh, Bóng đá, Bóng bàn, Taekwondo. Môn thể thao có kết quả chạy 30m lớn hơn 5giây là môn Cờ vua.

- Test Chạy con thoi nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 8,4,9,2,7,1,3,10,5. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có thành tích chạy nhỏ hơn 13giây gồm 8 môn Cầu lông, Bơi lội, Bóng rổ, Taekwondo, Bóng đá, Điền kinh, Bóng chuyền, Bóng bàn. Môn thể thao có thành tích chạy lớn hơn 13giây là môn Cờ vua.

- Test Chạy 5 phút tùy sức nam sinh viên các học phần tự chọn theo thứ tự từ lớn đến nhỏ lần lượt là 9,4,8,7, 3,2,5,1,10. Qua kết quả xếp hạng cho thấy các môn thể thao có quãng đường lớn hơn 1000m gồm 7 môn Điền kinh, Cầu lông, Bóng đá, Bóng bàn, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bơi lội. Các môn thể thao có quãng đường nhỏ hơn 1000m gồm 2 môn Taekwondo, Cờ vua.

## **KẾT LUẬN**

1. Thực trạng test đánh giá thể lực ban đầu nam 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 Điền kinh, Bóng đá, Bóng bàn hoàn toàn chiếm ưu thế. Đối với các test liên quan đến thực hiện tại vị trí cố định thì môn Taekwondo chiếm ưu thế. Test lực bóp tay thuận có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 37.56 – 41.36kg. Test Nằm ngửa gập bụng 30s có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 19.31 – 21.8lần. Test Bật xa tại chỗ có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 201.08 – 248.72cm. Test Chạy 30m xuất phát cao có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 4.71 – 5.14s. Test Chạy con thoi có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 12.56 – 13.98s. Test Chạy 5 phút tùy sức có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 937.1 -1072.5m.



2. Thực trạng test đánh giá thể lực nam sinh viên các học phần tự chọn sau khi học xét theo tần suất xuất hiện 5 vị trí đầu đối với các test liên quan đến chạy thì các môn Điền kinh, Bóng bàn, 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 chuyền, Điền kinh chiếm ưu thế. Test lực bóp tay thuận có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 38.93 – 43.82kg. Test Nằm ngửa gập bụng 30s có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 20.7 – 22.86lần. Test Bật xa tại chỗ có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 201.42 – 252.18cm. Test Chạy 30m xuất phát cao có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 4.38 – 5.00s. Test Chạy con thoi có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 12.14 – 13.60s. Test Chạy 5 phút tùy sức có giá trị trung bình kết quả kiểm tra dao động từ 948.7 -1089.86m.

## 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.

# THỰC TRẠNG NHU CẦU HỌC LIỆU TRONG MÔ HÌNH ĐÀO TẠO THEO TÍN CHỈ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH

TS. Phạm Tuấn Hiệp, TS. Nguyễn Xuân Tuấn, TS. Trần Ngọc Dũng<sup>1</sup>  
Khoa Kiến thức và Kỹ năng cơ sở ngành - Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

## TÓM TẮT

*Thực tiễn công tác đào tạo tại trường Đại học TĐTT Bắc Ninh hiện nay cho thấy, sinh viên rất ít khi sử dụng sách và các tài liệu học tập. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu đánh giá thực trạng nhu cầu học liệu theo mô hình đào tạo tín chỉ của sinh viên trường Đại học TĐTT Bắc Ninh hiện nay là cần thiết, để từ đó định hướng và đưa ra các giải pháp nâng cao hiệu quả khai thác học liệu phục vụ giảng dạy - học tập. Nội dung bài viết tập trung phản ánh kết quả đánh giá thực trạng nhu cầu học liệu trong mô hình đào tạo theo tín chỉ của sinh viên Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một trong những yêu cầu của đào tạo theo học chế tín chỉ là giảm đáng kể giờ học lên lớp, tăng thời lượng tự học của sinh viên so với đào tạo theo niên chế. Dạy theo phương thức đào tạo tín chỉ là dạy cho người học cách tìm kiếm, xử lý và tự tích lũy kiến thức dưới sự chỉ đạo và kiểm soát của thầy, cô giáo, tức là tăng cường tự học, tự nghiên cứu. Trong quá trình dạy và học đó, vai trò của giáo trình cũng ngày càng tăng lên với hai hướng giáo dục: giáo dục cá nhân và tự học của sinh viên cùng với sự cung cấp thông tin đầy đủ và gần nhất tới sinh viên. Việc sử dụng giáo trình sẽ tạo lập cho sinh viên những phẩm chất học tập độc lập, có khả năng lý giải các thông tin và biến chúng thành kiến thức tự có của mình. Chính vì vậy, Nhà trường đã không ngừng nâng cao chất lượng, hoàn thiện hệ thống tài liệu giáo trình các môn học của 4 ngành đào tạo. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, một bộ phận không nhỏ sinh viên hiện nay rất ít khi sử dụng sách, không những sách tham khảo mà ngay cả giáo trình, sinh viên cũng không chủ động đọc. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu đánh giá thực trạng nhu cầu học liệu theo mô hình đào tạo tín chỉ của sinh viên trường Đại học TĐTT Bắc Ninh hiện nay là cần thiết, để từ đó định hướng và đưa ra các giải pháp nâng cao hiệu quả khai thác tài liệu phục vụ giảng dạy - học tập đáp ứng nhu cầu học liệu của sinh viên.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Nhằm tìm hiểu thực trạng nhu cầu học liệu trong mô hình đào tạo theo tín chỉ của sinh viên Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh hiện nay, nghiên cứu tiến hành lựa chọn mẫu và tiến hành khảo sát 300 sinh viên các khóa Đại học hệ chính quy hiện đang học tập tại trường. Nội dung khảo sát gồm các nội dung chính sau:

- Thực trạng về việc sử dụng thời gian rảnh rỗi của sinh viên.
- Thực trạng về nhu cầu sử dụng học liệu của sinh viên.
- Thực trạng về việc sử dụng tài liệu của sinh viên.
- Mục đích sử dụng tài liệu.
- Loại hình tài liệu sử dụng.
- Nguồn sử dụng tài liệu.
- Nội dung thông tin sử dụng tài liệu.

Kết quả thu được như trình bày ở các bảng từ 3.1 đến 3.6.

**Bảng 3.1:** Thực trạng về việc sử dụng thời gian rảnh rỗi của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1.	<b>Về lượng thời gian rảnh rỗi của sinh viên:</b>		
	Nhiều	231	<b>77.0</b>
	Bình thường	48	<b>16.0</b>
	Ít	21	<b>7.00</b>
2.	<b>Thói quen sử dụng thời gian rảnh rỗi:</b>		
	Nghe đài (radio)	5	<b>1.66</b>
	Xem Tivi	15	<b>5.00</b>
	Nghiên cứu sách, tài liệu ở nhà	145	<b>48.33</b>
	Nghiên cứu sách, tài liệu ở thư viện	47	<b>15.66</b>
	Sử dụng Internet	277	<b>92.33</b>
	Tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ, các nhóm	77	<b>25.66</b>
	Đi làm thêm	33	<b>11.00</b>
	Giải trí (chơi games, nghe nhạc, xem phim...)	56	<b>18.66</b>
	Làm việc khác	11	<b>3.66</b>

Qua bảng số liệu trên có thể thấy về thời gian rảnh rỗi của sinh viên: Đa số sinh viên đều cho rằng, ngoài thời gian học tập trên lớp và tham gia các hoạt động ngoại khóa của nhà trường (như sinh hoạt tập thể của trường, khóa, lớp), thì sinh viên có khá nhiều thời gian rảnh rỗi (chiếm tỷ lệ 77.0%), còn lại số ít sinh viên cho rằng hàng ngày không có nhiều hoặc có ít thời gian rảnh rỗi (chiếm tỷ lệ từ 7.00 – 16.0%). Như vậy có thể thấy, ngoài thời gian học tập và tham gia các hoạt động ngoại khóa, thì hàng ngày sinh viên có khá nhiều thời gian rảnh rỗi.

Về thói quen sử dụng thời gian rảnh rỗi: Đa số sinh viên cho rằng bản thân có thói quen sử dụng thời gian rảnh rỗi vào việc sử dụng Internet (chiếm tỷ lệ 92.33 %); tiếp đến là sử dụng thời gian vào việc nghiên cứu sách, tài liệu chuyên môn, trong đó việc sử dụng tài liệu ở nhà (bao gồm cả việc nghiên cứu tài liệu trên Internet) chiếm tỷ lệ cao hơn so với thói quen sử dụng tài liệu ở trên thư viện (48.33% so với 15.66%). Còn lại các thói quen khác như: tham gia câu lạc bộ, đi làm thêm, giải trí... chiếm tỷ lệ thấp. Do đó có thể thấy rằng, nhiều sinh viên cũng có thói quen sử dụng thời gian

rảnh rỗi vào việc nghiên cứu tài liệu nhằm mục đích cập nhật thông tin, kiến thức cho bản thân. Mặt khác, đa số sinh viên có thói quen sử dụng phần lớn thời gian rảnh rỗi vào việc sử dụng Internet. Đây cũng là thực trạng tất yếu của sinh viên nói riêng và mọi người nói chung hiện nay trong bối cảnh nền tảng công nghệ thông tin và truyền thông, cũng như các dịch vụ trên Internet rất phát triển hiện nay. Thực trạng về nhu cầu và mức độ sử dụng học liệu được như trình bày ở bảng 3.2 cho thấy:

**Bảng 3.2:** Thực trạng nhu cầu và mức độ sử dụng tài liệu của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1.	<b>Nhu cầu sử dụng tài liệu</b>		
	Rất cao	12	<b>4.0</b>
	Cao	204	<b>68.0</b>
	Bình thường	76	<b>25.3</b>
	Thấp	8	<b>2.60</b>
2.	<b>Mức độ sử dụng tài liệu hàng ngày</b>		
	Trên 4 đến 5 giờ/ ngày	18	<b>6.0</b>
	Từ 3 đến 4 giờ/ngày	38	<b>12.6</b>
	Từ 2 đến dưới 3 giờ	68	<b>22.6</b>
	Từ 1 đến dưới 2 giờ	164	<b>54.6</b>
	Dưới 1 giờ	12	<b>4.0</b>

Về nhu cầu sử dụng tài liệu: Đa số ý kiến sinh viên được hỏi đều cho rằng nhu cầu sử dụng tài liệu phục vụ học tập - nghiên cứu, cập nhật thông tin, kiến thức ở mức độ cao (chiếm tỷ lệ 68.0%); tiếp đến là mức bình thường (chiếm tỷ lệ 25.3%); thấp nhất là mức thấp (chiếm tỷ lệ 2.60%) và mức rất cao (chiếm tỷ lệ 4.0%).

Về mức độ sử dụng tài liệu hàng ngày: Đa số ý kiến cho rằng hàng ngày có thói quen dành từ 1 đến 2 giờ để nghiên cứu tài liệu (chiếm tỷ lệ 54.6%), tiếp đến là số sinh viên dành thời gian nghiên cứu tài liệu từ 2 đến 3 giờ (chiếm tỷ lệ 22.6%) và 3 đến 4 giờ (chiếm tỷ lệ 12.6%). Thấp nhất là số sinh viên dành thời gian nghiên cứu tài liệu dưới 1 giờ (chiếm tỷ lệ 4.0%) và trên 4 đến 5 giờ (chiếm tỷ lệ 6.0%).

Như vậy có thể thấy, đào tạo theo tín chỉ đòi hỏi sinh viên phải chủ động, tích cực nghiên cứu tài liệu ngoài các giờ lên lớp. Vì vậy, sinh viên thường dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày để tự học, tự nghiên cứu tài liệu. Kết quả ở bảng 3.2 cho thấy, chiếm tỷ lệ cao nhất (54.6%) là việc sinh viên hàng ngày dành từ 1 giờ đến 2 giờ để đọc, nghiên cứu tài liệu và khoảng 22.6 % sinh viên dành nhiều hơn 2 giờ để đọc, nghiên cứu tài liệu. Xuất phát từ thực tiễn học tập theo mô hình đào tạo tín chỉ, cũng như xuất phát từ yêu cầu của công tác giảng dạy, học tập và nghiên cứu thì sinh viên dành từ 1 giờ đến 2 giờ trong 1 ngày để đọc, nghiên cứu tài liệu là phù hợp.

Tóm lại, kết quả khảo sát ở bảng 3.2 đã cho thấy, đa số sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã ý thức được tầm quan trọng của việc sử dụng tài liệu phục vụ cho việc học tập - nghiên cứu, cũng như cập nhật thông tin, kiến thức chuyên môn trong chương trình đào tạo tại nhà trường. Đây là một thói quen tốt của các sinh viên

nhằm phục vụ cho việc học tập, nghiên cứu. Vì thế, nhà trường cần có sự quan tâm và đưa ra những giải pháp mang tính đồng bộ để duy trì, thúc đẩy nâng cao hiệu quả hơn nữa trong việc cung cấp đa dạng các nguồn tư liệu phục vụ nhu cầu của cho sinh viên. Thực trạng mục đích sử dụng tài liệu của sinh viên được như trình bày ở bảng 3.3.

**Bảng 3.3:** Thực trạng mục đích sử dụng tài liệu của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1.	Phục vụ học trên lớp	186	<b>62.0</b>
2.	Phục vụ nghiên cứu khoa học	25	<b>8.30</b>
3.	Phục vụ cập nhật thông tin, kiến thức	59	<b>19.6</b>
4.	Phục vụ giải trí	22	<b>7.30</b>
5.	Phục vụ mục đích khác	8	<b>2.60</b>

Từ kết quả thu được ở bảng 3.3 cho thấy: Chiếm tỷ lệ 62.0% sinh viên sử dụng tài liệu (các loại học liệu sách, giáo trình, báo, tạp chí, hình ảnh, video...) từ các nguồn khác nhau nhằm phục vụ cho việc học tập các môn học trong chương trình đào tạo; tiếp đến là 8.30% sinh viên sử dụng tài liệu phục vụ công tác nghiên cứu khoa học (qua khảo sát cho thấy, hầu hết đây là số sinh viên năm cuối sử dụng tài liệu phục vụ cho việc viết khóa luận tốt nghiệp). Tiếp đến là 19.6% sinh viên sử dụng tài liệu nhằm mục đích cập nhật thông tin, kiến thức phục vụ học tập (có thể thấy, đây là những sinh viên có ý thức tích cực trong việc học tập, nên có nhu cầu cập nhật bổ sung thêm các tài liệu tham khảo nhằm bổ sung các thông tin, kiến thức đã được học trên lớp). Còn lại số ít sinh viên sử dụng tài liệu phục vụ giải trí (chiếm tỷ lệ 7.30%) và mục đích khác (chiếm tỷ lệ 5.30%). Kết quả khảo sát này cũng hoàn toàn phù hợp với thực tiễn hiện nay, vì nhiệm vụ học của sinh viên hiện nay là mục đích chính, tiếp đến là nhiệm vụ nghiên cứu khoa học, rồi sau đó mới đến mục đích giải trí. Như vậy có thể thấy, sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã có ý thức học tập tương đối tốt, động cơ học tập rõ ràng. Điều đó thể hiện ở mục đích của việc sử dụng tài liệu phục vụ học tập và nghiên cứu khoa học. Tiếp theo, đề tài tiến hành khảo sát về thực trạng về loại tài liệu sử dụng của sinh viên. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.4 cho thấy:

**Bảng 3.4:** Thực trạng loại hình tài liệu được sử dụng của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1.	Giáo trình, bài giảng	223	<b>74.0</b>
2.	Sách, tài liệu tham khảo chuyên ngành	153	<b>51.0</b>
3.	Báo, tạp chí lý luận, tạp chí khoa học	21	<b>7.0</b>
4.	Khóa luận tốt nghiệp, luận văn, luận án	81	<b>27.0</b>
5.	Công trình khoa học đã công bố	16	<b>5.30</b>
6.	Kỹ yếu hội thảo khoa học	8	<b>2.60</b>
7.	Tư liệu tra cứu khác	137	<b>45.6</b>

Đa số sinh viên quan tâm sử dụng loại hình tài liệu giáo trình, bài giảng (chiếm tỷ lệ 74.0%); với loại hình sách, tài liệu tham khảo chuyên ngành cũng có số lượng khá lớn sinh viên quan tâm sử dụng (chiếm tỷ lệ 51.0%); tiếp đến là các loại hình tài liệu tra cứu khác (chiếm tỷ lệ 45.6%); loại hình khóa luận tốt nghiệp, luận văn, luận án chiếm tỷ lệ 27.0%; loại hình các loại báo, tạp chí các loại chiếm tỷ lệ 7.0%; thấp nhất là các loại hình tài liệu công trình khoa học đã công bố (chiếm tỷ lệ 5.30%) và loại hình kỷ yếu hội thảo (chiếm tỷ lệ 2.60%).

Như vậy, các loại hình tài liệu được sinh viên quan tâm sử dụng nhiều là sách giáo trình, bài giảng; sách tài liệu tham khảo chuyên ngành là hoàn toàn phù hợp, bởi những tài liệu này phục vụ trực tiếp cho việc học tập các môn học trên lớp. Về tài liệu tra cứu cũng được sinh viên quan tâm sử dụng nhiều là do những tài liệu này phục vụ cho việc nghiên cứu, bổ sung kiến thức, cũng như làm các bài tập môn học của sinh viên. Còn lại các loại hình tài liệu khác thì sinh viên quan tâm ít hơn, nguyên nhân là do nguồn tài liệu này còn hạn chế, phục vụ cho các lĩnh vực chuyên môn sâu mà trong chương trình đào tạo bậc đại học chưa đề cập đến. Với các kết quả xác định thực trạng sử dụng tài liệu trên đây là để đánh giá nhu cầu và việc sử dụng tài liệu của sinh viên. Ngoài ra, nhu cầu sử dụng tài liệu của sinh viên còn thể hiện ở các nguồn cung cấp tài liệu, cũng như cách thức và hiệu quả của việc sử dụng tài liệu phục vụ học tập, nghiên cứu. Việc sử dụng tài liệu tham khảo từ những nguồn cung cấp tài liệu là một yếu tố quan trọng để đánh giá thực trạng khả năng cung cấp và đáp ứng nhu cầu học liệu cho sinh viên của nhà trường.

Với mục đích xác định thực trạng nguồn tài liệu mà sinh viên hay sử dụng, cũng như hiệu quả (về phương thức tra cứu, sử dụng, lượng thông tin cần thu thập...) của việc tìm hiểu tài liệu tham khảo, đề tài cũng tiến hành khảo sát trên 300 sinh viên. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.5 cho thấy:

**Bảng 3.5:** Thực trạng nguồn tài liệu được sử dụng của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
	<b>Loại tài liệu</b>		
1.	Tài liệu số (file mềm)	240	<b>80.00</b>
2.	Tài liệu truyền thống.	60	<b>20.00</b>
	<b>Nguồn cung cấp tài liệu</b>		
1.	Thư viện nhà trường	180	<b>60.00</b>
2.	Thư viện khác	52	<b>17.33</b>
3.	Mạng Internet	257	<b>85.60</b>
4.	Các giảng viên cung cấp	127	<b>42.30</b>
5.	Mượn của bạn bè	59	<b>19.66</b>
6.	Tự mua	18	<b>6.00</b>
7.	Khác	14	<b>4.60</b>

- Về loại tài liệu: Đa số sinh viên quan tâm và mong muốn sử dụng loại tài liệu số (là các file mềm) để phục vụ học tập, nghiên cứu (chiếm tỷ lệ 80.00%); còn lại chỉ số ít sinh viên quan tâm đến các loại hình tài liệu truyền thống (sách, báo, tạp chí...) để phục vụ học tập nghiên cứu (chiếm tỷ lệ 20.00%).

- Về nguồn cung cấp: Chiếm tỷ lệ khá cao số sinh viên quan tâm sử dụng tài liệu từ nguồn Internet (85.60%); tiếp đến là các nguồn tài liệu từ thư viện nhà trường (chiếm tỷ lệ 60.00%); do giảng viên cung cấp (chiếm tỷ lệ 42.30%); chiếm tỷ lệ thấp hơn là từ nguồn bạn bè cho mượn (chiếm tỷ lệ 19.66%); từ nguồn các thư viện của các đơn vị khác (17.33%); thấp nhất là nguồn sinh viên quan tâm tự mua tại các hiệu sách (chiếm tỷ lệ 6.00%).

Như vậy từ thực trạng trên có thể thấy rằng, nhu cầu sử dụng tài liệu phục vụ học tập, nghiên cứu của sinh viên là khá cao, tuy nhiên các nguồn cung cấp tài liệu chính thống như thư viện nhà trường, các giảng viên cung cấp lại khá hạn chế. Điều đó phản ánh thực trạng nguồn cung cấp, đáp ứng nhu cầu tài liệu cho sinh viên từ thư viện nhà trường, cũng như các giảng viên còn nhiều hạn chế, đặc biệt là các loại tài liệu số thì hiện nay tại thư viện của nhà trường chưa triển khai để cung cấp cho sinh viên. Trong khi đó với sự phát triển vượt bậc của Internet, cũng như các nguồn tư liệu phong phú trên Internet, đã giúp cho sinh viên có thể dễ dàng tìm kiếm, tra cứu và sử dụng một cách nhanh chóng và hiệu quả. Điều đó cho thấy để đáp ứng nhu cầu của sinh viên, nhà trường cần có sự quan tâm đầu tư xây dựng hệ thống thông tin học liệu điện tử, để từ đó góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường hiện nay.

**Bảng 3.6:** Thực trạng nội dung thông tin tài liệu được sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh quan tâm sử dụng (n = 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1.	Liên quan đến các môn học trong chương trình	231	<b>77.00</b>
2.	Liên quan đến nâng cao kiến thức các môn học	89	<b>29.66</b>
3.	Liên quan đến đề tài nghiên cứu khoa học	59	<b>19.66</b>
4.	Liên quan đến cập nhật thông tin chuyên ngành	115	<b>38.33</b>
5.	Liên quan đến chuyên môn sâu của môn chuyên ngành	219	<b>73.00</b>
6.	Thời sự, chính trị; thông tin kinh tế, giải trí...	19	<b>6.33</b>
7.	Liên quan đến các lĩnh vực khác	6	<b>2.00</b>

Thực trạng nội dung các thông tin tài liệu mà sinh viên quan tâm sử dụng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.6 cho thấy: Đa số sinh viên quan tâm đến các thông tin về lĩnh vực các môn học trong chương trình đào tạo (chiếm tỷ lệ 77.00%); các thông tin liên quan đến chuyên môn sâu của môn thể thao chuyên ngành (chiếm tỷ lệ 73.00%); tiếp đến là các thông tin về cập nhật thông tin chuyên ngành (chiếm tỷ lệ 38.33%); liên quan đến nâng cao kiến thức các môn học trong chương trình (chiếm tỷ lệ 29.66%); còn lại các thông tin giải trí, thời sự và các lĩnh vực khác thì ít được sinh viên quan tâm tìm hiểu (chiếm tỷ lệ từ 2.00% đến 6.33%).

#### 4. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xác định được nhu cầu học liệu của sinh viên là khá cao, trung bình sinh viên dành từ 1 đến 2 giờ rảnh rỗi trong 1 ngày để nghiên cứu các tài liệu phục vụ học tập. Các nhu cầu chủ yếu là tiếp cận các nguồn tư liệu trên Internet (chiếm tỷ lệ 92.33%) để phục vụ nhu cầu học tập, với các loại hình tài liệu số (chiếm tỷ lệ đến 80.00%); loại tài liệu, giáo trình, tư liệu tham khảo chuyên môn phục vụ các môn học và chuyên ngành sâu của sinh viên đang được đào tạo (chiếm tỷ lệ trên

73.00%). Do đó có thể thấy, sinh viên rất có nhu cầu sử dụng các tài liệu về các lĩnh vực chuyên môn và chuyên môn sâu thuộc lĩnh vực đào tạo chuyên ngành của bản thân, để từ đó có thể nâng cao kiến thức phục vụ cho công tác sau khi ra trường.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trương Huyền Anh (2017), *Văn hóa đọc của sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Luận văn Thạc sĩ Quản lý Văn hóa, Trường Đại học Sư phạm nghệ thuật Trung ương.
2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2009), *Xây dựng thư viện góp phần nâng cao chất lượng đào tạo trong các trường đại học ở Việt Nam*, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Hà Nội.
3. Trần Tuấn Hiếu (2012), *Nghiên cứu nhu cầu tin và mức độ đáp ứng thông tin tại thư viện trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Đại Lượng, Hữu Nghĩa (2008), “Nâng cao chất lượng công tác phục vụ bạn đọc”, *Tạp chí Thư viện Việt Nam*, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Nam (2016), “Vị trí, vai trò của thư viện nhà trường trong đổi mới giáo dục và đào tạo tại các trường Đại học, Cao đẳng từng bước đáp ứng yêu cầu nguồn nhân lực phát triển bền vững đất nước và xây dựng môi trường văn hóa đọc trong tương lai”, *Tạp chí Thư viện Việt Nam*, Hà Nội.
6. Trần Thị Quý (2014), *Cơ sở lý luận và thực tiễn để xây dựng tiêu chí đánh giá chất lượng của thư viện các trường đại học ở Việt Nam*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.
7. Nguyễn Thị Thanh Thủy (2013), *Văn hóa đọc của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học Thư viện, Hà Nội.



# XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÌNH BỘ LĨNH, QUẬN 4, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Quang Sơn<sup>1</sup>, Danh Manh<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Kinh tế Thành Phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> Trường tiểu học Đình Bộ Lĩnh

## TÓM TẮT

*Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Công trình đã tổng hợp được 37 test thường được dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 9 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đình Bộ Lĩnh quận 4, thành phố Hồ Chí Minh.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay bóng rổ ở nước ta đã có những bước tiến mới về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý thi đấu. Tuy nhiên có một đặc điểm chung là các học sinh Việt Nam có tầm vóc thấp bé cũng như thể lực còn thấp so với các nước khác nên hiệu quả thi đấu các giải chưa cao. Vì vậy mà việc tìm ra những bài tập hợp lý cho quá trình tập luyện và thi đấu bóng rổ phù hợp với tầm vóc, trình độ của các học sinh Việt Nam là điều quan trọng. Trên thực tế tập luyện vào thi đấu bóng rổ cho thấy kỹ thuật và thể lực có tầm quan trọng đến kết thi đấu của cầu thủ. Để giành được thắng lợi trong các trận đấu đòi hỏi các học sinh phải có thể lực dồi dào và kỹ thuật luôn được duy trì trong từng trận đấu. Là người giáo viên thể dục đang trực tiếp giảng dạy và huấn luyện ở trường tiểu học, nhiệm vụ quan trọng của người giáo viên giáo dục thể chất là ngoài giảng dạy nội khóa còn phải hướng dẫn ngoại khóa và huấn luyện các câu lạc bộ cho các em để từng bước tạo nền móng vững chắc cho việc nâng cao chất lượng giảng dạy trong nhà trường và thành tích khi thi đấu bên ngoài bên cạnh đó góp phần nâng cao sức khỏe cho học sinh và tuyển chọn những học sinh có năng khiếu về môn bóng rổ tuyển chọn vào đội tuyển để đi thi đấu các giải trong quận và toàn thành. Với những lí do trên tác giả mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “**Xác định test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đình Bộ Lĩnh 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: 20 thành viên của đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đình Bộ Lĩnh quận 4 Thành phố Hồ Chí Minh. 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, môn Bóng rổ.

*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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh quận 4, thành phố Hồ Chí Minh.

*Phương pháp kiểm tra sự phạm:* gồm các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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 đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh quận 4, thành phố Hồ Chí Minh Công trình đã tổng hợp được 37 test thường được dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ của các tác giả. 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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh quận 4 Thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1 như sau:

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh quận 4

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								$\chi^2$	P
		Lần 1(n=30)				Lần 2(n=30)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Thể lực</b>											
1	Chạy 15m XPC (giây)	15	50	15	50	16	53	14	47	0.07	>0.05
2	Chạy 30m XPC (giây)	26	87	4	13	29	97	1	3	1.96	>0.05
3	Chạy 100m XPC (giây)	12	40	18	60	10	33	20	67	0.29	>0.05
4	Nhảy dây 30 giây (lần)	18	60	12	40	17	57	13	43	0.07	>0.05
5	Bật cao tại chỗ (cm)	25	83	5	17	28	93	2	7	1.46	>0.05
6	Bật xa tại chỗ (cm)	19	63	11	37	21	70	9	30	0.30	>0.05
7	Bật nhảy đôi chân tại chỗ trong 60 giây (lần)	14	47	16	53	13	43	17	57	0.07	>0.05
8	Bật cóc 30m (giây)	16	53	14	47	17	57	13	43	0.07	>0.05
9	Lực bóp tay thuận (kg)	22	73	8	27	23	77	7	23	0.09	>0.05
10	Ném bóng rổ bằng 1 tay (kg)	25	83	5	17	23	77	7	23	0.42	>0.05
11	Ném bóng rổ 2 tay trên đầu (m)	26	87	4	13	25	83	5	17	0.13	>0.05
12	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	24	80	6	20	22	73	8	27	0.37	>0.05
13	Nằm sấp chống đẩy 10 giây (lần)	22	73	8	27	25	83	5	17	0.88	>0.05
14	Chạy 800m (giây)	13	43	17	57	14	47	16	53	0.07	>0.05
15	Chạy 5 phút tùy sức (m)	19	63	11	37	22	73	8	27	0.69	>0.05
16	Chạy 1500m (giây)	22	73	8	27	19	63	11	37	0.69	>0.05
17	Chạy 12 phút (m)	10	33	20	67	12	40	18	60	0.29	>0.05
18	Đeo gập thân (cm)	19	63	11	37	19	63	11	37	0.00	>0.05
19	Đeo khớp vai (cm)	14	47	16	53	11	37	19	63	0.62	>0.05
20	Đeo khớp háng (cm)	12	40	18	60	14	47	16	53	0.27	>0.05
21	Chạy con thoi (giây)	18	60	12	40	16	53	14	47	0.27	>0.05
22	Drill test (giây)	27	90	3	10	29	97	1	3	1.07	>0.05
23	Nhảy lục giác (s)	18	60	12	40	21	70	9	30	0.66	>0.05
24	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	29	97	1	3	28	93	2	7	0.35	>0.05
25	Chạy biến tốc 4x30m (giây)	12	40	18	60	16	53	14	47	1.07	>0.05
26	Trượt phòng thủ 28m (giây)	22	73	8	27	20	67	10	33	0.32	>0.05
<b>Kỹ thuật</b>											
27	Dẫn bóng chạy con thoi (giây)	21	70	9	30	18	60	12	40	0.66	>0.05
28	Dẫn bóng tốc độ 28m (giây)	23	77	7	23	23	77	7	23	0.00	>0.05
29	Dẫn bóng luôn cọc 28m (giây)	28	93	2	7	27	90	3	10	0.22	>0.05

30	Dẫn bóng luôn cọc lên rổ 28m x 2 (giây)	25	83	5	17	23	77	7	23	0.42	>0.05
31	Dẫn bóng số 8 lên rổ (giây)	21	70	9	30	22	73	8	27	0.08	>0.05
32	Chuyền bóng bật tường trong 60 giây (lần)	29	97	1	3	28	93	2	7	0.35	>0.05
33	Chuyền bóng qua lại 2 người 60 giây (lần)	23	77	7	23	24	80	6	20	0.10	>0.05
34	Chuyền bóng 2 tay trước ngực (m)	23	77	7	23	23	77	7	23	0.00	>0.05
35	Tại chỗ ném rổ (lần)	29	97	1	3	30	100	0	0	1.02	>0.05
36	Ném rổ khu vực 2 điểm 5 vị trí trong 60 giây (lần)	26	87	4	13	28	93	2	7	0.74	>0.05
37	Ném rổ khu vực 3 điểm 5 vị trí trong 60 giây (lần)	20	67	10	33	17	57	13	43	0.63	>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  $\chi^2$  từ 0.00 đến  $1.07 < \chi^2_{bảng} = 3.84$  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 9 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh quận 4 Thành phố Hồ Chí Minh gồm các test sau:

- (1) Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- (2) Bật cao tại chỗ (cm)
- (3) Ném bóng rổ 2 tay trên đầu (m)
- (4) Drill test (giây)
- (5) Chạy con thoi 4 x 10m (giây)
- (6) Dẫn bóng luôn cọc 28m (giây)
- (7) Chuyền bóng bật tường trong 60 giây (lần)
- (8) Tại chỗ ném rổ (lần)
- (9) Ném rổ khu vực 2 điểm 5 vị trí trong 60 giây (lần)

## 2.2 Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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”[8].

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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh quận 4

TT	Test	Ban đầu (n=20)		Retest (n=20)		r	P
		$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.62	0.26	6.67	0.20	0.89	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	40.0	2.84	39.9	2.49	0.98	<0.05
3	Ném bóng rổ 2 tay trên đầu (m)	7.41	0.36	7.55	0.35	0.96	<0.05
4	Drill test (giây)	32.92	0.57	32.96	0.53	0.82	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13.22	0.3	13.2	0.3	0.91	<0.05
6	Dẫn bóng luồn cọc 28m (giây)	11.97	0.19	11.92	0.19	0.83	<0.05
7	Chuyền bóng bật tường trong 60 giây (lần)	36.70	2.77	37.10	2.53	0.97	<0.05
8	Tại chỗ ném rổ (lần)	3.15	0.37	3.20	0.4	0.84	<0.05
9	Ném rổ khu vực 2 điểm 5 vị trí trong 60 giây (lần)	10.35	0.99	10.55	1.15	0.89	<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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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 9 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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 và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh quận 4 Thành phố Hồ Chí Minh là:

- (1) Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- (2) Bật cao tại chỗ (cm)
- (3) Ném bóng rổ 2 tay trên đầu (m)
- (4) Drill test (giây)
- (5) Chạy con thoi 4 x 10m (giây)
- (6) Dẫn bóng luồn cọc 28m (giây)
- (7) Chuyển bóng bật tường trong 60 giây (lần)
- (8) Tại chỗ ném rổ (lần)
- (9) Ném rổ khu vực 2 điểm 5 vị trí trong 60 giây (lần)

Công trình đã xác định được 9 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh quận 4 Thành phố Hồ Chí Minh các test trên đã cơ bản đảm bảo các tố chất, kỹ năng, kỹ thuật cần có cho các vận động viên bóng rổ lứa tuổi này... đây là những tố chất, kỹ năng 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 9 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh 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) Bật cao tại chỗ (cm)
- (3) Ném bóng rổ 2 tay trên đầu (m)
- (4) Drill test (giây)
- (5) Chạy con thoi 4 x 10m (giây)
- (6) Dẫn bóng luồn cọc 28m (giây)

- (7) Chuyên bóng bật tường trong 60 giây (lần)
- (8) Tại chỗ ném rổ (lần)
- (9) Ném rổ khu vực 2 điểm 5 vị trí trong 60 giây (lần)

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Huỳnh Long Bảo (2015), “*ngiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn về hình thái, thể lực và kỹ thuật nam vận động viên bóng rổ lứa tuổi 13-14 tỉnh Sóc Trăng trong giai đoạn huấn luyện ban đầu*” Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
2. Phan Thanh Cảnh (2013), “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả ném rổ cho sinh viên chuyên sâu bóng rổ trường Đại Học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh*”. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học.
3. Trần Minh Đăng (2020), “*ứng dụng một số bài tập để phát triển sức bền cho đội tuyển bóng rổ nam trường tiểu học Phạm Hùng sau một năm tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
4. Nguyễn Ngọc Hải – Lê Minh Chí – Nguyễn Thị Minh Cầm (2016), “*Giáo trình bóng rổ*” NXB ĐHQG, TPHCM.
5. Đinh Quang Ngọc (2013), “*Bóng rổ trong trường phổ thông*”, NXB thể dục thể thao.
6. Nguyễn Đức Tạo (2021), “*Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn bóng rổ cho học sinh lứa tuổi 9 - 10 trường tiểu học Nguyễn Việt Hồng, Quận 3, thành phố Hồ Chí Minh*” luận văn thạc sĩ giáo dục học.
7. 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.
8. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, NXB TDTT.
9. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), “*Thống kê học trong TDTT*”, NXB TDTT.

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ MÔN CẦU LÔNG NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GDTC CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Mạnh Toàn<sup>1</sup>, ThS. Kiều Quang Thuyết<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

<sup>2</sup> Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

## TÓM TẮT

*Để nghiên cứu nâng cao thể lực cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội, đề tài đã tiến hành lựa chọn được 6 biện pháp và qua ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn được cho thấy trình độ thể lực, kết quả học tập đối tượng thực nghiệm tốt hơn rất nhiều, mức độ phát triển phong trào Cầu lông cũng tăng lên đáng kể, đồng thời xây dựng được cơ cấu tổ chức quản lý khoa GDTC hợp lý trong việc phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn cầu lông nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) trường Đại học Bách khoa Hà Nội.*

**Từ khóa:** Biện pháp, phong trào tập luyện ngoại khóa cầu lông, giáo dục thể chất, sinh viên, đại học bách khoa Hà Nội.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua nghiên cứu của nhiều tác giả cũng làm rõ các nguyên nhân dẫn đến những tồn tại của công tác GDTC, trong đó có nguyên nhân quan trọng chính là công tác GDTC trường học còn yếu và kém hiệu quả, bởi vì chưa được quan tâm đúng mức, xứng tầm với xu thế phát triển của thời đại. Hòa chung với thực trạng công tác GDTC ở các trường Đại học, Cao đẳng trên cả nước nói chung cũng như trường Đại học Bách khoa Hà Nội nói riêng cho đến thời điểm này đa phần vẫn còn nhiều bất cập như: thiếu thốn về cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện; chất lượng và số lượng đội ngũ giảng viên; nội dung, chương trình chưa phù hợp; các hoạt động ngoại khóa chưa được phát triển mạnh... Chính vì những điều đó đã làm ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả công tác GDTC. Cầu lông là môn thể thao đặc biệt được cán bộ, SV Trường Đại học Bách khoa Hà Nội ưa thích, nhưng phát triển còn hạn chế do chưa có những điều kiện đảm bảo đồng bộ thuận lợi. Chính vì vậy, việc nghiên cứu các biện pháp tiếp tục phát triển, nâng cao chất lượng phong trào Cầu lông sinh viên, học sinh chuyên nghiệp nói chung và ở Trường Đại học Bách khoa Hà Nội nói riêng sẽ góp phần nâng cao chất lượng GDTC, thể lực cho nam sinh viên và là vai trò nòng cốt của phong trào Cầu lông quần chúng của Thành phố Hà Nội. Kết quả lựa chọn một số biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường, nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV.

**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, phỏng vấn toạ đàm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và PP toán học thống kê.



## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn một số biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Để các biện pháp khi đã được lựa chọn mang lại hiệu quả, thật sự nhằm nâng cao công tác GDTC của Trường Đại học Bách khoa Hà Nội, đề tài đã đề ra một số yêu cầu mang tính khách quan và khoa học trên cơ sở xem xét kỹ về các nguyên tắc chung của hoạt động TDTT, các nguyên tắc về GDTC, cũng như các nguyên tắc về quản lý TDTT. Do đó việc xác định các biện pháp đưa ra phải đảm bảo các yêu cầu sau đây:

- *Biện pháp có tính thực tiễn:* Các biện pháp đề ra phải tính thực dụng cao, xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và quay trở lại phục vụ thực tiễn hoạt động nghiên cứu của đề tài cũng như quá trình ứng dụng vào hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên.

- *Biện pháp có tính toàn diện:* Điều này hết sức cần thiết khi đề ra các biện pháp, vì khi các biện pháp được đề ra phải bao hàm toàn bộ các mặt liên quan nhằm thúc đẩy và mang lại hiệu quả cao trong thực tiễn vận dụng.

- *Biện pháp có tính hợp lý:* Các biện pháp đưa ra phải đảm bảo sự hợp lý trong quá trình triển khai, phù hợp với các điều kiện thực tiễn của trường Đại học Bách khoa Hà Nội, cũng như phù hợp để đẩy mạnh tính tích cực của sinh viên khi tham gia hoạt động TDTT trong nhà trường.

- *Biện pháp có tính đa dạng:* Trong thực tiễn triển khai không đơn giản chỉ thực hiện theo 1 chiều mà chúng ta đã được định trước, nó còn chi phối bởi nhiều yếu tố khác xung quanh, các tác động ngoại cảnh, những vấn đề mang tính chủ quan của con người... Do đó, việc đề ra các biện pháp đa dạng và đồng bộ là hết sức cần thiết nhằm đáp ứng và giải quyết nhanh chóng và có hiệu quả theo những thay đổi của điều kiện ngoại cảnh.

- *Biện pháp có tính khoa học:* Đó là các biện pháp được đề ra nhằm tác động tới nhận thức của con người, cũng như luôn tuân theo các quy luật tự nhiên, quy luật xã hội, quy luật GDTC và các nguyên tắc về phát triển con người toàn diện, cân đối, hợp lý, nguyên tắc kết hợp TDTT với lao động, quốc phòng và nguyên tắc giữ gìn và nâng cao sức khỏe.

Nhằm mục đích tìm hiểu cơ sở thực tiễn của các biện pháp đã lựa chọn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các biện pháp phát triển phong trào Cầu lông mà chúng tôi đưa ra ở 3 mức: Mức 1: (Biện pháp rất cần thiết); Mức 2: (Biện pháp cần thiết); Mức 3: (Biện pháp không cần thiết). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả bảng 1 cho thấy, tất cả các biện pháp mà chúng tôi đưa ra đều được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 70.00% ý kiến xếp ở mức độ rất cần thiết. Đồng thời, qua tọa đàm trực tiếp với các đối tượng phỏng vấn, các ý kiến trả lời đều cho rằng, để phát triển phong trào Cầu lông nhằm nâng cao hiệu quả của công tác GDTC cho SV Trường Đại học Bách khoa Hà Nội, cần thiết phải áp dụng đồng thời

tất cả các biện pháp trên vào thực tiễn quá trình tổ chức, quản lý phong trào Cầu lông tại nhà trường.

Đề tài đã lựa chọn 6 biện pháp cụ thể trong việc tổ chức, quản lý nhằm phát triển phong trào Cầu lông nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Sau khi lựa chọn được các biện pháp, đề tài tiến hành xây dựng nội dung cụ thể cho từng biện pháp đã xác định. Thông qua các hình thức phỏng vấn tọa đàm trực tiếp, tổ chức hội thảo với các chuyên gia, các bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các giáo viên có nhiều kinh nghiệm tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Đại học TDTT Bắc Ninh, Khoa GDTC trường Đại học Sư phạm Hà Nội, Đại học Bách khoa Hà Nội, chúng tôi đã đi đến thống nhất và hoàn thiện được nội dung cụ thể để triển khai và ứng dụng của từng biện pháp đã lựa chọn.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn về các biện pháp đề xuất (n=30)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, đội đại biểu môn Cầu lông có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản	25	83.33	3	10.00	2	6.67
2	Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ Cầu lông cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên theo từng đơn vị, SV các khóa Cao đẳng theo hình thức xã hội hóa	23	76.67	4	13.33	3	10.00
3	Biện pháp cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật	22	73.33	5	16.67	3	10.00
4	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, SV tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ	24	80.00	5	16.67	1	3.33
5	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu nghiệp vụ sư phạm nâng cao, thi đấu giao lưu, các giải truyền thông toàn trường của môn Cầu lông	25	83.33	3	10.00	2	6.67
6	Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý và công tác cán bộ giảng dạy tại bộ môn cơ sở	23	76.67	6	20.00	1	3.33

## 2.2 Ứng dụng và xác định hiệu quả của các biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

### 2.2.1 Tổ chức nghiên cứu

Việc nghiên cứu ứng dụng các biện pháp phát triển phong trào Cầu lông nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho khách thể nghiên cứu được tiến hành trong thời gian từ tháng 08/2015 đến 05/2016; Đối tượng thực nghiệm sư phạm được chúng tôi lựa chọn là 152 nam SV khóa 60 năm thứ hai (trung ứng 19 tuổi). Do điều kiện về thời gian, phạm vi nghiên cứu, tác động của cá nhân, nên trong quá trình thực nghiệm, đề tài chỉ có thể tiến hành ứng dụng trong thực tiễn biện pháp 1, 2, 5 và biện pháp 6.

Đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của sinh viên theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT. Các nội dung đánh giá bao gồm 6 test: Lực bóp tay thuận (kg), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 x 10m (giây), Chạy tụy sức 5 phút (m).

### 2.2.2 Kết quả thực nghiệm sư phạm

#### \* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (TTN)

Chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của khách thể nghiên cứu theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể để làm cơ sở so sánh với kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm (STN) trên khách thể nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, thấp nhất là nội dung đánh giá sức bền – chạy tùy sức 5 phút chiếm tỷ lệ 42.76% số sinh viên đạt yêu cầu; cao nhất là nội dung đánh giá sức mạnh tốc độ - bật xa tại chỗ chiếm tỷ lệ 69.74% số sinh viên đạt yêu cầu.

Nhìn chung, trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra từng nội dung kiểm tra thể lực của nam sinh viên đa số có trình độ thể lực ở mức đạt yêu cầu, còn lại một bộ phận sinh viên vẫn chưa đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo Quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo đề ra.

**Bảng 2:** Kết quả kiểm tra trình độ thể lực TTN của nam SV 19 tuổi khóa 60 Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội (n=152)

TT	Nội dung kiểm tra	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).	$\geq 41.40$	41.52 $\pm$ 3.95	97	<b>63.82</b>
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	$\geq 17$	16.25 $\pm$ 2.85	83	<b>54.61</b>
3.	Bật xa tại chỗ (cm).	$\geq 207$	208.58 $\pm$ 27.29	106	<b>69.74</b>
4.	Chạy 30m XPC (s).	$\leq 5.70$	5.79 $\pm$ 0.81	70	<b>46.05</b>
5.	Chạy con thoi 4 $\times$ 10m (s).	$\leq 12.40$	12.48 $\pm$ 0.94	72	<b>47.37</b>
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m).	$\geq 950$	940.21 $\pm$ 109.19	65	<b>42.76</b>

\* *Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:* Để đánh giá hiệu quả các biện pháp phát triển phong trào Cầu lông đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và kết quả học tập môn học Cầu lông. Qua đó so sánh với kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của khách thể nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3, 4 và bảng 5.

**Bảng 3:** Kết quả kiểm tra, đánh giá STN của nam SV 19 tuổi - khóa 60 Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội (n = 152)

TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra		Sự khác biệt		Trước TN		Sau TN	
			Trước TN	Sau TN	t	P	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ (%)	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ (%)
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	$\geq 41.40$	41.52 $\pm$ 3.95	43.24 $\pm$ 3.24	2.238	<0.05	97	<b>63.82</b>	127	<b>83.55</b>
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	$\geq 17$	16.25 $\pm$ 2.85	19.89 $\pm$ 2.46	2.447	<0.05	83	<b>54.61</b>	116	<b>76.32</b>

3.	Bật xa tại chỗ (cm).	≥207	208.58±27.29	215.31±25.31	2.122	<0.05	106	<b>69.74</b>	137	<b>90.13</b>
4.	Chạy 30m XPC (s).	≤5.70	5.79± 0.81	5.60± 0.81	2.078	<0.05	70	<b>46.05</b>	101	<b>66.45</b>
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s).	≤12.40	12.48± 0.94	12.29± 0.94	2.113	<0.05	72	<b>47.37</b>	102	<b>67.11</b>
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m).	≥950	940.21±109.19	954.21±109.19	2.092	<0.05	65	<b>42.76</b>	92	<b>60.53</b>

**Bảng 4:** Kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của nam sinh viên 19 tuổi khóa 60 trước và sau thực nghiệm

Nội dung	Kết quả đánh giá xếp loại					
	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
	Tốt (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Tốt (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	25.16	33.87	40.97	33.26	43.05	23.69

**Bảng 5:** Kết quả học tập lý thuyết và thực hành môn Cầu lông của khách thể nghiên cứu sau thực nghiệm với sinh viên các khóa Đại học Bách khoa Hà Nội trước đây

Môn	Nội dung	Sinh viên khóa 58 (n = 746)			Sinh viên khóa 59 (n = 741)			Đối tượng thực nghiệm-K60 (n = 152)		
		Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
Cầu lông	Lý thuyết	5.69	55.38	38.93	6.88	61.18	31.94	17.12	57.35	25.53
	Thực hành	13.11	68.08	18.81	15.13	69.38	15.49	35.64	58.61	5.75

Từ kết quả thu được ở các bảng 3, 4 và 5 cho thấy:

- Về kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho thấy, sau thực nghiệm, trình độ thể lực của nam đối tượng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt (tính > tbằng = 1.960 ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ), đồng thời tỷ lệ số sinh viên đạt yêu cầu ở các nội dung kiểm tra cũng cao hơn so với trước thực nghiệm.

- Khi xem xét đến kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trước thực nghiệm cho thấy, có đến 40.97% nam sinh viên không đạt, 33.87% sinh viên ở mức đạt và chỉ có 25.11% ở mức tốt; Tuy nhiên kết quả sau thực nghiệm cho thấy tỉ lệ nam SV đạt mức tốt chiếm 33.26%, loại đạt chiếm 43.05% và loại không đạt chiếm 23.69%.

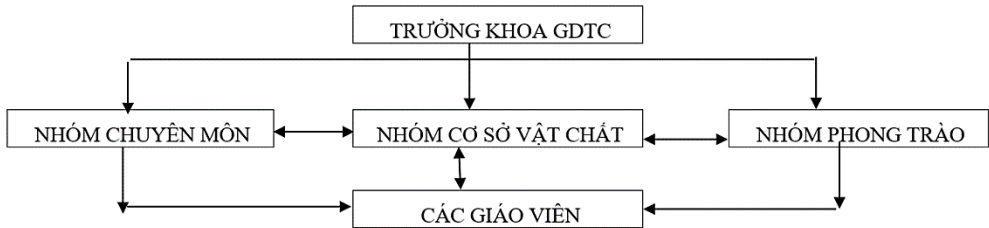
-Về kết quả học tập môn Cầu lông (cả nội dung lý thuyết và thực hành), cũng cho một kết quả tương tự, số sinh viên đạt khá và đạt yêu cầu đều đạt tỷ lệ cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm, tỷ lệ sinh viên không đạt yêu cầu giảm mạnh so với trước thực nghiệm (5.75% so với 18.81% và 15.49%)

Như vậy, từ các kết quả thu được ở trên có thể nhận thấy rằng, trình độ thể lực các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của nam SV sau thực nghiệm tốt hơn rất nhiều so với trước thực nghiệm; kết quả học tập môn GDTC sau thực nghiệm có số lượng sinh viên xếp loại khá và đạt yêu cầu cao hơn trước thực nghiệm; xếp loại tiêu

chuẩn rèn luyện thân thể của khách thể nghiên cứu cũng cho thấy, tỷ lệ số sinh viên đạt các mức tốt và đạt yêu cầu đều cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm.

### 2.2.3 Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý khoa GDTC

Căn cứ vào các biện pháp mà đề tài đưa ra, chúng tôi đã kiến nghị với lãnh đạo nhà trường, khoa GDTC và được sự đồng ý của Đảng uỷ, BGH nhà trường, khoa áp dụng cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý khoa GDTC theo mô hình sau đây.



Sơ đồ 1: Cơ cấu tổ chức quản lý khoa GDTC Trường ĐHBK Hà Nội

Qua sơ đồ này, chúng ta có thể xây dựng được nhiệm vụ chức năng của từng nhóm và của toàn thể các giáo viên trong từng nhóm.

- **Trưởng khoa:** chịu trách nhiệm trước nhà trường về các kết quả thực hiện nhiệm vụ theo nhóm chức năng, nhiệm vụ GDTC của khoa GDTC. Tổ chức, quản lý cơ sở vật chất, công tác chuyên môn, công tác giảng dạy của các nhóm, các giáo viên trong khoa GDTC.

- **Nhóm chuyên môn:** Nhiệm vụ là xây dựng chương trình môn học GDTC cho toàn khoá học và từng đơn vị học phần. Xây dựng, quản lý giáo dục, giáo án, bài giảng và quản lý công tác giảng dạy, xây dựng quy cách kiểm tra, đánh giá từng nội dung học tập, quản lý cán bộ và xây dựng tiêu chuẩn tuyển dụng giáo viên.

- **Nhóm cơ sở vật chất:** Nhiệm vụ quản lý cơ sở vật chất dụng cụ, kho tàng của khoa, lập kế hoạch xây dựng và cải tạo sân bãi dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và công tác phong trào của khoa để kiến nghị với nhà trường, phụ trách kế hoạch mua sắm dụng cụ phục vụ giảng dạy đáp ứng phong trào thể dục thể thao của toàn trường.

- **Nhóm phong trào:** Nhiệm vụ là xây dựng và quản lý các đội tuyển, kết hợp với khoa và các giáo viên khác huấn luyện các đội tuyển đại biểu cho các môn thể thao thi đấu giải ngành và địa phương. Tổ chức và quản lý phong trào thể thao của sinh viên và trong khối cán bộ giáo viên, tổ chức các giải thi đấu thể thao nội bộ và hữu nghị.

Ngoài ra, lãnh đạo khoa đảm bảo phối hợp chặt chẽ giữa các nhóm và toàn thể cán bộ giáo viên, phối hợp với các đơn vị chức năng và đoàn thể trong toàn trường phát triển phong trào thể dục thể thao.

### 2.2.4 Đánh giá mức độ phát triển phong trào Cầu lông Trường Đại học Bách khoa Hà Nội sau thời gian thực nghiệm

Trên cơ sở mô hình quản lý công tác GDTC và phong trào thể dục thể thao hiện đang được triển khai áp dụng và sơ đồ cơ cấu tổ chức quản lý khoa GDTC (sơ đồ 1), trong quá trình tổ chức ứng dụng các nhóm biện pháp, kết quả về số lượng các đội

tuyển, đội đại biểu, câu lạc bộ Cầu lông của cán bộ, giáo viên thuộc các phòng, ban, khoa, và sinh viên các khoá cũng như số lượng hội viên tham gia sinh hoạt, tập luyện thường xuyên tại các câu lạc bộ này đã tăng lên đáng kể so với thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 6 và 7.

**Bảng 6:** Số lượng Câu lạc bộ Cầu lông và số lượng hội viên câu lạc bộ tham gia tập luyện thường xuyên

TT	Đối tượng	Số lượng			Người tham gia		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Cán bộ	0	3	200.00	0	35	200.00
2	Giáo viên	1	4	120.00	24	67	94.51
3	Sinh viên năm thứ nhất	0	2	200.00	0	32	200.00
4	Sinh viên năm thứ hai	1	3	100.00	26	74	96.00
5	Sinh viên năm thứ ba	1	2	66.67	30	46	42.11
6	Sinh viên năm thứ 4	1	2	66.67	25	42	50.75
	<b>Tổng</b>	4	16	120.00	105	296	95.26

**Bảng 7:** Số lượng các giải thi đấu môn Cầu lông và số lượng VĐV thuộc các đội tuyển tham gia thi đấu TTN (năm 2015) và STN (năm 2016)

TT	Tên giải	Số lượng			Người tham gia		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Giao hữu cấp trường	2	4	66.67	24	48	66.67
2	Giao lưu cấp khoa	4	8	66.67	86	132	42.20
3	Giao lưu cấp CLB	6	14	80.00	75	115	42.11
4	Nghiệp vụ sư phạm	0.5*	1	66.67	65	90	32.26
5	Truyền thống	0.5*	1	66.67	67	89	28.21

\* Giải thi đấu nghiệp vụ sư phạm và giải truyền thống trước thực nghiệm được tổ chức định kỳ 2 năm 1 lần. Đạt được những kết quả trên là do:

- Việc xây dựng và phát triển phong trào tập luyện môn Cầu lông theo mô hình câu lạc bộ bắt nguồn từ các đơn vị trong đó có lực lượng cán bộ, giáo viên và sinh viên. Vì vậy để phát triển phong trào phải dựa vào các đơn vị hành chính, các tổ chức chính quyền, tổ chức xã hội và các thành viên trong các đơn vị tổ chức đó... Việc tổ chức phải theo phương châm “Nhà nước và nhân dân cùng làm”.

- Kết quả các ý kiến các đơn vị, tổ chức và cá nhân cho thấy biện pháp tích cực để phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao (TDTT) nói chung và môn Cầu lông nói riêng là phát triển phong trào TDTT ở các đơn vị cơ sở là phù hợp với điều kiện thực tế về tổ chức, biên chế và đặc điểm của các tổ chức đơn vị hiện nay.

Như vậy, từ kết quả trên cho thấy: Nhịp tăng trưởng số lượng câu lạc bộ cầu lông của cán bộ, giảng viên và sinh viên sau thực nghiệm được tăng lên từ 66.67% đến 200%; số lượng người tham gia tập luyện thường xuyên tại câu lạc bộ cũng tăng từ 42.11% đến 200%; Số lượng và người tham gia các cuộc thi đấu nội bộ trong nhà trường như: Thi đấu tại các giải trong và ngoài trường, thi đấu nghiệp vụ sư phạm, giao hữu giữa các câu lạc bộ và các khoa trên cơ sở đó cũng tăng lên đáng kể.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn và xây dựng được 06 biện pháp và ứng dụng được 4 biện pháp thể để phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá môn Cầu lông nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội. Kết quả thực nghiệm cho thấy trình độ thể lực các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của nam SV sau thực nghiệm tốt hơn rất nhiều so với trước thực nghiệm (  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ); kết quả học tập môn GDTC sau thực nghiệm có số lượng sinh viên xếp loại khá và đạt yêu cầu cao hơn trước thực nghiệm; xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của khách thể nghiên cứu cũng cho thấy, tỷ lệ số sinh viên đạt các mức tốt và đạt yêu cầu đều cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm (33.26% so với 25.16% ở mức tốt, 43.05% so với 33.87% ở mức đạt yêu cầu). Nhịp tăng trưởng số lượng câu lạc bộ cầu lông của cán bộ, giảng viên và sinh viên sau thực nghiệm được tăng lên từ 66.67% đến 200%; số lượng người tham gia tập luyện thường xuyên tại câu lạc bộ cũng tăng từ 42.11% đến 200%; Số lượng và người tham gia các cuộc thi đấu nội bộ trong nhà trường như: Thi đấu tại các giải trong và ngoài trường, thi đấu nghiệp vụ sư phạm, giao hữu giữa các câu lạc bộ và các khoa trên cơ sở đó cũng tăng lên đáng kể.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1994), *Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường đại học*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1996), *Quy hoạch phát triển TDTT ngành giáo dục đào tạo 1996 - 2000 và định hướng đến năm 2025 (tháng 12/1996)*.
3. Nguyễn Ngọc Chung (2011), *Nghiên cứu xây dựng các giải pháp để nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho hệ đại học tại trường Đại học Phạm Văn Đồng - Quảng Ngãi*, Luận văn Cao học - Trường Đại học TDTT Tp.HCM.
4. Phạm Khánh Linh (2001) - *Nghiên cứu cải tiến và tổ chức quản lý các hoạt động TDTT ngoại khoá để nâng cao thể lực cho SV Trường Đại học Mỏ - Địa chất*- Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Thủ tướng Chính phủ, *Quyết định số 2198/QĐ-TTg*, Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020, ngày 03/12/2010.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “Nghiên cứu một số biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá môn cầu lông nhằm nâng cao thể lực cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội”. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Đề tài bảo vệ vào tháng 12/2016 theo kế hoạch đào tạo chung của nhà trường.

# XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN QUYỀN BIỂU DIỄN POOMSAE TAEKWONDO DANCE QUẬN 11, TP.HCM

TS. Trần Thị Kim Hương<sup>1</sup>, CN. Huỳnh Anh Thy<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐH TDĐT Tp.HCM

<sup>2</sup> TT TDĐT quận 11 Tp.HCM

## TÓM TẮT

*Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nữ vận động viên quyền biểu diễn Poomsae Taekwondo Dance quận 11 Tp.HCM. Qua nghiên cứu đã xác định được 07 test đánh giá thể lực dùng kiểm tra cho các nữ vận động viên quyền biểu diễn có đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.*

**Từ khóa:** thể lực, nữ vận động viên, Poomsae Taekwondo Dance, ...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn đối kháng cá nhân trực tiếp mà từ trước giờ chúng ta đã biết, song nói về nội dung Quyền (Poomsae) gần như là mới mẻ, nhưng cũng đã đạt được rất nhiều thành tích cao tại các đấu trường Đông Nam Á và thế giới, Quyền (Poomsae) đòi hỏi vận động viên những yếu tố về kỹ thuật, tâm lý, thể lực,... luôn đóng vai trò thiết yếu; Đòi hỏi các VĐV quyền (Poomsae) phải có một trình độ thể lực thật tốt có như vậy các VĐV trong khi thi đấu mới có thể trình diễn các kỹ thuật động tác nhanh, mạnh, chính xác, uyển chuyển và đầy uy lực, có trình độ thể lực tốt dẫn đến trạng thái ổn định tâm lý tốt hơn và thành tích thi đấu cũng sẽ tốt hơn. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “Xác định các test đánh giá thể lực cho nữ vận động viên quyền biểu diễn Poomsae Taekwondo Dance quận 11 Tp.HCM”.

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

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực của các nữ vận động viên quyền biểu diễn nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực cho các nữ vận động viên quyền biểu diễn.

- Bước 2: Lựa chọn các test đánh giá thể lực của các nữ VĐV quyền biểu diễn qua phỏng vấn.

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



## 2.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực cho các nữ vận động viên quyền biểu diễn Poomsae Taekwondo Dance quận 11 Tp.HCM

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực quyền biểu diễn Taekwondo trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 20 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực cho nữ vận động viên quyền biểu diễn, cụ thể trình bày ở bảng 1

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực của Nữ VĐV Poomsae Taekwondo quận 11

TT	Test	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n=37)	Tỷ lệ %	Lần 2 (n=38)	Tỷ lệ %	$\chi^2$	P
1	Chạy 400m (s)	32	86.4	36	94.73	0.24	>0.05
2	Chạy 800m (s)	36	97.3	35	92.1	0.01	>0.05
3	Chạy 1500m (s)	18	48.6	16	42.1	0.12	>0.05
4	Nhảy dây 2 phút (lần)	10	27.06	11	28.94	0.05	>0.05
5	Test Cooper (m)	33	89.18	30	78.94	0.14	>0.05
6	Gập bụng 1 phút (lần)	37	100	31	81.57	0.54	>0.05
7	Nhảy chũr thập (s)	16	43.2	9	23.68	1.96	>0.05
8	Chạy gập khúc 25m (s)	7	18.9	12	31.57	1.32	>0.05
9	Chạy 5 phút (m)	11	29.7	8	21.05	0.47	>0.05
10	Bật cao tại chỗ (cm)	16	43.2	9	23.68	1.96	>0.05
11	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	11	29.7	8	21.05	0.47	>0.05
12	Đấm đơn 2 tay thẳng trước 20s/lần	37	100	36	94.73	0.01	>0.05
13	Đấm đôi 2 tay thẳng trước 20s/lần	21	56.7	18	47.36	0.23	>0.05
14	Đá ngang chân trước (Yop chagi) 20s/lần	36	97.3	37	97.36	0.01	>0.05
15	Đá vòng cầu chân sau (Dollyo chagi) 20s/lần	23	62.16	21	55.26	0.09	>0.05
16	Bật nhảy tại chỗ 2 gối chạm mục tiêu 1 phút (lần)	16	43.2	16	42.1	0	>0.05
17	Bật đá 2 chân sang 2 bên chạm mục tiêu 30s (lần)	23	62.16	21	55.26	0.09	>0.05
18	Đá leo 2 chân liên tục và dây bao 30s (lần)	23	62.16	25	65.78	0.08	>0.05
19	Đá thẳng trước (Ap chagi) 20s/lần	30	81.08	30	78.94	0	>0.05
20	Đứng, ngồi, chống sấp, ngồi, bật 30s (lần)	23	62.16	25	65.78	0.08	>0.05

## 2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho các nữ VĐV quyền biểu diễn Quận 11, Tp.HCM

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng nghiệm cao đối với Quyền biểu diễn Taekwondo. 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.

**Kết quả kiểm nghiệm bằng TEST  $X^2$ :** Cho thấy sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ). Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ nhất thì cũng được đánh giá cao ở lần tiếp theo và ngược lại.

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 7 test có phiếu đồng thuận cao ở cả hai lần phỏng vấn với tỷ lệ đồng thuận trung bình như sau:

- Chạy 400m (s)
- Chạy 800m (s)
- Gập bụng 1 phút (lần)
- Test Cooper (m)
- Đấm đơn 2 tay thẳng trước 20s/lần
- Đá ngang chân trước (Yop chagi) 20s/lần
- Đá thẳng trước (Ap chagi) 20s/lần

=> Đó là những test có sự tán đồng đều trên 70% đáp ứng nguyên tắc lựa chọn đã nêu.

### 2.3 Kiểm nghiệm 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 07 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 được giới thiệu ở bảng 2.

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

TT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		r	P
		TB	σ	TB	σ		
1	Chạy 400m (s)	73.15	2.10	73.18	2.10	0.94	<0.05
2	Chạy 800m (s)	174.97	4.77	174.5	4.77	0.88	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	46.80	1.48	46.7	1.48	0.94	<0.05
4	Test Cooper (m)	2390.0	44.16	2380	44.16	0.89	<0.05
5	Đấm đơn 2 tay thẳng trước 20s/lần	46.40	1.14	46.2	1.14	0.87	<0.05
6	Đá ngang chân trước (Yop chagi) 20s/lần	26.6	1.14	26.3	1.14	0.82	<0.05
7	Đá thẳng trước (Ap chagi) 20s/lần	29.60	1.14	29.5	1.14	0.96	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy Kết quả giới thiệu ở bảng 2 cho thấy cả 7 chỉ tiêu được lựa chọn thông qua phỏng vấn 2 lần đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết ( $r > 0.8$  với  $p < 0.05$ )

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 07 test được lựa chọn để đánh giá thể lực dùng kiểm tra cho các nữ VĐV quyền biểu diễn Quận 11 Tp.HCM có đủ độ tin cậy với  $r \geq 0.8$  (từ 0.82 đến 0.96). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm nhằm đánh giá trình độ thể lực cho các nữ VĐV quyền biểu diễn Taekwondo Quận 11 Tp.HCM.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
5. VX. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Nxb TDTT.
6. Huỳnh Anh Thy (2022), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực cho nữ vận động viên quyền biểu diễn Poomsae Taekwondo Dance quận 11 Tp.HCM*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học Trường ĐH TDTT Tp.HCM.

# THỰC TRẠNG VỀ HỨNG THÚ HỌC TẬP TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Trần Thanh Tú

## TÓM TẮT

*Mục tiêu của nghiên cứu này là tìm hiểu thực trạng để làm cơ sở đề xuất một số bài tập nhằm tăng hứng thú tập luyện môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Huế, nâng cao hiệu quả việc dạy và học môn Bóng chuyền cho sinh viên (SV) Đại học (ĐH) Huế. Số liệu nghiên cứu được thu thập từ kết quả khảo sát 50 cán bộ, giảng viên và 210 SV của các trường thành viên và trường Du lịch thuộc ĐH Huế. Từ kết quả điều tra thực trạng, chúng tôi sẽ đề xuất một số bài tập để nâng cao tính hứng thú học tập trong môn học Bóng chuyền tại Đại học Huế.*

*Từ khóa:* Thực trạng, hứng thú tập luyện, bài tập bóng chuyền, sinh viên Đại học Huế.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn học trong chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) Đại học Huế nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng tập luyện cơ bản về môn Bóng chuyền, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tâm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Để thực hiện được mục tiêu đó cần tiếp tục đổi mới các bài tập sao cho phù hợp trên cơ sở đáp ứng nhu cầu, nguyện vọng, phát huy tính tự giác, khả năng tự học, tự rèn luyện của SV, đặc biệt tạo được sự hứng thú với các hoạt động học tập. Với ý nghĩa to lớn đó, tác giả nghiên cứu “*Thực trạng về hứng thú tập luyện trong môn Bóng chuyền của sinh viên Đại học Huế*”, qua đó là cơ sở đề xuất một số bài tập nhằm tăng hứng thú tập luyện trong môn Bóng chuyền cho sinh viên Đại học Huế.

### Phương pháp nghiên cứu

*Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu*

- Mục đích: Phương pháp (PP) này được sử dụng nhằm tìm ra các luận cứ khoa học để đánh giá sự hứng thú của sinh viên Đại học Huế khi tham gia học tập môn Bóng chuyền.

*Phương pháp phỏng vấn*

- Mục đích: PP này được sử dụng để tìm hiểu thực trạng giảng dạy, học tập môn Bóng chuyền tại Đại học Huế và lựa chọn các Test đánh giá trình độ thể lực của sinh viên Đại học Huế tham gia học tập môn Bóng chuyền.

- Đối tượng phỏng vấn: Các chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên và sinh viên Đại học Huế có tham gia học tập môn Bóng chuyền.

- Hình thức: Phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn gián tiếp.

- Công cụ: Thang đo Likert.

Người được phỏng vấn trả lời bằng cách cho điểm theo thang độ Likert (5 mức):

- 1 điểm: Rất không đồng ý
- 2 điểm: Không đồng ý
- 3 điểm: Bình thường
- 4 điểm: Đồng ý
- 5 điểm: Rất đồng ý

Đánh giá tổng hợp theo mức điểm trung bình được tiến hành theo 5 mức:

- Rất không đồng ý: Từ 1.00 – 1.80 điểm
- Không đồng ý: Từ 1.81 – 2.60 điểm
- Bình thường: Từ 2.61 – 3.40 điểm
- Đồng ý: Từ 3.41 – 4.20 điểm
- Rất đồng ý: Từ 4.21 – 5.00 điểm

*Phương pháp quan sát sự phạm.*

- Mục đích: PP này được sử dụng để đánh giá thực trạng các yếu tố liên quan đến việc giảng dạy và học tập môn Bóng chuyên tại Đại học Huế.

- Địa điểm: Khoa GDTC-Đại học Huế.

*Phương pháp kiểm tra sự phạm*

- Mục đích: PP này được sử dụng để đánh giá thực trạng thể chất của nhóm sinh viên học môn Bóng chuyên trong Chương trình GDTC cơ bản.

- Đối tượng: 02 nhóm sinh viên tham gia học tập môn Bóng chuyên.

- Nội dung: Theo các Test mà đề tài lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

*Phương pháp toán học thống kê*

- Mục đích: PP này được sử dụng để phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu.

- Công cụ: Các số liệu được xử lý trên Excel 2010

*Phương pháp thực nghiệm sự phạm.*

## **2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Thực trạng về đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học Bóng chuyên cho SV ĐH Huế**

**Bảng 3.1:** Thực trạng về đội ngũ giảng viên giảng dạy môn học GDTC cho SV ĐH Huế

<b>Nội dung \ Trình độ</b>	<b>Cử nhân</b>	<b>Thạc sĩ</b>	<b>Tiến sĩ</b>	<b>Tổng cộng</b>
Số lượng (người)	5	37	8	<b>50</b>
Tỉ lệ (%)	10	74	16	<b>100</b>

Qua bảng 3.1 cho thấy tại ĐH Huế hiện nay có 50 giảng viên GDTC, trong đó: trình độ cử nhân là 5 người (chiếm 10%); Thạc sĩ là 37 người (chiếm 74%) và Tiến sĩ là 8 người (8%). Điều này cho thấy đội ngũ cán bộ, giảng viên giảng dạy môn học GDTC có số lượng tương đối đồng, và đáp ứng được yêu cầu giáo dục và đào tạo theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

## 2.2 Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn học Bóng chuyền cho SV ĐH Huế

**Bảng 3.2:** Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn học Bóng chuyền cho SV ĐH Huế

TT	Sân bãi	Đơn vị tính	Số lượng	Chất lượng
1	Sân Bóng chuyền trong nhà	Sân	02	Tốt
2	Sân Bóng chuyền ngoài trời	Sân	03	Khá
3	Bóng	Quả		Khá
4	Lưới	Cái	08	Khá
5	Ăng ten	Cặp	02	Tốt
6	Bảng lật số	Cái	04	Khá

Qua bảng 3.2 cho thấy sân bãi và dụng cụ tập luyện môn Bóng chuyền cho SV ĐH Huế rất ít và có dấu hiệu xuống cấp.

Do SV của tất cả các trường, khoa trực thuộc ĐH Huế đều có sinh viên theo học môn Bóng chuyền tại Khoa GDTC- ĐH Huế nên vẫn đang thiếu về số lượng bóng và sân, theo ước tính chỉ đáp ứng được 60-70% nhu cầu của SV trong toàn ĐH Huế. Các sân bãi dụng cụ như sân bóng chuyền trong nhà, sân Bóng chuyền ngoài trời, bóng, và lưới hiện nay đã xuống cấp, chưa đạt tiêu chuẩn thi đấu, số lượng còn hạn chế, đặc biệt là các sân tập trong nhà để phù hợp với thời tiết mưa nhiều tại Thừa Thiên Huế.

## 2.3 Thực trạng về kết quả học tập môn học Bóng chuyền của SV ĐH Huế

**Bảng 3.3:** Kết quả học tập môn học bóng chuyền của SV ĐH Huế, khóa tuyển sinh năm 2020 (n=9254)

TT	Đơn vị đào tạo	n	Đạt		Không đạt	
			n	%	n	%
1	Trường ĐH Y Dược	1336	1270	95,06	66	4,94
2	Trường ĐH Khoa học	917	650	70,88	267	29,12
3	Trường ĐH Sư phạm	986	799	81,03	187	18,97
4	Trường ĐH Nông Lâm	1362	1014	74,45	348	25,55
5	Trường ĐH Nghệ thuật	46	42	91,30	4	8,70
6	Trường ĐH Ngoại ngữ	1745	1430	81,95	315	18,05
7	Trường ĐH Kinh tế	1355	1075	79,34	280	20,66
8	Trường ĐH Luật	1027	867	84,42	160	15,58
9	Trường Du lịch	480	405	84,38	75	15,62
	<b>Tổng cộng</b>	<b>9254</b>	<b>7552</b>	<b>81,61</b>	<b>1702</b>	<b>18,39</b>

Qua bảng 3.3 thấy rằng tỉ lệ SV chưa đạt yêu cầu môn học Bóng chuyên khá cao, đặc biệt SV một số trường như: trường ĐH Sư phạm có 18, 97% SV không đạt yêu cầu; trường ĐH kinh tế có 20, 66% SV không đạt yêu cầu; trường ĐH Nông Lâm có 25, 55% SV không đạt yêu cầu; trường ĐH Khoa học có 29, 12% SV không đạt yêu cầu. Chỉ SV trường ĐH Y Dược và trường ĐH Nghệ thuật có tỉ lệ đạt yêu cầu môn học cao, tương ứng với tỉ lệ 4, 94% và 8, 70%. Điều này thấy rằng, tỉ lệ SV đạt yêu cầu môn học vẫn còn thấp. Do vậy, trong quá trình giảng dạy cần điều chỉnh về mặt nội dung, phương pháp, bài tập nhằm tăng cường sự hứng thú cho người học, nâng cao sự hứng thú trong quá trình học tập và tạo cho SV thói quen tập luyện môn bóng chuyên một cách thường xuyên.

## 2.4 Thực trạng về nhận thức của SV trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế

### 2.4.1 Động cơ học tập môn học Bóng chuyên của SV ĐH Huế

**Bảng 3.4:** Kết quả phỏng vấn về động cơ học tập môn học Bóng chuyên của SV ĐH Huế (n=210)

Nội dung phỏng vấn (Nhiều lựa chọn)	Kết quả phỏng vấn	
	SL	%
Vì môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo	201	93, 49
Vì môn học giúp tăng cường sức khỏe	152	86, 86
Vì môn học có thể tăng chiều cao	72	41, 14
Vì môn học có thể cải thiện cân nặng	82	46, 86
Vì môn học có cơ hội giao lưu nhiều bạn bè	122	69, 71
Vì đam mê thể dục thể thao	93	53, 14
Vì môn học có nhiều sự hứng thú khi tập	73	41, 71
Vì môn học có tính giải trí sau giờ học căng thẳng	124	70, 86
Lý do khác	57	32, 57

Qua bảng 3.4 thấy rằng SV tham gia học tập môn Bóng chuyên với nhiều lí do khác nhau. Kết quả chỉ ra hầu hết SV tham gia học tập môn Bóng chuyên là vì môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo với 201 ý kiến SV được phỏng vấn (chiếm 93, 49%); Tuy nhiên, cũng có đến 152 SV cho rằng môn học Bóng chuyên giúp tăng cường sức khỏe (chiếm 86, 86%); có 124 SV cho rằng môn học có tính giải trí sau giờ học căng thẳng (chiếm 70, 86%); có 122 SV lại nghĩ rằng môn học có cơ hội giao lưu nhiều bạn bè (chiếm 69, 71%); số SV cho rằng môn học có nhiều sự hứng thú khi tập là không nhiều với 73 ý kiến đồng ý (chỉ chiếm 41, 71%). Với kết quả trên cho thấy mức độ hứng thú của môn học là một trong những vấn đề cần cải thiện nhằm xây dựng lòng đam mê cho SV tham gia học tập và rèn luyện môn Bóng chuyên thường xuyên để tăng cường sức khỏe thể chất, cải thiện hình thể, giúp nâng cao sức khỏe tinh thần cho SV ĐH Huế một cách bền vững.

### 2.4.2 Thái độ học tập môn học Bóng chuyên của SV ĐH Huế

**Bảng 3.5:** Kết quả phỏng vấn về thái độ học tập môn học Bóng chuyên của SV ĐH Huế (n=210)

Nội dung phỏng vấn (Nhiều lựa chọn)	Kết quả phỏng vấn	
	SL	%
Có mặt đầy đủ, đúng giờ trong các giờ học	205	97, 62
Tập trung chú ý nghe giảng và tích cực tập luyện theo sự chỉ dẫn của giảng viên	163	77, 62
Chỉ chú ý và tích cực trong giờ học hấp dẫn	124	59, 05
Chỉ chú ý khi giảng viên nghiêm hoặc bị nhắc nhở	75	35, 71
Tập trung tập luyện các nội dung nhằm rèn luyện sức khỏe cho bản thân	124	59, 05
Buồn khi bị điểm kém ở các bài kiểm tra/thi	170	80, 95

Kết quả tại bảng 3.5 thấy rằng về thái độ học tập môn Bóng chuyên của SV ĐH Huế hầu hết là tốt, có đến 205 SV (chiếm 97, 62%) có mặt đầy đủ, đúng giờ trong các giờ học Bóng chuyên và 170 SV (chiếm 80, 95%) SV cho rằng buồn khi bị điểm kém ở các bài kiểm tra/thi; Có 163 SV (chiếm 77, 62%) tập trung chú ý nghe giảng và tích cực tập luyện theo sự chỉ dẫn của giảng viên.

#### 2.4.3 Biểu hiện về mặt hành vi học tập môn học Bóng chuyên của SV ĐH Huế

**Bảng 3.6:** Kết quả phỏng vấn biểu hiện về mặt hành vi học tập môn học Bóng chuyên của SV ĐH Huế (n=210)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
	SL	%
Học chuyên cần, tích cực và thường xuyên tập luyện thêm	16	7, 62
Đi học đúng buổi quy định, thỉnh thoảng có tập luyện thêm	22	10, 48
Đi học đúng buổi quy định, nhưng không tập luyện thêm	132	62, 86
Thỉnh thoảng nghỉ học, đi học nhưng chưa tích cực	31	14, 76
Nhờ bạn học thay	3	1, 43
Học tập tập đối phó cho qua môn	14	6, 67

Kết quả bảng 3.6 thấy rằng SV ĐH Huế chủ yếu đi học đúng buổi quy định, nhưng không tập luyện thêm (chiếm 62, 86%), nghĩa là SV chỉ tham gia môn học Bóng chuyên theo kế hoạch bắt buộc trong chương trình, chưa có nhiều SV tham gia hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa, số đó chiếm tỉ lệ rất nhỏ với 7, 62% SV cho rằng học chuyên cần, tích cực và thường xuyên tập luyện thêm và 10, 48% SV đã đi học đúng buổi quy định, thỉnh thoảng có tập luyện thêm. Điều này phù hợp với động cơ học tập của các em SV và đây là vấn đề đặt ra cho các nhà GDTC cần điều chỉnh bài tập, phương pháp, hình thức tổ chức dạy học và kiểm tra đánh giá môn học Bóng chuyên trong thời gian tới.

#### 2.4.4 Mức độ hứng thú của SV trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế



**Bảng 3.7:** Kết quả phỏng vấn về mức độ hứng thú của SV trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế (n=210)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn		Tổng hợp	
	SL	%	SL	%
Rất hứng thú học môn học Bóng chuyên	11	5, 24	43	20
Hứng thú học môn học Bóng chuyên	32	15, 24		
Chưa hứng thú học môn học Bóng chuyên	143	68, 10	169	80
Không hứng thú học môn học Bóng chuyên	26	12, 38		

Qua bảng 3.7 thấy rằng phần lớn SV chưa hứng thú với môn học Bóng chuyên với 143 SV (chiếm 68, 10%) và không hứng thú học môn học Bóng chuyên với 26 SV (chiếm 12, 38%) ý kiến trả lời đồng ý; số lượng hứng thú và rất hứng thú với môn học GDTC chỉ có 43 SV (chiếm 20%). Như vậy, trong các giờ học Bóng chuyên cần điều chỉnh các bài tập, phương pháp dạy học, nội dung lên lớp nhằm tạo hứng thú cho SV học tập tích cực hơn.

#### 2.4.5 Những nguyên nhân ảnh hưởng mức độ hứng thú của SV trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế

**Bảng 3.8:** Những nguyên nhân ảnh hưởng mức độ hứng thú của SV trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế (n=210)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
	SL	%
Do nội dung môn học thiếu hấp dẫn	167	79, 52
Cơ sở vật chất hạn chế	156	74, 29
Học các môn khác nhiều không có thời gian	180	85, 71
Các bài tập quá nhàm chán	203	96, 67
Thời tiết không thuận lợi	138	65, 71

Qua bảng 3.8 cho thấy có nhiều nguyên nhân gây ảnh hưởng đến mức độ hứng thú của SV trong quá trình học tập môn học Bóng chuyên tại ĐH Huế trong đó nguyên nhân các bài tập quá nhàm chán trong giờ học là một trong những nguyên nhân có số lượng SV đồng thuận nhất với 203 ý kiến (chiếm đến 96, 67%). Tiếp đến là do nội dung môn học thiếu hấp dẫn với 167 ý kiến của SV (chiếm 79, 52%) và do học các môn khác nhiều không có thời gian cũng là một nguyên nhân có 180 ý kiến (chiếm 85, 71%) đồng ý.

### 3. KẾT LUẬN

Phần lớn sinh viên Đại học Huế chưa có nhiều hứng thú khi học môn Bóng chuyên. Có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến hứng thú tập luyện môn Bóng chuyên của sinh viên. Trong đó, nguyên nhân cơ bản có ảnh hưởng nhiều nhất đến hứng thú tập luyện môn Bóng chuyên của SV là các bài tập trong các buổi học rất nhàm chán, chưa gây được sự hứng thú trong khi tập luyện. Từ thực trạng nêu trên, đòi hỏi phải có những bài tập gây hứng thú tập luyện hơn nữa trong môn Bóng chuyên cho SV Đại học Huế.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). *Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 29/11/2015, quy định chương trình học Giáo dục thể chất tại trường Đại học.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
3. Đại học Huế. (2015). *Quyết định số 1096/QĐ-ĐHH ngày 10/9/2015 của Giám đốc Đại học Huế về ban hành chương trình môn học GDTC cho sinh viên Đại học Huế theo hệ thống tín chỉ.*
4. Đại học Huế. (2016). *Quyết định số 279/QĐ-ĐHH ngày 21 tháng 3 năm 2016 của Giám đốc Đại học Huế về việc ban hành chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, cao đẳng tại Đại học Huế.*
5. Đại học Huế. (2018). *Báo cáo số 1466/BC-ĐHH của Giám đốc ĐH Huế về việc 02 năm thực hiện Quyết định 1076/QĐ-TTg về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và TTH.*
6. Đại học Huế. (2019). *Quyết định số 1062/QĐ-ĐHH ngày 12/8/2019 của Giám đốc Đại học Huế về việc phê duyệt đề án giảng dạy môn học GDTC đáp ứng sở thích, nhu cầu của người học (theo mô hình Câu lạc bộ).*
7. Đặng Thành Hưng. (2000). *Dạy học hiện đại lí luận biện pháp kĩ thuật.* Hà Nội: Nxb ĐH Quốc Gia.
8. Hoàng Phê. (1998). *Từ điển Tiếng Việt.* Hà Nội: Nxb khoa học xã hội.
9. Hà Nhật Thăng, Nguyễn Dục Quang, Lưu Thu Thủy. (2001). *Tổ chức hoạt động vui chơi ở tiểu học nhằm phát triển tâm lực, trí tuệ và thể lực cho học sinh.* Hà Nội: Nxb Giáo dục.
10. Hà Nhật Thăng, Lê Tiến Hùng. (1995). *Tổ chức hoạt động giáo dục.* Hà Nội: Nxb Giáo dục.
11. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn và cộng sự. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao.* Hà Nội: Nxb TDTT
12. Nguyễn Đức Văn. (2001). *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao.* Hà Nội: Nxb TDTT.

# XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA BẢN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 14 – 15 ĐỘI TUYỂN TRẺ BÓNG RỔ QUẬN 3, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Minh Chương

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

## TÓM TẮT

*Bằng những phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong nghiên cứu thể dục thể thao thì bài báo cũng đã tiến hành tổng hợp và lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 quận 3, thành phố Hồ Chí Minh có độ tin cậy và có tính khoa học cao qua đó sẽ tiến hành đánh giá trình độ của các em vận động viên.*

**Từ khóa:** *Test, thể lực chuyên môn, kỹ thuật cơ bản, bóng rổ, tuổi 14-15.*

## 1. PHẦN MỞ ĐẦU

TDTT nước ta ngày càng trưởng thành và khẳng định được vị thế của mình trên đấu trường quốc tế như các môn điền kinh, bơi lội, thể dục, cầu mây, bắn súng, võ thuật,... Hoà nhịp cùng sự phát triển của các môn thể thao khác. Bóng rổ cũng đã và đang phát triển khá rộng rãi. Bóng rổ tuy đã có mặt ở Việt Nam được một thời gian. Song, nó vẫn là một nền văn hóa mới, một môn mới nên mức độ phát triển vẫn chưa đáng kể. Cũng chính vì điều đó mà đội bóng rổ nam trẻ ở Việt Nam vẫn luôn gặp trắc trở trong suốt thời gian qua. Một trong những khó khăn cơ bản nhất đó là tuyển nam Việt Nam chưa có nhiều kinh nghiệm. Dễ dàng nhận biết những khó khăn của đội nam trẻ chính là sự không cân xứng về thể hình, chiều cao và thể chất so với các nước bạn. Nên dù tham gia các giải trẻ Đông Nam Á, Châu Á nhưng mục tiêu dường như không phải là để giành cúp vô địch mà là để học hỏi thêm kinh nghiệm để thấy được sự đầu tư của môn thể thao này ở các nước bạn.

Hiện nay, sau 10 năm tích cực gây dựng phong trào, toàn thành phố có 127 CLB bóng rổ trường học có mặt ở 19/24 quận huyện. So với 2.045 học sinh ở những năm đầu tiên, con số 16.000 học sinh tham gia tập luyện bóng rổ thường xuyên hiện nay đã cho thấy sự thành công. Bóng rổ Quận 3 luôn đạt thành tích cao trong các giải vô địch học sinh và các giải năng khiếu các lứa tuổi đặc biệt là lứa tuổi 14 – 15 tại TP. HCM. Nhằm tạo dựng cho phong trào Bóng rổ tại Quận phát triển và tuyển chọn vận động viên có tiềm năng của Quận cho tuyển trẻ TP. HCM để thi đấu các giải trẻ cấp Quốc gia Vì vậy để phong trào Bóng rổ tại Quận 3 phát triển bên cạnh công tác đào tạo và huấn luyện thì công tác kiểm tra đánh giá cho các vận động viên phải được thực hiện một cách khoa học và thường xuyên, vì vậy xây dựng các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của bản của nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh là việc làm rất cần thiết và quan trọng.

## 2. PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

**Phương pháp nghiên cứu:** Bài báo sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: Tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sơ phạm, toán học thống kê.

**Đối tượng nghiên cứu:** các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của bản của nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ bóng rổ.

**Khách thể nghiên cứu:** nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ bóng rổ.

**Thời gian nghiên cứu:** được tiến hành thực hiện từ năm 2019 - 2020.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 3.1 Tổng hợp, lựa chọn các Test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của bản của nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Bóng Rổ Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh.

Căn cứ vào những điều kiện thực tiễn về các cơ sở vật chất của đội tuyển trẻ bóng rổ nam Quận 3, bước đầu chúng tôi đã chọn một số test như sau:

- Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí, trong 1 phút. (số lần vào rổ); Ném rổ di động 3 điểm 5 vị trí, trong 1 phút (số lần vào rổ); Dẫn bóng nhảy ném rổ vị trí 2 điểm (số lần vào rổ); Dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần vào rổ); Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần vào rổ); Tại chỗ ném phạt 30 quả (số lần vào rổ); Ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần bóng vào rổ); Ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần bóng vào rổ); Di chuyển chuyền bóng và bắt bóng trong 30 giây; Dẫn bóng, 2 bước dừng vị trí 2 điểm nhảy ném rổ 10 quả, cự ly 14m (số lần vào rổ); Chạy 20m XPC (s); Nhảy lục giác (s); Dẫn bóng theo sơ đồ (s); Trượt phòng thủ(s); Drill test(s); Chạy chữ T (s); Dẻo ngồi (s); Test chạy con thoi 20m (s); Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (s); Bật xa tại chỗ (cm); Hít đất (số lần/ phút); Chạy 1500m (s); Lực bóp tay thuận (kg); Lực bóp tay thuận (kg); Nằm ngửa gập bụng lần) 505 test (s).

- Chúng tôi tiến hành phỏng vấn (phụ lục 1) các giáo viên, các huấn luyện viên, các chuyên gia đã, đang và sẽ tiếp tục huấn luyện vận động viên bóng rổ trẻ ở các trung tâm thể dục thể thao, các đội tuyển bóng rổ nam ở các trường THCS. Để đảm bảo tính khách quan đề tài tiến hành 2 lần phỏng vấn, mỗi lần cách nhau 1 tuần, với cùng số lượng test để tham khảo, cùng một cách đánh giá, cùng đối tượng được phỏng vấn là những chuyên gia, HLV và giáo viên có kinh nghiệm thâm niên trong huấn luyện vận động viên bóng rổ trẻ.

### 3.2 Phỏng vấn, thu thập ý kiến chuyên gia về mức độ sử dụng các test:

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn**

Các yếu tố	Tên các test	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=20)				Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=20)				
		Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng		
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	
Kỹ thuật	1	Dẫn bóng chạy luân cọc 28m (s)	11	55.0	9	45.00	9	45.0	11	55.00
	2	Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí, trong 1 phút. (số lần vào rổ)	19	95.0	1	5.00	18	90.0	2	10.00
	3	Ném rổ di động 3 điểm 5 vị trí, trong 1 phút (số lần vào rổ)	12	60.0	8	40.00	7	35.0	13	65.00
	4	Dẫn bóng nhảy ném rổ vị trí 2 điểm (số lần vào rổ)	9	45.0	11	55.00	7	35.0	13	65.00
	5	Dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần vào rổ)	19	95.0	1	5.00	18	90.0	2	10.00
	6	Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần vào rổ)	19	95.0	1	5.00	20	100.0	0	0.00
	7	Tại chỗ ném phạt 30 quả (số lần vào rổ)	8	40.0	12	60.00	8	40.0	12	60.00
	8	Ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần bóng vào rổ)	19	95.0	1	5.00	17	85.0	3	15.00
	9	Ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần bóng vào rổ)	18	90.0	2	10.00	17	85.0	3	15.00
	10	Di chuyển chuyên bóng và bắt bóng trong 30 giây	19	95.0	1	5.00	18	90.0	2	10.00
	11	Dẫn bóng, 2 bước dừng vị trí 2 điểm nhảy ném rổ 10 quả, cự ly 14m (số lần vào rổ)	13	65.0	7	35.00	13	65.0	7	35.00
Thể lực	1	Chạy 20m XPC (s)	18	90.0	2	10.00	19	95.0	1	5.00
	2	Nhảy lực giắc (s)	9	45.0	11	55.00	10	50.0	10	50.00
	3	Dẫn bóng theo sơ đồ (s)	18	90.0	2	10.00	17	85.0	3	15.00
	4	Trượt phòng thủ (s)	19	95.0	1	5.00	18	90.0	2	10.00
	5	Drill test(s)	16	80.0	4	20.00	19	95.0	1	5.00
	6	Chạy chữ T (s)	14	70.0	6	30.00	14	70.0	6	30.00
	7	Đeo ngời (s)	13	65.0	7	35.00	14	70.0	6	30.00
	8	Test chạy con thoi 20m (s)	13	65.0	7	35.00	12	60.0	8	40.00
	9	Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (s)	18	90.0	2	10.00	17	85.0	3	15.00
	10	Bật xa tại chỗ (cm)	12	60	8	40	10	50.0	10	50.00
	11	Hít đất (số lần/ phút)	11	55	9	45	10	50.0	10	50.00
	12	Chạy 1500m (s)	7	35	13	65	8	40.0	12	60.00
	13	Lực bóp tay thuận (kg)	8	40	12	60	9	45.0	11	55.00
	14	Nằm ngửa gập bụng lần)	10	50	10	50	11	55.0	9	45.00
	15	505 test (s)	13	65	7	35	12	60.0	8	40.00

Từ kết quả trên dựa vào điều kiện thực tiễn, kinh nghiệm của bản thân và năng lực, trình độ của các vận động viên bóng rổ lứa tuổi 14 – 15. Nhóm nghiên cứu quy ước chỉ chọn các test có sự đồng ý sử dụng ít nhất từ >75% trở lên thì được chọn vào những test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Bóng Rổ Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh. Theo quy ước trên đã chọn các test như sau:

**\* Các test thể lực (5 test)**

- Chạy 20m XPC (s); Dẫn bóng theo sơ đồ (s); Trượt phòng thủ (s); Drill test (s); Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (s).

**\* Các test kỹ thuật (6 test)**

- Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí, trong 1 phút. (số lần vào rổ); Dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần vào rổ); Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần vào rổ); Ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần vào rổ); Ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần bóng vào rổ); Di chuyển chuyền bóng và bắt bóng trong 30 giây.

**3.3 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test**

- Để kiểm tra độ tin cậy của test, bài báo tiến hành kiểm nghiệm trên 14 VĐV nam viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Bóng Rổ Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh. Tiến hành kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày. Các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau, sau đó tiến hành tính hệ số tương quan  $r$  của test giữa 2 lần kiểm tra. Kết quả thu được như sau:

**Bảng 2:** Kết quả kiểm tra độ tin cậy test đánh giá thể lực

STT	Tên Test	$\bar{X1}$	$S_1$	$\bar{X2}$	$S_2$	$r$	$P$
1	Chạy 20m XPC (s)	3.62	0.23	3.50	0.22	0.81	<0.05
2	Dẫn bóng theo sơ đồ (s)	9.60	0.46	9.50	0.59	0.80	<0.05
3	Trượt phòng thủ (s)	11.55	0.34	11.07	0.39	0.91	<0.05
4	Drill test (s)	31.72	0.88	31.58	0.89	0.86	<0.05
5	Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (s)	5.54	0.29	5.50	0.21	0.87	<0.05

**Bảng 3:** Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá kỹ thuật cơ bản

STT	Tên Test	$\bar{X1}$	$S_1$	$\bar{X2}$	$S_2$	$r$	$P$
1	Ném rổ di động 2 điểm 5 vị trí, trong 1 phút. (số lần)	5.36	0.50	5.43	0.51	0.86	<0.05
2	Dẫn bóng số 8 thực hiện 2 bước lên rổ (số lần)	10.50	1.02	11.00	1.47	0.93	<0.05
3	Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần)	4.14	0.36	4.29	0.61	0.81	<0.05
4	Ném rổ 2 điểm trong 1 phút (số lần)	6.21	0.58	6.43	0.94	0.81	<0.05
5	Ném rổ 3 điểm trong 1 phút (số lần)	3.86	0.36	3.93	0.47	0.83	<0.05
6	Di chuyển chuyền bóng và bắt bóng trong 30 giây (điểm)	34.14	3.18	39.57	4.09	0.81	<0.05

Theo quy ước:

- Nếu hệ số tương quan  $r > 0,8$  thì test được công nhận là có độ tin cậy và nếu hệ số tương quan  $r < 0,7$  thì test không đủ độ tin cậy.

- Qua bảng 2 và bảng 3, cho thấy rằng hầu hết các test kiểm tra thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 tuyển trẻ Bóng Rổ Quận 3, Tp.HCM đều có đủ độ tin cậy ( $r \geq 0,8$ ).

### 3.4 Kiểm nghiệm tính thông báo của test

Tính thông báo của test là mức độ chính xác của test trong đo lường để xác định một đặc trưng nào đó (chất lượng, khả năng, đặc trưng,...). Tính thông báo của một test đối với một dấu hiệu nào đó được xác định qua hệ số tương quan giữa kết quả test và nhân tố trung tâm. Trong đo lường thể thao nhân tố trung tâm thường được dùng là:

- Thành tích thi đấu thể thao được xác định bằng các đơn vị đo lường vật lý (cm, s, kg, số lần,...) hoặc cũng có thể bằng các chỉ số tổng hợp khi không có chỉ tiêu duy nhất. Ví dụ: xếp hạng thi đấu, tổng điểm trong nhiều môn phối hợp, xếp hạng thi đấu,....

- Các thành phần có thể lượng hóa được một hoạt động thi đấu toàn vẹn (tần số bước chạy, tần số quạt tay khi bơi, giậm nhảy trong nhảy cao, nhảy xa,....).

- Tuy nhiên, trong bài báo này không thực hiện bước kiểm nghiệm tính thông báo của các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của bản của nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Bóng Rổ Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu. Bởi vì, tính chất chủ yếu của môn rổ là đối kháng tập thể, không phân biệt vai trò rõ ràng của từng cá nhân. Thành tích được tính chung cho cả tập thể.

## 4. KẾT LUẬN

Sau quá trình tổng hợp lựa chọn các test dùng trong công tác kiểm tra đánh giá cho các vận động viên lứa tuổi 14 – 15, bằng phương pháp phỏng vấn các nhà chuyên môn và tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được lựa chọn, bài báo đã xây dựng được 6 test về kỹ thuật và 5 test về thể lực dùng để kiểm tra cho các vận động viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển bóng rổ Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh có đủ độ tin cậy cao và có tính khoa học.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thái Bảo (2011) “*Hiệu quả kế hoạch huấn luyện đội tuyển trẻ Bóng rổ đối với sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV Nam tỉnh Sóc Trăng*”, luận văn Thạc sỹ Giáo dục học.
2. 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.
3. Nguyễn Trương Phương Uyên (2011) “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện tính linh hoạt cho vận động viên bóng rổ nữ đội dự bị tập trung thành phố hồ chí minh*”.
4. 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.

5. Giáo trình Bóng rổ nhà xuất bản NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), *Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Minh Chương (2019), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ bóng rổ quận 3, thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ, ĐHSP TĐTT TP HCM.



# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ PHƯƠNG PHÁP TỰ ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG THỰC HÀNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

TS. Trịnh Kiên  
*Đại học Quốc Gia Hà Nội*

## TÓM TẮT

*Một trong những công cụ quan trọng trong quá trình đảm bảo chất lượng đào tạo là quá trình tự đánh giá của người học. Kết quả nghiên cứu đã triển khai ứng dụng và xác định được hiệu quả phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phương pháp tự đánh giá trong học tập là quá trình người học tự thu thập và xử lý thông tin về tình hình lĩnh hội kiến thức, bồi dưỡng tư tưởng đạo đức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo của người học so với mục tiêu, yêu cầu học tập dựa trên các tiêu chuẩn đánh giá do người dạy ban hành. Mục tiêu của phương pháp tự đánh giá là để người học tự xác định bản thân đang ở mức độ nào trong tiêu chuẩn quy định, để từ đó người học tự tiến hành điều chỉnh các hành vi và quá trình thực hiện nhằm đạt tiêu chuẩn chất lượng cao nhất.

Phương pháp tự đánh giá trong quá trình học tập, đặc biệt trong quá trình tự học là biện pháp giúp sinh viên hình thành kỹ năng, kỹ xảo từ đó nhận biết rõ ưu khuyết điểm của bản thân nhất là phương pháp học tập để tìm cách khắc phục. Về mặt nhận thức, tự kiểm tra đánh giá tạo nên mối liên hệ ngược, giúp sinh viên có cơ sở thực tế với độ tin cậy cao để tự đánh giá kết quả học tập của mình cũng như khắc phục các sai lầm, thiếu sót. Nó góp phần củng cố vững chắc các kiến thức đã lĩnh hội của sinh viên. Đặc biệt, khi tự kiểm tra, đánh giá SV sẽ tự khẳng định được mình, tự mình đề xuất được biện pháp thỏa đáng để điều khiển, thúc đẩy hoạt động học tập của bản thân vận động đi lên.

Tự kiểm tra đánh giá góp phần hình thành các kỹ năng và thói quen trong học tập như nhận thức về vấn đề đặt ra, nhạy bén, biết vận dụng kiến thức, kỹ năng vào các hoạt động thực tiễn, thực tập... Việc tự kiểm tra, đánh giá nhìn nhận kết quả học tập qua quá trình tự học có thể được thực hiện bằng nhiều hình thức: dùng các thang đo mức độ đáp ứng yêu cầu của giảng viên, bản thân tự đánh giá, sự đánh giá nhận xét của tập thể thông qua thảo luận, tự đối chiếu so sánh với mục tiêu đặt ra ban đầu... Tất cả các hình thức này đều mang một ý nghĩa tích cực, cần được quan tâm thực hiện thường xuyên. Thông qua nó người học tự đối thoại để thẩm định mình, hiểu được cái gì làm được, điều gì chưa thỏa mãn nhu cầu học tập nghiên cứu để từ đó có hướng khắc phục hay phát huy, góp phần rèn luyện các thao tác tư duy nhanh, sâu, độc lập, sáng tạo. Nội dung bài biết xin giới thiệu kết quả đánh giá hiệu quả ứng dụng phương pháp tự đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: 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

Phương pháp tự đánh giá được nghiên cứu đưa ra là công bố các nội dung kiểm tra, thang điểm đánh giá các nội dung thực hành môn học Giáo dục thể chất trong chương trình Giáo dục thể chất cho sinh viên, đồng thời hướng dẫn sinh viên thực hiện. Sau đó đối chiếu với kết quả đánh giá của giảng viên.

Để xác định hiệu quả ứng dụng phương pháp tự đánh giá trong việc xác định kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, quá trình nghiên cứu tiến hành kiểm tra sự phạm ngẫu nhiên trên đối tượng 1144 sinh viên (trong đó gồm 613 nam và 531 nữ) thuộc các trường Đại học thành viên Đại học Quốc gia Hà Nội. Quá trình đánh giá tiến hành theo 2 bước sau:

Bước 1: Sau khi tập huấn cho sinh viên phương pháp kiểm tra - đánh giá, cũng như thang điểm đánh giá do Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội xây dựng, nghiên cứu tiến hành cho sinh viên tự kiểm tra - đánh giá (căn cứ vào yêu cầu và nội dung môn học), sinh viên có thể tự đánh giá hoặc đánh giá theo nhóm (nghiên cứu gọi là phương pháp tự đánh giá).

Bước 2: Các giảng viên thuộc Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao tiến hành đánh giá kỹ năng thực hành của sinh viên theo các nội dung, thang điểm đã quy định (do Trung tâm xây dựng) (nghiên cứu gọi đây là phương pháp đánh giá ngoài).

Sau khi có kết quả của các phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài, nghiên cứu đã tiến hành so sánh kết quả kiểm tra đánh giá kỹ năng thực hành của 02 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài. Cách thức đánh giá cụ thể như sau:

- So sánh kết quả kiểm tra các nội dung đã xác định (ở cả nam và nữ) bằng 02 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài thông qua chỉ số t student.

- Xác định hệ số tin cậy giữa các kết quả kiểm tra đánh giá (ở cả nam và nữ) thông qua kết quả đạt được của 2 phương pháp đánh giá nêu trên.

- So sánh kết quả xếp loại tổng hợp kỹ năng thực hành của đối tượng nghiên cứu bằng 02 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài thông qua chỉ số khi bình phương.

Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 3.1 đến bảng 3.4 cho thấy:

**Bảng 3.1:** So sánh kết quả kiểm tra các nội dung đánh giá kỹ năng thực hành môn học GDTC của sinh viên đại học ĐHQGHN giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài

TT	Giới tính	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )		t	P
			Phương pháp đánh giá ngoài	Phương pháp tự đánh giá		
1.	Nam (n = 613)	Bài thể dục tay không (điểm).	7.58±2.42	7.68±2.11	0.328	>0.05
2.		Chạy ngắn 50m (điểm)	7.34±2.17	7.52±2.04	0.368	>0.05
3.		Dẫn bóng tốc độ (điểm)	8.37±1.18	8.39±1.21	0.125	>0.05
4.		Dẫn bóng 2 bước lên rổ (điểm)	8.11±1.09	8.17±1.15	0.230	>0.05
1.	Nữ (n = 531)	Bài thể dục tay không (điểm).	9.01±1.17	9.11±1.21	0.626	>0.05
2.		Chạy ngắn 50m (điểm)	8.86±1.44	8.92±1.52	0.174	>0.05
3.		Dẫn bóng tốc độ (điểm)	8.56±1.12	8.53±1.08	0.203	>0.05
4.		Dẫn bóng 2 bước lên rổ (điểm)	8.22±0.92	8.29±1.02	0.310	>0.05

**Bảng 3.2:** Kết quả xác định hệ số tin cậy về nội dung kiểm tra kỹ năng thực hành môn học GDTC của sinh viên ĐHQGHN giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài

TT	Giới tính	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )		Hệ số tin cậy (r)
			Phương pháp đánh giá ngoài	Phương pháp tự đánh giá	
1.	Nam (n = 613)	Bài thể dục tay không (điểm)	7.58±2.42	7.68±2.11	<b>0.846</b>
2.		Chạy ngắn 50m (điểm)	7.34±2.17	7.52±2.04	<b>0.834</b>
3.		Dẫn bóng tốc độ (điểm)	8.37±1.18	8.39±1.21	<b>0.844</b>
4.		Dẫn bóng 2 bước lên rổ (điểm)	8.11±1.09	8.17±1.15	<b>0.852</b>
1.	Nữ (n = 531)	Bài thể dục tay không (điểm)	9.01±1.17	9.11±1.21	<b>0.833</b>
2.		Chạy ngắn 50m (điểm)	8.86±1.44	8.92±1.52	<b>0.813</b>
3.		Dẫn bóng tốc độ (điểm)	8.56±1.12	8.53±1.08	<b>0.826</b>
4.		Dẫn bóng 2 bước lên rổ (điểm)	8.22±0.92	8.29±1.02	<b>0.833</b>

**Bảng 3.3:** So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp kỹ năng thực hành môn học GDTC của nam sinh viên ĐHQGHN giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài (n = 613)

Xếp loại	Kết quả xếp loại của 2 phương pháp		Tổng
	Phương pháp đánh giá ngoài	Phương pháp tự đánh giá	
Tốt	236	247	<b>483</b>
	241.500	241.500	
Khá	239	250	<b>489</b>
	244.500	244.500	
Trung bình	119	100	<b>219</b>
	109.500	109.500	
Yếu	11	9	<b>20</b>
	10.000	10.000	
Kém	8	7	<b>15</b>
	7.500	7.500	
<b>Tổng</b>	<b>613</b>	<b>613</b>	<b>1226</b>
<b>So sánh</b>	<b><math>\chi^2_{\text{tính}} = 2.146 &lt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> với <b>P &gt; 0.05</b></b>		

**Bảng 3.4:** So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp kỹ năng thực hành môn học GDTC của nữ sinh viên ĐHQGHN giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài (n = 531)

Xếp loại	Kết quả xếp loại của 2 phương pháp		Tổng
	Phương pháp đánh giá ngoài	Phương pháp tự đánh giá	
Tốt	185	192	377
	188.500	188.500	
Khá	189	187	376
	188.000	188.000	
Trung bình	119	116	235
	117.500	117.500	
Yếu	22	19	41
	20.500	20.500	
Kém	16	17	33
	16.500	16.500	
<b>Tổng</b>	<b>531</b>	<b>531</b>	<b>1062</b>
<b>So sánh</b>	<b><math>\chi^2_{\text{tính}} = 0.179 &lt; \chi^2_{0.05} = 5.991</math> với <math>P &gt; 0.05</math></b>		

- Kết quả kiểm tra ở các nội dung đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất của cả nam và nữ sinh viên giữa 2 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài đều không có sự khác biệt,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ), điều đó chứng tỏ rằng, kết quả kiểm tra ở 02 phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài là có sự đồng đều nhau.

- Tất cả các nội dung kiểm tra - đánh giá kỹ năng thực hành cho đối tượng nghiên cứu đều thể hiện hệ số tin cậy (hệ số tương quan rất cao) giữa kết quả kiểm tra ở phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài ( $r > 0.800$  với  $P < 0.05$ ). Như vậy, từ kết quả nghiên cứu nêu trên, bước đầu đã khẳng định được hệ số tin cậy của phương pháp tự đánh giá mà quá trình nghiên cứu đã xác định.

- Khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội giữa cách đánh giá xếp loại bằng phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài cho thấy, không có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa các phương pháp trên với  $\chi^2_{\text{tính}} \text{ đều } < \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$  với  $P > 0.05$ . Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của phương pháp tự đánh giá trong việc xác định kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội mà quá trình nghiên cứu đã xác định.

### 3. KẾT LUẬN

Qua quá trình theo dõi, kiểm tra sự phạm với thời gian 1 học kỳ, nghiên cứu đã xác định được hiệu quả rõ rệt của phương pháp tự đánh giá nhằm xác định kỹ năng thực hành môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, thể hiện ở hệ số tin cậy giữa kết quả kiểm tra ( $r > 0.80$  với  $P < 0.05$ ), sự tương đồng giữa các kết quả kiểm tra ở 4 nội dung kiểm tra - đánh giá ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ) và kết quả xếp loại tổng hợp kỹ năng thực hành của đối tượng nghiên cứu ( $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$  với  $P > 0.05$ ) giữa phương pháp tự đánh giá và phương pháp đánh giá ngoài.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Chính (2002), *Kiểm định chất lượng trong giáo dục đại học*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.
2. Trần Bá Hoàn (2003), *Dạy học lấy người học làm trung tâm nguồn gốc, bản chất, đặc điểm*, Tạp chí Thông tin khoa học giáo dục, số 96/2003.
3. Nguyễn Đình Phan (2005), **Giáo trình quản lý chất lượng trong các tổ chức**, Nxb Lao động - Xã hội, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM LỨA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THPT CHUYÊN TRẦN ĐẠI NGHĨA, TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Lâm Văn Vũ, ThS. Lâm Vũ Nam, ThS. Nguyễn Thị Minh Cẩm  
*Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP HCM*

## TÓM TẮT

*Qua quá trình nghiên cứu tổng hợp nhóm tác giả đã lựa chọn được 19 bài tập phù hợp với đặc điểm và trình độ của khách thể thực nghiệm, với nhóm bài tập thể lực đó đã được áp dụng vào chương trình tập luyện cho cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh nhằm nâng cao trình độ thể lực cho các vận động viên.*

*Từ khóa: Bài tập, thể lực, bóng rổ, lứa tuổi 14 – 15.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thi đấu bóng rổ liên tục thay đổi (trung bình 2 giây có 1 thay đổi), các VĐV liên tục di chuyển trên sân như chạy tốc độ, chạy chuyên hướng, chạy lùi, trượt phòng thủ bật nhảy... bên cạnh đó phải thực hiện hàng loạt các động tác kỹ thuật phức tạp khác như ném rổ, động tác giả, chuyên bóng... Để có thể duy trì các hoạt động này liên tục và có hiệu quả, các VĐV cần có nền tảng thể lực thật tốt. Ngoài ra, thi đấu bóng rổ hiện đại ngày nay đòi hỏi có nhiều pha bóng đẹp với kỹ thuật điều luyện để có thể thu hút và làm hài lòng cổ động viên, điều này chỉ có thể có được khi VĐV có đầy đủ các tố chất thể lực cần thiết. Chính vì vậy, đã có rất nhiều chuyên gia, HLV trên thế giới nghiên cứu xây dựng và đề nghị đưa các bài tập nhằm phát triển các tố chất thể lực vào chương trình huấn luyện hằng năm.

### PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

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

Đối tượng nghiên cứu: Nhóm bài tập phát triển thể lực được áp dụng vào chương trình huấn luyện.

Khách thể nghiên cứu: Đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 14 – 15 trường chuyên Trần Đại Nghĩa TP HCM.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Tổng hợp các bài tập thể lực cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 14 – 15

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả: nhóm nghiên cứu đã tổng hợp được 40 bài tập thường dùng để thực nghiệm cho nam vận động viên bóng rổ tại TP. Hồ Chí Minh bao gồm:

### **Bài tập thể lực chung:**

- Nằm sấp chống đẩy. Nằm ngửa gập bụng. Bật cao chạm vật trên cao. Lực bóp tay thuận. Nằm sấp co gối. Ném bóng 2 tay trên đầu. Chuyên bóng 2 tay trước ngực. Chạy việt dã 3000m. Chạy 1500m. Chạy 5x28m. Chạy 6x400m 70% tốc độ. Chạy cầu thang. Chạy chữ T. Chạy 20m TĐC. Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển. Chạy 30m. chạy thang dây. Nhảy dây tốc độ. Trượt đồi hướng. Chạy luân cọc 30m tốc độ. Chạy con thoi 4x5m. Chạy xoay người 180°. Nhảy ngang qua chướng ngại vật. Căng cơ vai. Bật chéo chân gập người.

### **Bài tập thể lực chuyên môn:**

Di chuyển chuyên bóng theo sơ đồ. Di chuyển ném rổ. Ném rổ cự ly 2 điểm. Ném rổ cự ly 3 điểm. Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân. Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân. Phối hợp tấn công 2 người nguyên sân. Dẫn bóng nguyên sân kèm ném rổ cự ly 2 điểm 5 quả. Ném rổ 5 vị trí. Trượt di động phòng thủ. Dẫn bóng luân cọc. Chạy chữ T với chuyên bóng. Dẫn bóng số 8 tốc độ lên rổ nguyên sân. Dẫn bóng đột phá tấn công. Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân.

## **2.2 Phỏng vấn các nhà chuyên môn để lựa chọn hệ thống bài tập**

Nội dung và kết quả phỏng vấn sau 2 lần tiến hành phát và thu phiếu phỏng vấn từ khách thể phỏng vấn đã thu thập và tổng hợp kết quả được thể hiện qua bảng 1:

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống bài tập thể lực trong môn bóng rổ

TT	Bài tập	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2	
		Tổng điểm	Tỷ lệ	Tổng điểm	Tỷ lệ
1	<b>Nằm sấp chống đẩy</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
2	<b>Nằm ngửa gập bụng</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
3	Bật cao tại chỗ chạm vật trên cao	22	73.33	22	73.33
4	<b>Lực bóp tay thuận</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
5	Nằm sấp co gối	11	36.67	11	36.67
6	<b>Ném bóng 2 tay trên đầu</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
7	Chuyên bóng 2 tay trước ngực	20	66.67	20	66.67
8	Chạy việt dã 3000m	21	70.00	21	70.00
9	<b>chạy 1500m</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>
10	<b>Chạy 5x28m</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
11	Chạy 6x400m 70% tốc độ	13	43.33	12	40.00
12	Chạy cầu thang	10	33.33	10	33.33
13	Chạy chữ T	13	43.33	12	40.00
14	<b>Chạy 20m TĐC</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
15	<b>Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>	<b>29</b>	<b>96.67</b>
16	<b>Chạy 30m</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>
17	Chạy thang dây	14	46.67	13	43.33
18	<b>Nhảy dây tốc độ</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>29</b>	<b>96.67</b>
19	Trượt đồi hướng.	11	36.67	11	36.67
20	Chạy luân cọc 30m tốc độ	13	43.33	13	43.33
21	Chạy con thoi 4x5m	14	46.67	14	46.67
22	Chạy xoay người 180°	16	53.33	16	53.33

TT	Bài tập	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2	
		Tổng điểm	Tỷ lệ	Tổng điểm	Tỷ lệ
23	Nhảy ngang quang chướng ngại vật	10	33.33	10	33.33
24	<b>Căng cơ vai</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>
25	<b>Bắt chéo chân gập người</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>
26	<b>Di chuyển chuyền bóng theo sơ đồ</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
27	<b>Di chuyển ném rổ</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>
28	<b>Ném rổ cự ly 2 điểm</b>	<b>29</b>	<b>96.67</b>	<b>29</b>	<b>96.67</b>
29	<b>Ném rổ cự ly 3 điểm</b>	<b>29</b>	<b>96.67</b>	<b>29</b>	<b>96.67</b>
30	Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân	11	36.67	12	40.00
31	Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân	12	40.00	12	40.00
32	Phối hợp tấn công 2 người nguyên sân	14	46.67	13	43.33
33	Dẫn bóng nguyên sân ném cự ly điểm 5 quả	11	36.67	11	36.67
34	Ném rổ 5 vị trí	13	43.33	13	43.33
35	<b>Trượt di động phòng thủ</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
36	<b>Dẫn bóng luân cọc</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>
37	<b>Chạy chữ T với chuyền bóng</b>	<b>29</b>	<b>96.67</b>	<b>29</b>	<b>96.67</b>
38	Dẫn bóng số 8 tốc độ lên rổ nguyên sân	15	50.00	14	46.67
39	Dẫn bóng đột phá tấn công	13	43.33	13	43.33
40	Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân	12	40.00	12	40.00

Nhóm nghiên cứu đã lựa chọn các bài tập từ 70% điểm tối đa trở lên (tương đương 26 điểm trở lên) sẽ được chọn đưa vào huấn luyện thể lực cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh với 19 bài tập như sau:

**+ Bài tập sức mạnh:**

Nằm sấp chống đẩy. Nằm ngửa gập bụng. Lực bóp tay thuận. Ném bóng 2 tay trên đầu.

**+ Bài tập sức bền chung:**

Chạy 1500m. Chạy 5x28m.

**+ Bài tập sức bền chuyên môn:**

Di chuyển chuyền bóng theo sơ đồ. Di chuyển ném rổ. Ném rổ cự ly 2 điểm. Ném rổ cự ly 3 điểm.

**+ Bài tập sức nhanh, linh hoạt chung:**

Chạy 20m TĐC. Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển. Chạy 30m. Nhảy dây tốc độ.

**+ Bài tập sức nhanh, linh hoạt chuyên môn:**

Trượt di động phòng thủ. Dẫn bóng luân cọc. Chạy chữ T với chuyền bóng.

**+ Bài tập mềm dẻo:**

Căng cơ vai. Bắt chéo chân gập người.



### **2.3 Ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. HCM**

Qua các nghiên cứu tiền đề đã chọn lựa ra được 19 bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 14 – 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh và áp dụng vào chương trình và nội dung huấn luyện, việc áp dụng được tham khảo và phê duyệt dựa trên ý kiến của tổ trưởng chuyên môn và các huấn luyện viên công tác chung, bám sát thời gian biểu tập luyện do nhà trường quy định. Xây dựng kế hoạch huấn luyện, cấu trúc buổi tập, kế hoạch tuần một cách chi tiết và cụ thể.

#### **❖ Kế hoạch huấn luyện:**

*Mục đích:*

+ Xây dựng đội hình đội tuyển bóng rổ nam trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh.

+ Tham gia giải Hội Khỏe Phù Đổng các cấp năm 2019.

+ Tham gia giải Milo.

*Nhiệm vụ:*

+ Nâng cao thể lực chung và chuyên môn.

+ Củng cố kỹ thuật, chiến thuật.

+ Duy trì tâm lý thi đấu ổn định.

*Đối tượng huấn luyện:* Là 15 học sinh nam đang học lớp 7 và 8 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh.

*Thời gian huấn luyện:* Do quyết định chọn giải Hội Khỏe Phù Đổng quận 1 làm giải đấu quan trọng để thực nghiệm chương trình mới, nên ban huấn luyện đã thống nhất về thời gian huấn luyện sao cho phù hợp việc học tập, thi cử của các em. Cụ thể về thời gian của các buổi tập trong tuần:

+ Chiều thứ 3, thứ 5: từ 16h30 đến 17h30.

+ Sáng thứ 7, chủ nhật: từ 7h30 đến 9h. Cùng với thời gian sinh hoạt của câu lạc bộ bóng rổ (Bảng 3.8). Việc phân bổ thời gian thực nghiệm chương trình giúp cho công tác huấn luyện điều tiết được lượng vận động phù hợp, củng cố lại kỹ thuật, và dự trù trước các vấn đề các vấn đề khách quan có thể có trong quá trình huấn luyện.

Như vậy thời gian thực nghiệm chương trình sẽ bắt đầu vào đầu tháng 7/2019 và kết thúc vào tháng 1/2020. Việc thực nghiệm chương trình chỉ hướng đến mục tiêu ban đầu là phát triển thể lực cho đội tuyển.

#### **❖ Phương pháp huấn luyện:**

Có rất nhiều phương pháp huấn luyện, do đó sẽ tùy vào điều kiện khách quan hay tùy vào thời kỳ huấn luyện, sẽ lựa chọn phương pháp thích hợp, hoặc phối hợp các phương pháp để thuận tiện trong công tác huấn luyện.

Các điều kiện khách quan:

Cơ sở vật chất đầy đủ, đa dạng tuy nhiên do số lượng học sinh tập phong trào khá đông, thường chỉ tập nửa sân.

Do các em không ở tập trung, nên công tác kiểm tra buổi tối không thực hiện được.

Các trận thi đấu giao hữu phải được diễn ra ở trường, nhằm tránh việc các em không biết đường đi, hay la cà. Nên cũng hạn chế đơn vị để liên lạc thi đấu.

Về các mặt quyền lợi học tập luôn được nhà trường ủng hộ và đảm bảo ưu tiên. Có một số ngày các em phải nghỉ để ôn tập cho các kì thi chính.

#### ❖ **Cấu trúc buổi tập:**

**Phần chuẩn bị:** Chiếm từ 20 – 25% thời gian.

Với nhiệm vụ phần này là khởi động làm nóng, tạo hưng phấn và tích cực tập luyện.

Nội dung bao gồm: Làm nóng khớp; Các bài tập căng cơ từ trên xuống; Khởi động dẫn bóng chạy nhẹ quanh sân.

Mục đích của phần này là đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động để chuẩn bị cho các hoạt động tiếp theo.

**Phần cơ bản:** chiếm 65 – 70% thời gian.

Nhiệm vụ của phần cơ bản là ôn luyện bài tập cũ của một cách nhuần nhuyễn và thực hiện các bài tập mới. Đảm bảo tính liên tục trong tập luyện, hình thành kỹ xảo vận động, rèn luyện đạo đức phẩm chất thể thao.

Nội dung phần này:

Các kỹ - chiến thuật cần phải tập luyện, thể lực chung và thể lực chuyên môn, phân thể lực điều chỉnh hợp lý, rèn luyện ý chí và đạo đức thông qua các bài tập. Các bài tập được sắp xếp hợp lý theo trình tự, phụ thuộc vào mục đích tập luyện, hay giai đoạn huấn luyện.

**Bảng 2:** Bảng phân phối huấn luyện thể lực cho đội tuyển

<b>Thứ 3</b>	<b>Thứ 5</b>	<b>Thứ 7</b>	<b>Chủ nhật</b>
Huấn luyện sức mạnh	Huấn luyện sức bền	Huấn luyện sức nhanh, khéo léo	Huấn luyện sức nhanh, linh hoạt chuyên môn.

Mục đích của phần này là đưa lượng vận động vào cơ thể, nhằm giúp cơ thể phát triển tốt nhất về mọi mặt.

– **Phần kết thúc:** Khoảng 5 – 10% thời gian.

Nhiệm vụ phần này giúp học sinh chuyển dần từ trạng thái hoạt động sang trạng thái gần với yên tĩnh, để góp phần chuyển hướng thuận lợi sang một hoạt động khác.

Nội dung bao gồm: Các hoạt động nhẹ nhàng, chủ yếu là điều hòa hô hấp, căng cơ ép dẻo, thả lỏng tối đa giúp học sinh trở lại trạng thái bình thường.

Mục đích tránh các chấn thương khi tập luyện, giúp hồi phục sức một cách tốt nhất.

**Bảng 3:** Bảng phân bố thời gian của chương trình huấn luyện

Thời kì	Tên giai đoạn	Thời gian	Nội dung	Ghi chú
Thời kì chuẩn bị	Chuẩn bị chuyên môn	Từ 7/2020 đến 8/2020	Nâng cao LVĐ, củng cố kỹ - chiến thuật, huấn luyện tâm lý. Duy trì phát triển thể lực thông qua các bài tập chuyên môn và thi đấu	Khối lượng vận động thi đấu ít trong giai đoạn này. Giảm bài tập chung, xây dựng thành tích thi đấu.
Thời kì thi đấu	Trước thi đấu	9/2020	Đấu tập, tăng cường độ chuyên môn hơn cường độ thi đấu. Thường xuyên theo dõi tâm lý học sinh	Khối lượng vận động luôn ổn định và duy trì. Chú ý hồi phục.
	Thi đấu	10/2020	Tùy vào mức độ của lịch thi đấu để có kế hoạch tập luyện tốt nhất. Chuẩn bị kỹ tâm lý thi đấu.	Không nên sử dụng LVĐ lớn vào lúc này.
Thời kì chuyển tiếp		Từ 11/2020 đến 1/2021	Giảm cường độ, rút kinh nghiệm học được qua giải đấu.	Chuẩn bị giai đoạn mới cho chu kỳ huấn luyện tiếp theo.

**Bảng 4:** Tiến trình huấn luyện theo chương trình thực nghiệm

	Tháng																											
	8-2020				9-2020				10-2020				11-2020				12-2020				1-2021							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
	Tuần																											
	Từ -	đến	1/8 -	10/8 -	17/8 -	24/8 -	31/8 -	7/9 -	14/9 -	21/9 -	28/9 -	5/10 -	12/10 -	19/10 -	26/10 -	2/11 -	9/11 -	16/11 -	23/11 -	30/11 -	7/12 -	14/12 -	21/12 -	28/12 -	4/1 -	11/1 -	18/1 -	25/1 -
Nắm sấp chống đẩy	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Nắm ngửa gập bụng	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lực bóp tay thuận	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ném bóng 2 tay trên đầu	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
chạy 1500m																												
Chạy 5x28m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Chạy 20m TĐC																												
Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Chạy 30m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Nhảy dây tốc độ.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Căng vơ vai	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bắt chéo chân gập người đi chuyển chuyên bóng theo sơ đồ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Di chuyển ném rổ	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ném rổ cự ly 2 điểm	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ném rổ cự ly 3 điểm	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

**2. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu đề tài đã chọn ra được 19 bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 14 – 15 trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, TP. Hồ Chí Minh với 4 bài tập sức mạnh 2 bài tập sức bền chung 4 bài tập sức bền chuyên môn 4 bài tập sức nhanh, linh hoạt chung 3 bài tập sức nhanh, linh hoạt chuyên môn

2 bài tập mềm dẻo và được đưa vào chương trình tập luyện cho các VĐV một cách chi tiết và khoa học.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đinh Can. “*Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ*”, NXB TDTT.
2. 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. Lâm Vũ Nam (2021), “*Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 14 - 15 Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa, Thành Phố Hồ Chí Minh*”. Luận văn thạc sỹ, ĐHSPTDTT TP HCM.

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH NAM KHỐI 10 TRƯỜNG THCS&THPT MỸ THUẬN, THỊ XÃ BÌNH MINH, TỈNH VĨNH LONG

ThS. Nguyễn Đại Sơn<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Văn Tú Anh<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐH Kinh tế TP.HCM (UEH) Phân hiệu Vĩnh Long

<sup>2</sup> Trường THCS&THPT Mỹ Thuận, TX Bình Minh, Vĩnh Long

## TÓM TẮT

*Nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá hiệu quả chương trình tự chọn môn bóng đá đã xây dựng nhằm phát triển thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THCS&THPT Mỹ Thuận, thị xã Bình Minh, tỉnh Vĩnh Long bằng việc ứng dụng thực nghiệm 50 học sinh nam khối 10. Kết quả ứng dụng thực nghiệm cho thấy đề tài đã chứng minh được hiệu quả của chương trình tự chọn môn bóng đá đã xây dựng có tác dụng phát triển thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THCS&THPT Mỹ Thuận, thị xã Bình Minh, tỉnh Vĩnh Long.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường là một trong năm mặt giáo dục không thể thiếu trong chương trình đào tạo của mỗi trường học như: Đức, trí, thể, mỹ, lao động. Trong đó, quá trình tập luyện TDTT nhằm mục đích phát triển thể chất và kéo dài tuổi thọ cho con người. Giáo dục thể chất có mối liên hệ mật thiết với các mặt giáo dục khác. Nếu thể chất yếu kém con người khó có thể phát triển một cách toàn diện và đóng góp vào sự phát triển chung của toàn xã hội. Vì lẽ đó, môn thể dục trong nhà trường phổ thông luôn được các cơ sở giáo dục đào tạo coi trọng và đưa vào giảng dạy như những nội dung bắt buộc.

Trường THCS&THPT Mỹ Thuận được thành lập theo Quyết định số 1660-QĐ/UBND ngày 14 tháng 8 năm 2007 của Chủ tịch UBND tỉnh Vĩnh Long trên cơ sở tách từ trường THPT Bình Minh. Trường có chức năng, nhiệm vụ là đào tạo nguồn nhân lực trực tiếp phục vụ tỉnh nhà, tuyển sinh theo đúng quy định của ngành từ đó đào tạo và bồi dưỡng trở thành học sinh giỏi toàn diện, đạt học sinh giỏi các cấp. Nhà trường đang từng bước phát triển bền vững, ngày càng trưởng thành đã đang và sẽ trở thành một nhà trường có chất lượng giáo dục tốt, một địa chỉ tin cậy của phụ huynh và học sinh trên địa bàn xã Mỹ Thuận và các xã khu vực lân cận. Trên cơ sở đó Ban giám hiệu nhà trường luôn quan tâm nâng cao chất lượng dạy học và các hoạt động phong trào TDTT trong nhà trường. Đặc biệt đối với môn học Thể dục vì giúp các em rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực từ đó các em có được tinh thần minh mẫn và một sức khỏe cường tráng để tham học tập tốt các môn học khác. Từ những lý do nêu trên với mong muốn đóng góp vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao chất lượng giảng dạy của giờ học đồng thời nâng cao thể lực đối với học sinh chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài: *Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình tự chọn môn bóng đá phát triển thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THCS&THPT Mỹ Thuận, thị xã Bình Minh, tỉnh Vĩnh Long.*

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Ứng dụng thực nghiệm chương trình tự chọn môn Bóng đá vào giờ thể dục cho học sinh nam khối 10 trường THPT Mỹ Thuận, thị xã Bình Minh, tỉnh Vĩnh Long

Chương trình tổ chức ứng dụng thực nghiệm cho các em học sinh nam khối 10 trường THCS&THPT Mỹ Thuận.

- Nhóm đối chứng: 25 học sinh sẽ học chương trình thể thao tự chọn theo chương trình cũ.

- Nhóm thực nghiệm: 25 học sinh sẽ tập luyện theo chương trình thể thao tự chọn theo chương trình mới.

Cả hai nhóm đều thực hiện 20 tiết môn thể thao tự chọn trong chương trình chính khóa. Ngoài ra, các em còn được tổ chức học tập ngoại khóa 40 tiết. Như vậy, tổng thời gian tập luyện của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm là 60 tiết. Được bố trí giảng dạy vào học kỳ I của năm học 2018 – 2019. Thời gian tập luyện 2 buổi /tuần (mỗi buổi là 2 tiết học).

Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng từ tháng 9/2019 đến 12/2019 gồm 4 tháng trong đó 5 tuần học chính khóa và 10 tuần học ngoại khóa.

Nội dung chương trình giảng dạy của hai nhóm được trình bày khái quát tại bảng 1

**Bảng 1:** Chương trình giảng dạy môn bóng đá cho hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Nhóm	Nội dung	Giờ tự chọn	Tổng số tiết
Nhóm đối chứng	- Lý thuyết, PP tổ chức thi đấu và trọng tài	12	60 tiết
	- Kỹ thuật sút cơ bản	10	
	- Chiến thuật	10	
	- Kết hợp dẫn bóng + chuyền bóng + sút bóng	14	
	- Hoàn thiện kỹ thuật	12	
	- Kiểm tra kết thúc môn.	2	
Nhóm thực nghiệm	<b>Lý thuyết bóng đá</b>		60 tiết
	- Nguồn gốc + ý nghĩa lịch sử môn Bóng đá	4	
	- Luật Bóng đá	2	
	- Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài	4	
	<b>Thực hành</b>		
	- Các thuật cơ bản	8	
	- Phối hợp dẫn bóng và chuyền bóng	8	
	- Kỹ thuật thủ môn	4	
	- Hoàn thiện các kỹ thuật cơ bản	8	
	- Kỹ thuật dẫn bóng + sút bóng	5	
	- Kỹ thuật tăng bóng + đánh đầu	5	
	- Học chiến thuật 2x1, 2x2, 3x2	4	
	- Trò chơi bổ trợ	8	

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

Kết quả kiểm tra các chỉ số tổ chất thể lực của học sinh nam khối 10 trường THCS&THPT Mỹ Thuận trước thực nghiệm được chúng tôi trình bày ở bảng 2

**Bảng 2:** Kết quả so sánh thành tích kiểm tra thể chất học sinh nam khối 10 hai nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng				Thực nghiệm				t	P
		$\bar{x}$	$\delta$	$c_v$ %	$\epsilon$	$\bar{x}$	$\delta$	$c_v$ %	$\epsilon$		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.30	2.16	5.65	0.02	37.90	1.93	5.10	0.02	0.13	> 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần//30 giây)	15.80	2.14	13.55	0.06	15.32	2.12	13.81	0.05	-0.06	> 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	2.01	0.13	6.62	0.03	1.99	0.06	2.88	0.01	0.45	> 0,05
4	Chạy 30m XPC (giây)	5.99	0.36	5.98	0.02	6.05	0.23	3.83	0.02	-1.04	> 0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.51	0.61	4.86	0.02	12.54	0.68	5.41	0.02	-0.07	> 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	964.84	59.29	6.14	0.03	915.1	146.3	15.99	0.05	0.03	> 0,05

### \* Lực bóp tay thuận (kg):

Chỉ số trung bình của nhóm đối chứng là 38.30 còn nhóm thực nghiệm là 37.90. Từ đó, chứng minh rằng giữa hai nhóm không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 0.13 < t_{0,05} = 2.06$ . Điều đó chứng tỏ test lực bóp tay thuận (kg) của 2 nhóm tương đương nhau, sự khác biệt chỉ mang tính ngẫu nhiên.

### \* Nằm ngửa gập bụng (lần/giây):

Từ chỉ số trung bình của nhóm đối chứng là 15.80 còn nhóm thực nghiệm là 15.32, từ đó có thể thấy rằng là giữa hai nhóm không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 0.06 < t_{0,05} = 2.06$ .

### \* Bật xa tại chỗ (cm):

Ta thấy chỉ số trung bình của nhóm đối chứng là 2.01 còn nhóm thực nghiệm là 1.99, từ đó chứng minh rằng là giữa hai nhóm không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 0.45 < t_{0,05} = 2.06$ . Điều đó chứng tỏ rằng 2 nhóm xấp xỉ ngang nhau, sự khác biệt chỉ mang tính ngẫu nhiên.

### \* Chạy 30m xuất phát cao (giây):

Từ chỉ số trung bình của nhóm đối chứng là 5.99 còn nhóm thực nghiệm là 6.05, từ đó có thể thấy rằng là giữa hai nhóm không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 1.04 < t_{0,05} = 2.06$ . Điều đó chứng tỏ test chạy 30m của 2 nhóm tương đương nhau, sự khác biệt chỉ mang tính ngẫu nhiên.

**\* Chạy con thoi 4x10m (giây):**

Ta thấy chỉ số trung bình của nhóm đối chứng là 12.51 còn nhóm thực nghiệm là 12.54, từ đó chứng minh rằng là giữa hai nhóm không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 0.07 < t_{0,05} = 2.06$ .

**\* Chạy tùy sức 5 phút (m):**

Từ chỉ số trung bình của nhóm đối chứng là 964.84 còn nhóm thực nghiệm là 915.1, từ đó có thể thấy rằng là giữa hai nhóm không có sự khác biệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 0.03 < t_{0,05} = 2.06$ . Điều đó chứng tỏ test chạy tùy sức 5 phút của 2 nhóm tương đương nhau, sự khác biệt chỉ mang tính ngẫu nhiên.

Với kết quả so sánh trên cho ta thấy: giai đoạn trước thực nghiệm ở tất cả các chỉ số kiểm tra đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.06$ . Vì vậy, sự khác biệt giữa hai nhóm là không có ý nghĩa với  $P > 0.05$  hay có thể khẳng định giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của khối 10 trước thực nghiệm cho thấy các chỉ số tổ chức thể lực của hai nhóm không có sự khác biệt rõ rệt với  $P > 0.05$ , sự hơn kém chỉ mang tính ngẫu nhiên.

**2.3 Đánh giá sự phát triển thể lực của 2 nhóm học sinh nam đối chứng và thực nghiệm sau giai đoạn 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 với kết quả kiểm tra cuối học kỳ I được trình bày ở bảng 3

**Bảng 3:** Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh Nam khối 10 hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Nhóm	Test	KHỐI 10								W	t	P
		Lần 1				Lần 2						
		$\bar{x}$	$\delta$	$c_v \%$	$\epsilon$	$\bar{x}$	$\delta$	$c_v \%$	$\epsilon$			
Nhóm TN	Lực bóp tay thuận (kg)	37.90	1.93	5.10	0.02	43.56	1.05	2.40	0.01	14.09	14.04	< 0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	15.32	2.12	13.81	0.05	19.04	1.99	10.45	0.04	24.76	8.36	< 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	1.99	0.06	2.88	0.01	2.17	0.05	2.41	0.01	8.24	11.08	< 0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.05	0.23	3.83	0.02	5.01	0.12	2.31	0.01	-18.68	26.20	< 0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.54	0.68	5.41	0.02	11.99	0.43	3.55	0.01	-5.05	5.14	< 0,05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	915.1	146.3	15.99	0.05	1013.1	67.55	6.67	0.03	7.44	4.32	< 0.05
Nhóm ĐC	Lực bóp tay thuận (kg)	38.30	2.16	5.65	0.02	40.81	1.25	3.07	0.01	6.13	1.63	> 0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	15.80	2.14	13.55	0.06	17.88	1.92	10.75	0.04	12.08	4.03	< 0.05



Bật xa tại chỗ (cm)	2.01	0.13	6.62	0.03	2.12	0.20	9.32	0.04	4.42	1.52	> 0,05
Chạy 30m XPC (s)	5.99	0.36	5.98	0.02	5.53	0.41	7.47	0.03	-6.52	4.17	< 0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.51	0.61	4.86	0.02	11.89	0.69	5.77	0.02	-3.47	1.76	> 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	964.8	59.29	6.14	0.03	1002.5	48.0	4.79	0.02	4.24	1.82	> 0.05

Kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 5 ta thấy như sau:

**\* Test lực bóp tay thuận (kg):**

Nhóm thực nghiệm tăng trưởng  $W = 14.09\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t = 14.04 > t_{0,05} = 2.06$ . Ở nhóm đối chứng tăng trưởng  $W = 6.13\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t = 1.63 < t_{0,05} = 2.06$ .

Như vậy, cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng, nhưng nhóm thực nghiệm có chỉ số tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng.

**\* Test nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây):**

Nhóm thực nghiệm tăng trưởng  $W = 24.76\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t = 8.36 > t_{0,05} = 2.06$ . Ở nhóm đối chứng tăng trưởng  $W = 12.08\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t = 4.03 > t_{0,05} = 2.06$ .

Với cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, chỉ số trung bình này đều tăng theo từng giai đoạn. Nhịp tăng trưởng trung bình giữa hai nhóm có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  và đều có  $t = 3.86 - 8.36 > t_{0,05}$ .

**\* Test Bật xa tại chỗ (cm):**

Nhóm thực nghiệm tăng trưởng  $W = 8.24\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t = 11.08 > t_{0,05} = 2.06$ . Ở nhóm đối chứng tăng trưởng  $W = 4.42\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t = 1.52 < t_{0,05} = 2.06$ .

Như vậy, cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng, nhưng nhóm thực nghiệm chỉ số tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  vì  $t_{tính} = 6.09 - 11.08 > t_{0,05} = 2.06$ . Còn nhóm đối chứng sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê vì  $t_{tính} = 1.52 - 1.88 < t_{0,05} = 2.06$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ .

**\* Test chạy 30m xuất phát cao (giây):**

Ở test đánh giá sức nhanh này, chỉ số trung bình của cả hai nhóm tăng.

Nhóm thực nghiệm tăng trưởng  $W = 18.68\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t = 26.20 > t_{0,05} = 2.06$ . Ở nhóm đối chứng tăng trưởng  $W = 6.52\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , vì có  $t = 4.17 > t_{0,05} = 2.06$ .

Sự khác biệt của cả hai nhóm đều rõ rệt với  $t = 4.10 - 26.20 > t_{\text{bảng}}$ , có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy, sức nhanh của nhóm thực nghiệm là tốt hơn nhóm đối chứng.

**\* Test chạy con thoi 4x10m (giây):**

Sau thời gian tập luyện thông qua bảng 3.15 ta thấy nhóm thực nghiệm tăng trưởng  $W = 5.05\%$  sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t = 5.14 > t_{0,05} = 2.06$ . Ở nhóm đối chứng tăng trưởng  $W = 3.47\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$  vì, có  $t = 1.76 < t_{0,05} = 2.06$ .

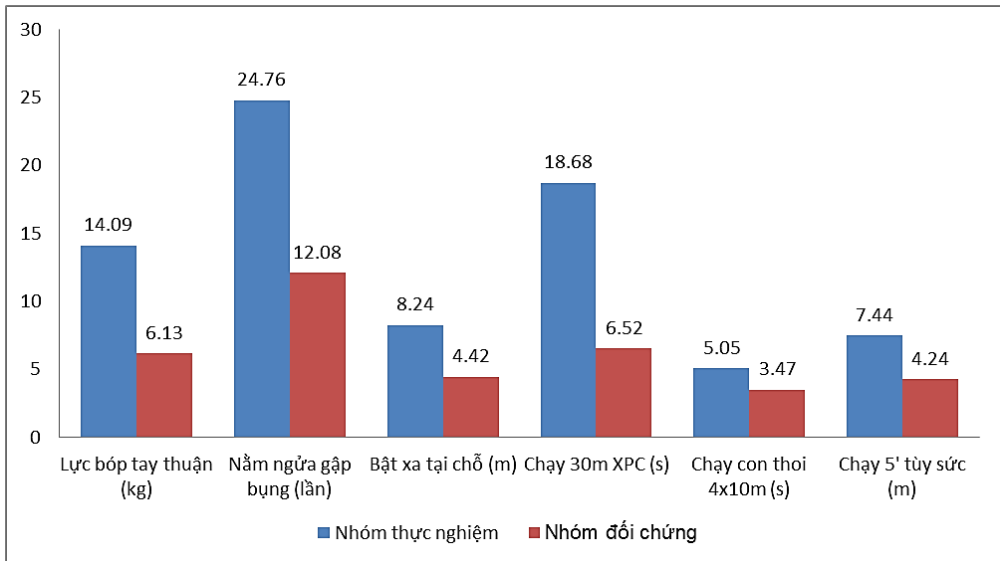
Kết quả thu được cho thấy, cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng nhưng nhóm thực nghiệm tăng trưởng tốt hơn so với nhóm đối chứng.

**\* Test chạy tùy sức 5 phút (m):**

Nhóm thực nghiệm tăng trưởng  $W = 7.44\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t = 4.32 > t_{0,05} = 2.06$ . Ở nhóm đối chứng tăng trưởng  $W = 4.24\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t = 1.82 < t_{0,05} = 2.06$ .

Như vậy, cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với các giá trị  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ , đủ độ tin cậy cho phép với  $P < 0.05$ .

Để minh họa cho sự khác biệt về mức độ tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 4 tháng tập luyện, có thể biểu thị qua các biểu đồ 1 như sau:



**Biểu đồ 1:** Nhịp tăng trưởng về thể chất giữa hai nhóm học sinh Nam Thực nghiệm và Đối chứng sau thực nghiệm

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

+ *Nhóm đối chứng*: nhịp độ tăng trưởng cao nhất ở chỉ số Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) là 12.08%, thấp nhất ở các chỉ số Chạy con thoi 3.47%.

+ *Nhóm thực nghiệm*: nhịp độ tăng trưởng của các chỉ tiêu thể lực đều ở mức tương đối cao (06/06 test đều > 5%), cao nhất ở chỉ số Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) là 24.76%, thấp nhất ở các chỉ số Chạy con thoi 4 x 10m (s) là 5.05%.

Tóm lại: *Nhóm thực nghiệm nam*: Có 6/6 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  (Lực bóp tay thuận (kg), nằm ngửa gập bụng (lần), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m XPC (s), chạy con thoi 4x10m (s) và chạy tùy sức 5 phút (m).

*Nhóm đối chứng nam*: Có 2/6 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  (Nằm ngửa gập bụng (lần) và chạy 30m XPC (s)).

## 2.4 So sánh kết quả kiểm tra thể lực của học sinh nam khối 10 nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT

Chúng tôi tiến hành so sánh giá trị trung bình của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định ở lứa tuổi 16. Kết quả so sánh được trình bày trên bảng 4 và bảng 5

**Bảng 4:** Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm đối chứng với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh lứa tuổi 16

Chỉ tiêu thể lực	Trước TN		Sau TN		Độ tin cậy		Tiêu chuẩn thể lực	
	$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	t	P	Tốt	Đạt
Lực bóp tay thuận (kg)	38.30	2.16	40.81	1.25	1.63	> 0.05	>43.2	>36.9
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.80	2.14	17.88	1.92	4.03	< 0.05	>19	>14
Bật xa tại chỗ (cm)	2.01	0.13	2.12	0.20	1.52	> 0,05	>215	>195
Chạy 30m XPC (s)	5.99	0.36	5.53	0.41	4.17	< 0.05	<5.00	<6.00
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.51	0.61	11.89	0.69	1.76	> 0.05	<11.90	<12.70
Chạy tùy sức 5 phút (m)	964.8	59.29	1002.5	48.0	1.82	> 0.05	>1030	>920

**Bảng 5:** Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh lứa tuổi 16

Chỉ tiêu thể lực	Trước TN		Sau TN		Độ tin cậy		Tiêu chuẩn thể lực	
	$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	t	P	Tốt	Đạt
Lực bóp tay thuận (kg)	37.90	1.93	43.56	1.05	14.04	< 0.05	>43.2	>36.9
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	15.32	2.12	19.04	1.99	8.36	< 0.05	>19	>14
Bật xa tại chỗ (cm)	1.99	0.06	2.17	0.05	11.08	< 0.05	>215	>195
Chạy 30m XPC (s)	6.05	0.23	5.01	0.12	26.20	< 0.05	<5.00	<6.00
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.54	0.68	11.99	0.43	5.14	< 0,05	<11.90	<12.70
Chạy tùy sức 5 phút (m)	915.1	146.3	1013.1	67.55	4.32	< 0.05	>1030	>920

Qua kết quả ở bảng 4 và bảng 5, ta thấy:

- *Nhóm đối chứng:* trước thực nghiệm chỉ số trung bình học sinh nam nhóm đối chứng khối 10 có 6/6 chỉ tiêu nằm trong khoảng đạt (Lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m, chạy con thoi, chạy tùy sức 5 phút) so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên. Sau thời gian thực nghiệm thì có 6/6 test có sự tăng trưởng nhưng chỉ nằm trong khoảng đạt so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên, trong đó 2/6 test (nằm ngửa gập bụng, chạy 30m) có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , với  $t_{\text{tính}} = 4.03 - 4.17 > t_{\text{bảng}} = 2.06$ .

- *Nhóm thực nghiệm:* trước thực nghiệm chỉ số trung bình học sinh nam khối 10 trường THSC&THPT Mỹ Thuận có một số chỉ tiêu nằm trong khoảng chưa đạt (chạy 30m và chạy 5 phút) và còn lại 4 test ở mức đạt so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT. Sau thời gian thực nghiệm thì các chỉ số này tăng trưởng nằm trong khoảng đạt (chạy 30m, chạy con thoi, chạy 5 phút) và tốt (Lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ) so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT. Trong đó có 6/6 test có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t = 4.32 \rightarrow 26.2 > t_{\text{bảng}}$ .

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả ứng dụng thực nghiệm chương trình tự chọn ngoại khóa môn bóng đá trên đối tượng học sinh nam khối 10 trường THCS&THPT Mỹ Thuận các test đều có giá trị tăng trưởng cao sau thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm có 6/6 chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Trong đó: nhịp tăng trưởng trung bình  $W\% = 5.05 - 24.76$ ; Nhóm đối chứng: Có 2/6 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  Nằm ngửa gập bụng (lần) và chạy 30m XPC (s). Trong đó: nhịp tăng trưởng trung bình  $W\% = 3.47 - 12.08$ . Từ kết quả thu được cho thấy thể lực của nhóm học sinh thực nghiệm tốt hơn nhóm học sinh đối chứng, điều này cho thấy chương trình tự chọn nội khóa và ngoại khóa môn bóng đá trên đối tượng học sinh nam khối 10 trường THCS&THPT Mỹ Thuận là phù hợp với đối tượng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT quy định tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
3. Thủ tướng Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
4. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), *Giáo trình Do lường thể thao*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.
5. Nguyễn Tiên Tiến, Trần Hồng Quang, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Khánh Duy (2016), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.

# ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HỨNG THÚ CỦA SINH VIÊN KHÓA ĐH 13 HỌC TẬP TRỰC TUYẾN MÔN QUẦN VỢT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Lê Vũ Ngọc Toàn

## TÓM TẮT

*Đánh giá mức độ hứng thú của sinh viên khóa ĐH 13 đang học trực tuyến môn Quần vợt. Những khó khăn cơ bản khi giảng dạy và học tập trực tuyến của giáo viên, sinh viên Trường ĐHSPTD TP.HCM.*

**Từ khóa:** *Quần vợt trực tuyến, hứng thú, khó khăn, sinh viên.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHSPTD TP.HCM là trường chuyên giảng dạy về Sư phạm Thể dục Thể thao cho các em sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất. Trước đại dịch Covid 19, Lãnh đạo nhà trường đã chỉ đạo các phòng, ban, khoa thích ứng ngay việc thay đổi hình thức giảng dạy trực tiếp sang giảng dạy trực tuyến (online). Để đảm bảo tiến độ chương trình cũng như nhiệm vụ chính trị của năm học 2021 – 2022 trong thời gian đến cần phải có sự thay đổi mang tính bước ngoặt của nhà trường là việc xây dựng học liệu giảng dạy và đánh giá kết thúc môn học đối với các môn thực hành.

Quần vợt là một môn học tự chọn trong học phần của sinh viên các khóa tại trường, để tập luyện môn Quần vợt thì đòi hỏi người tham gia tập luyện phải có được cho bản thân một số trang thiết bị dụng cụ nhất định, ví dụ như vợt, bóng... Tuy nhiên trong bối cảnh hiện nay, phương pháp giảng dạy Quần vợt theo hình thức trực tuyến thì rất mới mẻ và xa lạ với giáo viên và các em sinh viên. Vì vậy, thông qua nghiên cứu, khảo sát mức độ hứng thú cũng như tìm hiểu những khó khăn của các em sinh viên Khóa ĐH 13 Chính qui đang theo học môn Quần vợt trực tuyến tại trường. Từ đó làm cơ sở lý luận để điều chỉnh phương pháp, nội dung chương trình cho phù hợp với các em trong thời gian đến.

**Mục đích:** Đánh giá mức độ hứng thú, mức độ khó khăn của các em sinh viên, để kịp thời điều chỉnh phương pháp, nội dung giảng dạy phù hợp hơn.

### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

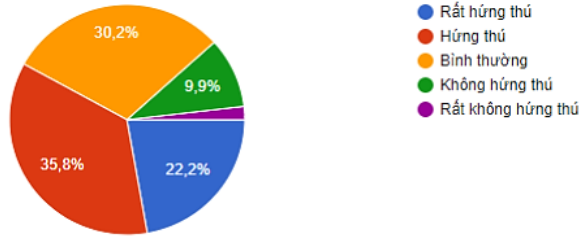
Để giải quyết các vấn đề trên chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp thống kê toán (phần mềm SPSS) phân tích dữ liệu. Để đảm bảo công tác phòng chống dịch tốt, chúng tôi chọn giải pháp phỏng vấn gián tiếp, thông qua công nghệ thông tin (docs.google.com). Khách thể phỏng vấn là các em sinh viên khóa ĐH 13 đang học môn Quần vợt.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Đánh giá mức độ hứng thú và những khó khăn của sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến các môn Quần vợt

#### 2.1.1 Thực trạng về mức độ hứng thú của sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến các môn Quần vợt

Thông qua phiếu phỏng vấn, chúng tôi khảo sát được mức độ hứng thú của 163 sinh viên hiện đang tham gia học tập trực tuyến môn Quần vợt Khóa ĐH13 như sau.

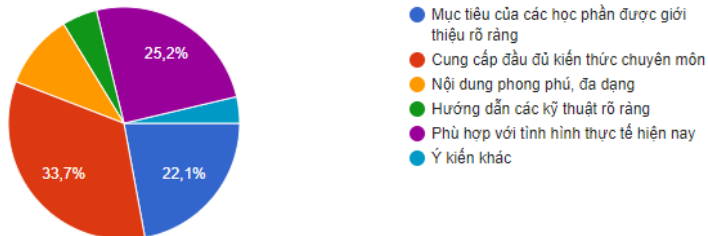


**Biểu đồ 1:** Khảo sát mức độ hứng thú của sinh viên khi học tập trực tuyến

Qua biểu đồ 1, chúng tôi nhận thấy mức độ hứng thú của sinh viên khi học môn Quần vợt Rất hứng thú chiếm tỷ lệ 22,2%, Hứng thú chiếm tỷ lệ 35,8%, Bình thường chiếm tỷ lệ 30,2%, Không hứng thú chiếm 9,9%. Nhìn chung đối với kết quả trên, chúng ta thấy được chương trình giảng dạy môn Quần vợt hiện tại đã bước đầu đã tạo ra sự hứng thú đối với các em sinh viên Khóa ĐH 13 cụ thể là có hứng thú chiếm tỷ lệ trên 50% số lượng sinh viên đang theo học. Tuy nhiên, bên cạnh đó cũng còn một tỷ lệ khá cao chưa cảm thấy hứng thú khi được học môn Quần vợt. Đây cũng là cơ sở để giảng viên chúng tôi tiếp tục phát huy và điều chỉnh trong thời gian tiếp theo.

#### 2.1.2 Thực trạng về chương trình giảng dạy trực tuyến môn Quần vợt

Để nâng cao chất lượng giảng dạy và tìm ra những nguyên nhân dẫn đến những hạn chế khi giảng dạy trực tuyến môn Quần vợt, chúng tôi tiến hành khảo sát các em sinh viên về chương trình giảng dạy hiện nay chúng tôi đang áp dụng, đề từ đó có hướng điều chỉnh chương trình đáp ứng việc giảng dạy trực tuyến môn Quần vợt trong thời gian tới, chúng tôi tiến hành khảo sát 163 sinh viên đang trực tiếp tham gia học tập. Thông qua các em đánh giá chúng tôi nhận được kết quả sau.



**Biểu đồ 2:** Khảo sát đánh giá chương trình giảng dạy trực tuyến môn quần vợt

Trong thời gian qua, chúng tôi đã phần nào đáp ứng được việc cung cấp đầy đủ các kiến thức chuyên môn về môn Quần vợt đến các em và việc sử dụng các biện pháp lên lớp đa dạng, phần nào cũng phù hợp với tình hình thực tế khi tham gia dạy và học trực tuyến, ngoài ra chúng tôi đã cơ bản giới thiệu các mục tiêu rõ ràng của môn học đến các em sinh viên. Tuy nhiên, chúng tôi cũng cần khắc phục một số nội dung như chưa đa dạng về phương pháp, hướng dẫn kỹ thuật động tác đến các em sinh viên cũng chưa rõ ràng, những hạn chế chúng tôi cũng đã nhận thấy được và sẽ khắc phục trong thời gian đến.

### **2.1.3 So sánh mức độ hứng thú giữa sinh viên Nam và Nữ khi tham gia học tập trực tuyến các môn Quần vợt**

Để tìm hiểu mức độ hứng thú giữa các em sinh viên Nam và sinh viên Nữ đang theo học trực tuyến môn Quần vợt, chúng tôi tiến hành so sánh phân tích và kết quả thu được như sau. Không có sự khác biệt lớn về mức độ hứng thú giữa các em sinh viên Nam và Nữ tại Khóa ĐH 13 khi tham gia học trực tuyến môn Quần vợt với Sig.(2-tailed) = 0.729 > 0.5, điều này có thể hiểu được, mối quan tâm của các em sinh viên là như nhau, không có sự khác biệt về giới tính và có thể nói rằng, môn Quần vợt đã tạo ra sự hứng thú cho tất cả các bạn sinh viên tại trường.

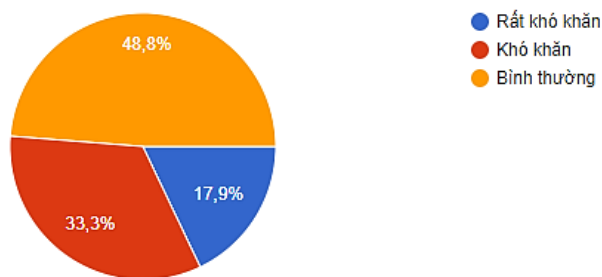
**Bảng 1:** So sánh mức độ hứng thú của sinh viên Nam và Nữ khi tham gia học trực tuyến các môn Quần vợt

	<b>Giới tính</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Sig.(2-tailed)</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Std. Error Mean</b>
Hung thu	Nam	121	2.372	<b>0.729</b>	1.0094	.0918
	Nữ	42	2.310		.9997	.1543

## **2.2 Thực trạng về những khó khăn của sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến môn Quần vợt**

### **2.2.1 Thực trạng về mức độ khó khăn của sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến môn Quần vợt**

Thông qua khảo sát chúng tôi thu được kết quả về mức độ khó khăn của sinh viên khi tham gia học tập trực tuyến môn Quần vợt. Mức độ bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất 48,8%, khó khăn chiếm 33,3%, rất khó khăn chiếm 17,9%, điều này có thể nói lên sự thích ứng của các sinh viên khi đã trải qua quá trình học trực tuyến khá dài trong thời gian qua, dần dần các em sinh viên cũng đã khắc phục được những hạn chế khó khăn khi tham gia học tập trực tuyến. Bên cạnh đó, cũng phần nào đánh giá được chương trình hiện tại cũng như phương pháp giảng dạy hiện tại là phù hợp đối với sinh viên trong giai đoạn hiện nay. Đây là kết quả khá quan trọng quá trình xây dựng chương trình giảng dạy mới và ứng dụng công nghệ giảng dạy trực tuyến trong thời gian đến.



**Biểu đồ 3:** Khảo sát những khó khăn của sinh viên khi tham gia học trực tuyến môn quần vợt

### 2.2.2 Những khó khăn cơ bản của sinh viên Khóa ĐH 13 khi tham gia học tập trực tuyến môn Quần vợt

Để tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến những khó khăn khi học tập trực tuyến môn Quần vợt, chúng tôi tiến hành khảo sát 163 sinh viên để tìm hiểu những khó khăn khi tham gia học trực tuyến môn Quần vợt. Thông qua bảng 2, chúng tôi nhận thấy được những khó khăn của các em lớn nhất là về sân bãi, dụng cụ có 71 em lựa chọn chiếm tỷ lệ 43,6%, Công nghệ thông tin, hệ thống mạng có 40 em lựa chọn chiếm 24,5%, Không hình thành được kỹ thuật cơ bản có 31 em lựa chọn chiếm 19%.

Như chúng ta biết, đối với các môn thực hành TDTT giảng dạy trực tuyến thì sân bãi, dụng cụ và hệ thống công nghệ thông tin, hệ thống mạng là yếu tố rất cần thiết nhất cho việc triển khai giảng dạy và học tập. Bên cạnh đó, với mô hình đào tạo đặc thù của trường là đào tạo các em sinh viên ra trường để trở thành Thầy Cô giáo làm công tác giáo dục thể chất tại các cơ sở giáo dục trên toàn quốc, việc hình thành kỹ thuật cơ bản động tác là yếu tố rất quan trọng trong việc trang bị hành trang kiến thức cho việc giảng dạy học sinh sau này, đó cũng là lý do khiến các em sinh viên rất lo lắng. Như vậy, sân bãi, dụng cụ, công nghệ thông tin và hình thành kỹ năng động tác kỹ thuật là rào cản của khó khăn trực tiếp đến quá trình học tập của các em sinh viên trong quá trình học trực tuyến môn Quần vợt.

**Bảng 2:** Những vấn đề khó khăn ảnh hưởng đến việc học trực tuyến

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Công nghệ thông tin, hệ thống mạng	40	24.5	24.5	24.5
Không hình thành được kỹ thuật cơ bản	31	19.0	19.0	43.6
Sân bãi, dụng cụ	71	43.6	43.6	87.1
Tài liệu học tập	3	1.8	1.8	89.0
Thiếu sự tương tác với Thầy và các nhóm	13	8.0	8.0	96.9
Ý kiến khác	5	3.1	3.1	100.0
<b>Tổng</b>	<b>163</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	

### 3. KẾT LUẬN

- Trên cơ sở khảo sát, chúng tôi đánh giá được mức độ hứng thú của các em sinh viên khóa ĐH 13 khi đang tham gia học trực tuyến môn Quần vợt và so sánh được không có sự khác biệt giữa các em sinh viên Nam với các em sinh viên Nữ khi học trực tuyến.



- Chương trình giảng dạy môn Quản vọt hiện nay được các em sinh viên đánh giá là phù hợp và đảm bảo được những kiến thức của môn học, cung cấp cho các em nhiều kiến thức về chuyên môn, kiến thức về tổ chức lớp học... Tuy nhiên, chúng tôi cũng nhận thấy được những hạn chế và cần điều chỉnh để đáp ứng cho việc giảng dạy và học tập trong thời gian đến.

- Trong quá trình giảng dạy chúng tôi đánh giá được mức độ về khó khăn của người trực tiếp giảng dạy và người học.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Công văn số 795 và 988/BG&ĐT-GĐH, tháng 3 năm 2020, hướng dẫn việc triển khai giảng dạy, học tập và đánh giá học phần bằng hình thức trực tuyến.
2. Nghị định 99/2019NĐ-CP, 30/12/2019, Luật giáo dục Đại học (khuyến khích giảng dạy trực tuyến trong hệ thống giáo dục Việt Nam).
3. Hoàng Trọng – Chu Nguyễn Ngọc Mộng (Phân tích dữ liệu với SPSS, NXB Hồng Đức).
4. Công nghệ thông tin về bảng hỏi docs.google.com.

# NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NỮ HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM

ThS. Võ Minh Vương, ThS. Lê Hữu Toàn  
*Học viện Hàng không Việt Nam*

## TÓM TẮT

*Mục đích của đề tài nghiên cứu là lựa chọn được các bài tập nhằm nâng cao được thể lực chung cho sinh viên nữ Học viện Hàng không Việt Nam. Đề tài đã lựa chọn được các bài tập phù hợp thông qua khảo sát của các chuyên gia cùng ngành, từ đó thực nghiệm trên 50 sinh viên Nữ trong thời gian 1 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:** *Giáo dục Thể chất, Thể lực chung, Học viện Hàng không Việt Nam.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất mang lại cho thế hệ trẻ cuộc sống vui tươi, lành mạnh và tác động mạnh mẽ đến các mặt giáo dục khác như đạo đức, trí tuệ, lao động, thẩm mỹ. Cho nên, mục đích của GDTC trong nhà trường trung cấp chuyên nghiệp là nhằm thực hiện mục đích chung của hệ thống TDTT Việt Nam, góp phần đào tạo thế hệ thanh thiếu niên thành người “*phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức*”. Mục đích này của GDTC vừa mang tính nhân văn vừa mang tính hiện thực.

Giáo dục thể chất là một trong những nhiệm vụ giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước ta và nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. Giáo dục thể chất nhằm mục tiêu là “*giáo dục, bảo vệ và tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách, đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện cho học sinh.*”

Bên cạnh các yếu tố hiểu biết, đạo đức, ý chí, kỹ thuật và chiến thuật, thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất, quyết định hiệu quả hoạt động của con người, trong đó có TDTT. Hơn nữa, rèn luyện thể lực lại là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình giáo dục thể chất.

### **Phương pháp nghiên cứu:**

*Phương pháp nghiên cứu:* Phương pháp đọc và phân tích tài liệu có liên quan, Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

*Đối tượng nghiên cứu:* Nghiên cứu lựa chọn các bài tập để phát triển thể lực chung cho sinh viên Nữ Học viện Hàng không Việt Nam.

*Khách thể nghiên cứu:* Sinh viên nữ năm nhất Học viện Hàng không Việt Nam.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 50 sinh viên Nữ, áp dụng các hệ thống bài tập đã được lựa chọn và tập luyện trong 1 năm học.

- Nhóm đối chứng: Gồm 50 sinh viên Nữ thực hiện theo chương trình học tập và tập luyện thể lực bình thường theo giáo án của bộ môn đã biên soạn và giảng dạy từ trước.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Thực trạng thể lực của sinh viên Nữ Học viện Hàng không Việt

Để đánh giá thể lực chung của sinh viên nữ Học viện Hàng không Việt Nam chúng tôi dựa vào 6 test kiểm tra và đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên theo quyết định số 53/QĐ – BGDĐT ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

**Bảng 3.1:** Thực trạng thể lực chung của sinh viên nữ Học viện Hàng không Việt Nam

STT	CHỈ TIÊU	$\bar{X}$	$\sigma$	$C_v\%$	$\epsilon$
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.6	2.3	8.3	0.1
2	Bật xa tại chỗ (cm)	16.3	1.46	8.9	0.1
3	Nằm ngửa gập bụng 30s/ lần	159.0	5.65	3.6	0.1
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	6.2	0.32	5.2	0.1
5	Chạy 30m XPC	12.5	0.35	2.8	0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.9	34.36	3.8	0.1

Nhận xét: Trên cơ sở đánh giá trình độ thể lực chung của sinh viên nữ Học viện Hàng không Việt Nam có thể rút ra một số nhận xét sau:

Trong 6 chỉ tiêu thể lực thì có 06 chỉ tiêu các số liệu thu được khá tập trung ( $C_v < 10\%$ ). Số liệu trung bình của các chỉ tiêu quan sát đều có tính đại diện cho trung bình tổng thể.

### Đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam.

Để đánh giá chính xác và thuận tiện cho việc xác định trình độ thể lực của sinh viên trước và sau thực nghiệm sư phạm, chúng tôi tiến hành đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên dựa vào quyết định số 53/QĐ – BGDĐT ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

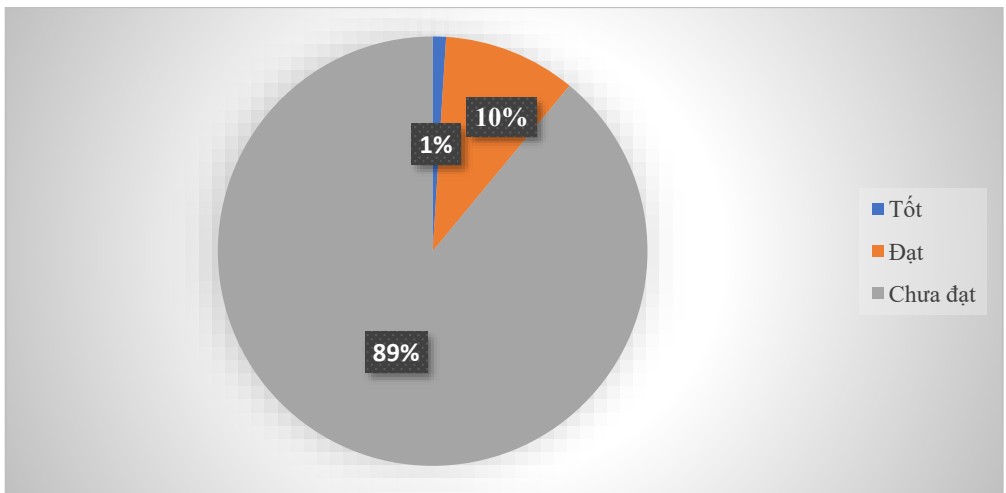
**Bảng 3.2:** Đánh giá, phân loại thể lực sinh viên theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Xếp loại	Tổ chất thể lực chung					
	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	>31.5	>18	>168	<5.80	<12.10	>930
Đạt	≥ 26.5	≥15	≥151	≤6.80	≤13.10	≥850
Chưa đạt	≤26.5	≤15	≤151	≥6.80	≥13.10	≤850

**Bảng 3.3:** Bảng đánh giá, xếp loại phần trăm thể lực chung của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam

Mức độ xếp hạng		Tổ chất thể lực chung					
		Sức mạnh			Sức nhanh	Khéo léo	Sức bền
		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (giây)
Tốt	Số lượng	3	5	2	6	11	15
	Tỷ lệ %	3%	5%	2%	6%	11%	15%
Đạt	Số lượng	69	84	92	88	88	76
	Tỷ lệ %	69%	84%	92%	88%	88%	76%
Chưa đạt	Số lượng	30	12	8	6	1	9
	Tỷ lệ %	30%	12%	8%	6%	1%	9%

Trong số 100 sinh viên nữ được đánh giá xếp loại có 1 em xếp loại Tốt, tỉ lệ là 1%. Có 10 em xếp loại Đạt, chiếm tỉ lệ là 10%. Có 89 em Chưa đạt, chiếm tỉ lệ là 89%.



**Biểu đồ 3.1:** Đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên nữ Học viện Hàng không Việt Nam

## 2.2 Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập để phát triển thể lực chung cho sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam

Sau khi đã tổng hợp được 100 bài tập phù hợp cho đối tượng sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia gồm Giảng viên các trường Đại học, Cao đẳng, các chuyên gia lĩnh vực Thể dục Thể thao và các huấn luyện viên Thể dục Thể thao. Nội dung phỏng vấn là sự đánh giá của các chuyên gia về mức độ phù hợp của các bài tập thể chất đối với sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam do chúng tôi biên soạn và lựa chọn, nhằm lựa chọn được hệ thống bài tập có đủ các yêu cầu cần thiết: tính khách quan, tính thông báo, độ tinh cậy. Mỗi bài tập có 3 mức độ lựa chọn: Không phù hợp, bình thường và phù hợp. Để đánh giá chúng

tôi tiến hành cho điểm các ước độ khác nhau, trong đó: Không phù hợp được 0 điểm, bình thường được 1 điểm và phù hợp được 2 điểm. Sau đó tính tổng điểm cho từng động tác để lựa chọn. Kết quả phỏng vấn đã chọn ra 55 bài tập phù hợp cho sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam và ứng dụng thực nghiệm vào chương trình GDTC chính khóa.

**Bảng 3.4:** Tổng hợp một số bài tập lựa chọn từ kết quả phỏng vấn

<b>TT</b>	<b>TÊN BÀI TẬP</b>	<b>Phát triển tổ chất</b>
1.	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	PHVD
2.	Chạy con thoi 4x10m	PHVD
3.	Chạy zích zắc	PHVD
4.	Chạy bước nhỏ, nghe tín hiệu chạy tăng tốc 30m	PHVD
5.	Chạy 3000m	Sức bền
6.	Chạy 800m	Sức bền
7.	Chạy 1500m	Sức bền
8.	Chạy bền trên địa hình tự nhiên	Sức bền
9.	Chạy biến tốc các quãng từ 50m từ 3 đến 5 phút	Sức bền
10.	Bật cao tại chỗ liên tiếp	Sức mạnh
11.	Bật nhảy đổi chân liên tục	Sức mạnh
12.	Bật nhảy với tay lên cao	Sức mạnh
13.	Chống co duỗi tay trên xà kép hoặc trên thành ghế nhựa	Sức mạnh
14.	Công người chạy nhanh 10m	Sức mạnh
15.	Công người đi bộ 50m	Sức mạnh
16.	Chạy biến tốc 4x50m	Sức nhanh
17.	Chạy bước nhỏ 30m	Sức nhanh
18.	Chạy đạp sau 60m	Sức nhanh
19.	Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ	Sức nhanh
20.	Chạy tăng tốc độ chân nhanh dần	Sức nhanh
21.	Chạy biến tốc 4x50m	Sức nhanh
22.	Đứng gập thân về trước	Mềm dẻo
23.	Ép dọc, ép ngang	Mềm dẻo
24.	Ngồi thân gập về trước	Mềm dẻo
25.	Quay khớp vai với gậy	Mềm dẻo
26.	.....	

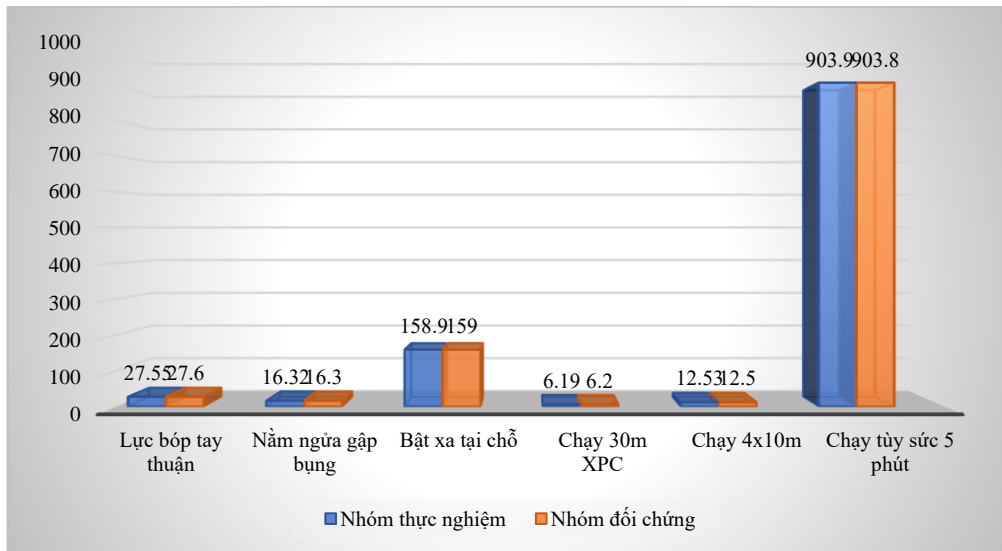
### **2.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Học viện Hàng không, chúng tôi tiến hành các bước sau:**

Bước 1: Kiểm tra lấy số liệu trước thực nghiệm sư phạm.

Bước 2: Áp dụng hệ thống các bài tập thể chất vào thực nghiệm.

Bước 3: Kiểm tra lấy số liệu sau thực nghiệm sư phạm.

### 2.3.1 Trước thực nghiệm sư phạm



**Biểu đồ 3.2:** So sánh thể lực sinh viên nữ nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng trước thực nghiệm

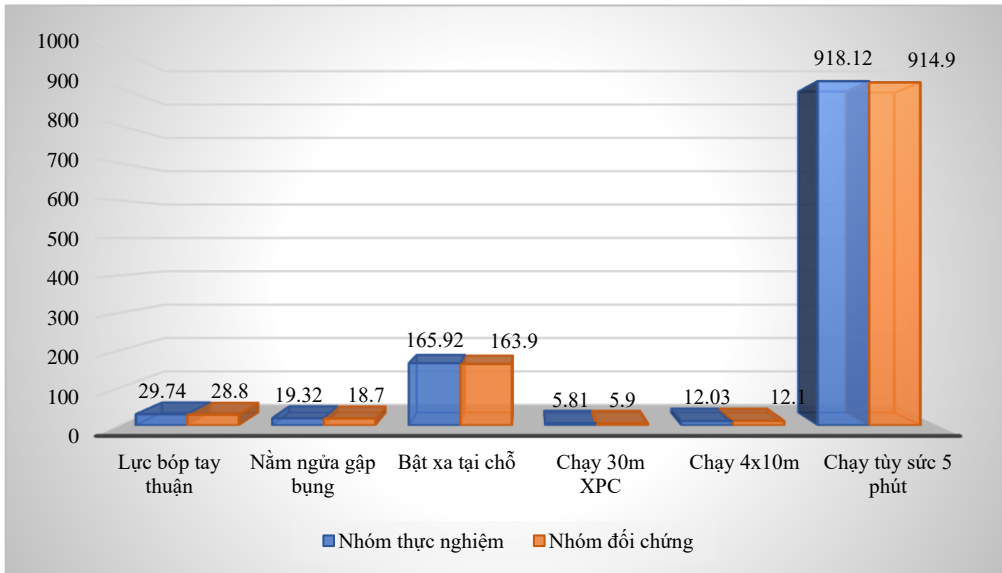
Như vậy: Từ những kết quả kiểm tra ban đầu (trước thực nghiệm sư phạm), giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của sinh viên nữ năm nhất Học viện Hàng Không Việt Nam không có sự khác biệt đáng kể nào ở các chỉ số biểu thị trình độ thể lực chung. Điều đó đảm bảo sự tin cậy về trình độ thể lực ban đầu cũng như giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tham gia thực nghiệm sư phạm.

### 2.3.2 Sau thực nghiệm sư phạm

**Bảng 3.5:** Kết quả kiểm tra thể lực sinh viên nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng. Sau thực nghiệm sư phạm

TT	Chỉ tiêu	Nhóm ĐC n= 50	Nhóm TN n=50	t	P	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	$\bar{X}$	28.8	29.74	4.2	< 0.05
		$\pm \sigma$	2.1	1.91		
		Cv%	7.2	6.4		
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	$\bar{X}$	18.7	19.32	2.6	< 0.05
		$\pm \sigma$	1.15	2.2		
		Cv%	9.8	6.0		
3	Bật xa tại chỗ (cm)	$\bar{X}$	163.9	165.92	3.4	< 0.05
		$\pm \sigma$	4.75	2.8		
		Cv%	2.9	2.9		
4	Chạy 30m XPC (giây)	$\bar{X}$	5.9	5.81	2.3	< 0.05
		$\pm \sigma$	0.3	0.34		
		Cv%	5.9	5.7		

5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	$\bar{X}$	12.1	12.03	2.9	< 0.05
		$\pm\sigma$	0.3	0.27		
		Cv%	2.8	2.2		
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\bar{X}$	914.9	918.12	0.6	> 0.05
		$\pm\sigma$	41.5	29.21		
		Cv%	4.5	3.2		



**Biểu đồ 3.3:** So sánh thể lực sinh viên nữ nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng sau thực nghiệm

**Như vậy:** Từ những kết quả lần 2 (sau thực nghiệm sư phạm), giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của sinh viên nữ năm nhất Học viện Hàng Không Việt Nam đều có sự khác biệt đáng kể ở tất các chỉ số biểu thị trình độ thể lực chung. Trình độ thể lực chung của sinh viên nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng sau khi áp dụng hệ thống bài tập vào chương trình GDTC nội khóa phát triển cao hơn so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy, hệ thống bài tập bước đầu đã mang lại hiệu quả cao.

### 2.3.3 Đánh giá nhịp tăng trưởng của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau một năm học

**Bảng 3.6:** Nhịp độ tăng trưởng đánh giá sự phát triển thể lực của hai nhóm sinh viên nữ sau một năm học

TT	test	Thực nghiệm			Đối chứng		
		$\bar{X}$		W%	$\bar{X}$		W%
		$\bar{X}$ TN1	$\bar{X}$ TN2		$\bar{X}$ ĐC1	$\bar{X}$ ĐC 2	
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.55	29.74	7.6	27.6	28.8	4.6
2	Bật xa tại chỗ (cm)	16.32	19.32	16.8	16.3	18.7	13.5
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	158.9	165.92	4.3	159	163.9	3.03
4	Chạy 30m XPC (giây)	6.19	5.81	-6.5	6.2	5.9	-5.2
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.53	1203	-4.0	12.5	12.1	-3.8
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.9	918.12	1.6	903.8	914.9	1.2

Qua bảng 3.6, cho thấy mức tăng trưởng của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đều tăng. Mức tăng trưởng của các test lần lượt là: Lực bóp tay thuận tăng 7.6%, Bật xa tại chỗ tăng 16.8%, Nằm ngửa gập bụng 30 giây tăng 4.3%, Chạy 30m XPC tăng -6.5%, Chạy con thoi 4x10m tăng -4.0%, Chạy tùy sức 5 phút tăng 1.6%.

### 3. KẾT LUẬN

Để đánh giá thể lực chung của sinh viên nữ Học viện Hàng không Việt Nam chúng tôi dựa vào 6 test kiểm tra và đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên theo quyết định số 53/QĐ – BGDĐT ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Qua kết quả kiểm tra thể lực chung cho thấy thực trạng thể lực của nam, nữ sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam còn thấp so với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo Cụ thể: Trong số 100 sinh viên nữ được đánh giá xếp loại có 1 em xếp loại Tốt, tỉ lệ là 1%. Có 10 em xếp loại Đạt, chiếm tỉ lệ là 10%. Có 89 em Chưa đạt, chiếm tỉ lệ là 89%. Chỉ số cụ thể các test như lực kế tay thuận có giá trị trung bình là 27.6 kg, bật xa tại chỗ có giá trị trung bình là 159cm 2 chỉ số này có giá trị thấp hơn giá trị trung bình người Việt Nam cùng lứa tuổi.

Kết quả kiểm tra thể lực sau 01 năm học tập tại trường cho thấy trình độ thể lực chung của sinh viên Học viện Hàng không Việt Nam được đánh giá ở mức khá so với “Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên” của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 18/09/2008.

Các bài tập được lựa chọn và đưa vào thực nghiệm đã có tác dụng phát triển thể lực chung cho sinh viên các chỉ số thể lực chung của 4 tố chất: sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khéo léo ở nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đều vượt trội so với nhóm đối chứng tăng từ -6.5 đến 16.8. Nhóm đối chứng tăng từ -5.2 đến 13.5. Sự khác biệt đều đạt độ tin cậy thống kê từ mức 0,05 (5%) đến mức 0,01 (1%).



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT, V/v Ban hành quy chế về công tác GDTC trong nhà trường các cấp.*
2. Dương Nghiệp Chí (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi thời điểm 2001*, NXB TĐTT Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp, Lê Bửu (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT.
4. Lê Công Triêm (2002), *Một số vấn đề hiện nay của phương pháp dạy học Đại học*, NXB Giáo dục.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành (1996), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, NXB Hà Nội.
7. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TĐTT trường học*, NXB, Hà Nội.
8. Nguyễn Trọng Hải, Vũ Đức Thu (2001), *Nghiên cứu đánh giá thực trạng phát triển các tố chất thể lực của sinh viên, Tuyển tập NCKH, GDTC, sức khỏe trong nhà trường các cấp*, NXB TĐTT Hà Nội.
9. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn và cộng sự (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
10. PGS.TS Lâm Quang Thành, TS. Nguyễn Thành Lâm (2010), *Đo lường thể thao*, tài liệu giảng dạy dành cho học viên cao học.
11. TS. Nguyễn Đăng Chiêu (2009), *Nghiên cứu thực trạng và các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên một số trường đại học tại TP.HCM*, Luận án tiến sĩ.
12. PGS.TS Trịnh Hùng Thanh (2000), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, NXB Hà Nội.
13. Võ Minh Vương (2016), *Nghiên cứu lựa chọn các bài tập để phát triển thể lực chung chính khóa cho sinh viên năm nhất Học viện Hàng không Việt Nam sau một năm học tập*, Luận văn Thạc sĩ.

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI TRONG VIỆC NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN

ThS. Trần Văn Tùng  
Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

## TÓM TẮT

*Mô hình hoạt động câu lạc bộ (CLB) thể dục thể thao (TDTT) trường Đại học Thủ đô Hà Nội (ĐHTĐHN) có nội dung và tiêu chí đánh giá, bao gồm các yếu tố: thiết chế quản lý và quy chế hoạt động cho các CLB TDTT trong nhà trường; bồi dưỡng chuyên môn cho giáo viên (GV) thể dục kiêm nhiệm công tác viên TDTT hướng dẫn tập luyện các môn thể thao trong CLB TDTT; phát triển các hình thức tổ chức tập luyện trong CLB TDTT trong nhà trường; tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu các môn thể thao giữa các CLB, trong khu vực, cũng như toàn quốc. Ứng dụng mô hình CLB TDTT trường Đại học Thủ đô Hà Nội đã cho thấy tính ưu việt của một loại hình hoạt động thể thao ngoại khóa, góp phần nâng cao thể chất cho sinh viên (SV).*

**Từ khóa:** câu lạc bộ thể dục thể thao; thể chất; sinh viên; Đại học Thủ đô Hà Nội.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục Đại học nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, cùng với môn học chính khóa thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa cũng góp phần lớn trong thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [4]. Do thời gian để sinh viên tham gia học tập các môn thể thao chính khóa chỉ đáp ứng được một số kỹ thuật cơ bản nên để nâng cao hoạt động của môn giáo dục thể chất ngoài giờ học chính khóa thì sinh viên phải được tổ chức tập luyện ngoại khóa dưới nhiều hình thức khác nhau. Một trong các hình thức tập luyện đó là thành lập các câu lạc bộ (CLB) TDTT, tạo sân chơi lành mạnh cho các em sinh viên tập luyện.

Trong những năm qua, trường Đại học Thủ đô Hà Nội đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khóa cũng như công tác GDTC trong nhà trường, ngoài ra nhà trường đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa dưới dạng các câu lạc bộ (CLB) các môn thể thao, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường. Cho đến nay, nhà trường đã có các CLB các môn thể thao như: CLB bóng đá, CLB bóng bàn, CLB cầu lông, CLB võ thuật, CLB bóng rổ... có nhiều loại hình CLB TDTT đã hình thành và tồn tại nhiều năm, trong số CLB TDTT đó có nhiều CLB hoạt động có nề nếp thu hút đông đảo SV tham gia tập luyện TDTT. Tuy nhiên cũng có một số loại hình CLB TDTT chưa có cơ cấu tổ chức cụ thể, chưa có quy chế hoạt động rõ ràng, hiệu quả thu hút người tập còn hạn chế. Vấn đề đặt ra ở đây là xác định và áp dụng các giải pháp để xây dựng và phát triển các loại hình CLB TDTT phù hợp với điều kiện của mỗi trường đại học nói chung và trường Đại học Thủ đô Hà Nội nói riêng nhằm trực tiếp góp phần nâng cao tỷ lệ người tập luyện TDTT thường xuyên đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng của các đối tượng SV. Để nâng cao hiệu quả công tác giáo

dục thể chất (GDTC) cho SV trường ĐHTĐHN cần tổ chức tốt công tác ngoại khóa, đặc biệt dưới hình thức CLB TDTT.

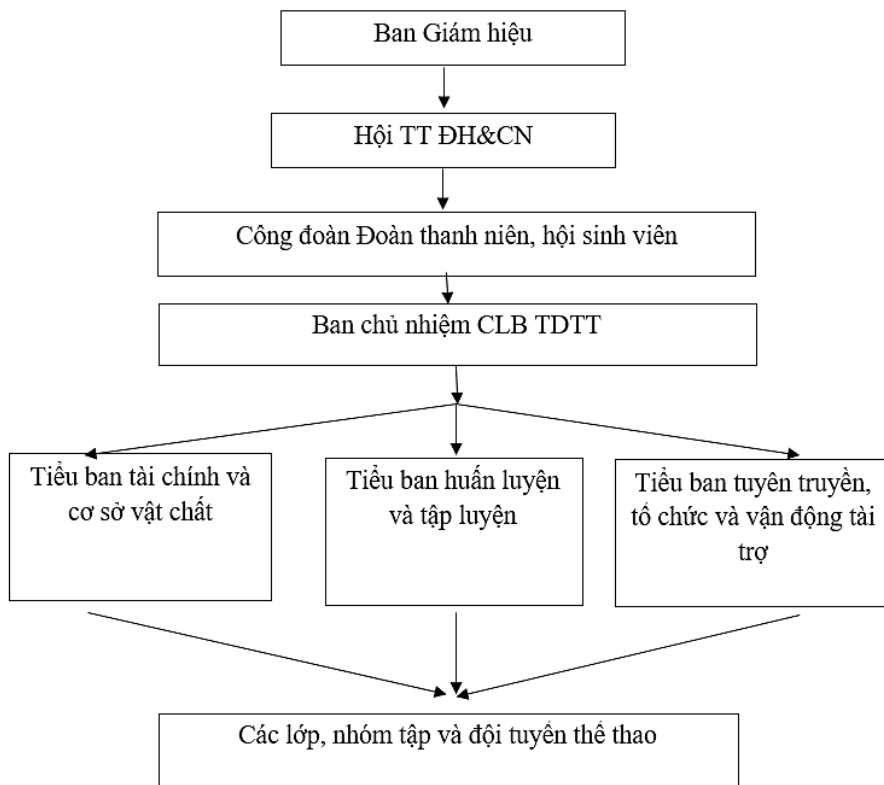
### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Đọc và phân tích tài liệu; phỏng vấn; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; y sinh học thể thao; thống kê toán học [2], [3], [5].

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Căn cứ vào tiêu chí mô hình tổ chức câu lạc bộ TDTT trường học đã được nghiên cứu xác định, đề tài xác lập mô hình câu lạc bộ TDTT trường Đại học Thủ đô Hà Nội như sau:

Ban giám hiệu phối hợp với Hội TT ĐH&CN, công đoàn, đoàn thanh niên, hội sinh viên nhà trường trực tiếp chỉ đạo quản lý CLB TDTT. Sơ đồ tổ chức quản lý CLB TDTT trường Đại học Thủ đô Hà Nội được trình bày trên sơ đồ 1.



Sơ đồ 1: Mô hình tổ chức quản lý CLB TDTT trường Đại học Thủ Hà Nội

Trên cơ sở nội dung kế hoạch tập luyện, đề tài đã tiến hành lấy ý kiến của các nhà khoa học, các nhà quản lý và giáo viên giáo dục thể chất tại trường Đại học Thủ đô Hà Nội và đã được thống nhất cao, đã đưa vào kế hoạch tập luyện ngoại khóa các môn thể thao bao gồm: Bóng rổ, Cầu lông, Taekwondo, Bóng chày, Bóng bàn, Khiêu vũ TT (trình bày ở bảng 1).

**Bảng 1:** Nội dung và kế hoạch tập luyện các môn thể thao

TT	Nội dung luyện tập	Lớp/tiết tập luyện
1	Lí thuyết chung (từng môn)	20
2	Môn thể thao tự chọn	216
3	Kiểm tra, đánh giá theo tiêu chuẩn thể lực	16
Tổng số tiết (năm học/lớp)		252

Sau 12 tháng ứng dụng mô hình CLB TĐTT, đề tài tiến hành so sánh thể chất của nam và nữ 2 nhóm thực nghiệm (TN) và đối chứng (ĐC) khóa 2019-2023 trường ĐHTĐHN. Kết quả kiểm tra được trình bày từ bảng 2 đến bảng 5.

**Bảng 2:** So sánh thể chất của nam SV trước TN mô hình CLB TĐTT trường ĐHTĐHN

TT	Chỉ số	Nhóm TN (n=100) ( $\bar{X} \pm \delta$ )	Nhóm ĐC (n=250) ( $\bar{X} \pm \delta$ )	t	p
1	Chiều cao đứng (cm)	164.97 ± 5.28	165.07 ± 3.75	0.74	>0,05
2	Cân nặng (kg)	53.21 ± 3.78	53.17 ± 4.08	0.32	>0,05
3	Quetelet (g/cm)	322.21 ± 24	321.47 ± 23.88	2.39	>0,05
4	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19.6 ± 1.76	19.45 ± 1.53	1.85	>0,05
5	Công năng tim HW	13.06 ± 0.92	13.09 ± 0.93	0.49	>0,05
6	Độ dẻo gập thân (cm)	12.88 ± 1.09	12.87 ± 1.22	0.15	>0,05
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	19.89 ± 1.56	19.88 ± 1.78	0.12	>0,05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	218.26 ± 13.08	218.36 ± 17.38	0.41	>0,05
9	Chạy 30 mét XPC (giây)	4.88 ± 0.45	4.90 ± 0.36	0.50	>0,05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	933.76 ± 70.64	934.89 ± 76.91	1.28	>0,05

**Bảng 3:** So sánh thể chất của nữ SV trước TN mô hình CLB TĐTT trường ĐHTĐHN

TT	Chỉ số	Nhóm TN (n=100) ( $\bar{X} \pm \delta$ )	Nhóm ĐC (n=250) ( $\bar{X} \pm \delta$ )	t	p
1	Chiều cao đứng(cm)	153.86 ± 5.35	153.79 ± 4.72	0.49	>0,05
2	Cân nặng (kg)	46.02 ± 3.75	46.01 ± 3.74	0.08	>0,05
3	Quetelet (g/cm)	300.19 ± 25.28	299.70 ± 24.38	1.55	>0,05
4	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19.54 ± 1.95	19.56 ± 1.82	0.23	>0,05
5	Công năng tim HW	13.49 ± 0.92	13.91 ± 0.92	1.92	>0,05
6	Độ dẻo gập thân (cm)	12.89 ± 1.11	12.92 ± 1.07	0.45	>0,05
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.08 ± 1.57	15.11 ± 1.29	0.40	>0,05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	158.74 ± 13.96	158.69 ± 15.14	0.21	>0,05
9	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.19 ± 0.46	6.22 ± 0.58	0.66	>0,05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	739.62 ± 70.93	740.57 ± 61.03	0.10	>0,05

Kết quả so sánh cho thấy: trước TN các chỉ số đánh giá thể chất của SV nhóm TN và ĐC là tương đương nhau.

**Bảng 4:** So sánh thể chất của nam SV 2 nhóm TN và ĐC sau 12 tháng

TT	Chỉ số	Nhóm TN (n=100) $(\bar{X} \pm \delta)$	Nhóm ĐC (n=250) $(\bar{X} \pm \delta)$	t	p
1	Chiều cao đứng (cm)	165.31 ± 3.74	165.25 ± 3.24	0.20	>0.05
2	Cân nặng (kg)	53.65 ± 3.16	53.29 ± 3.33	1.34	>0.05
3	Quetelet (g/cm)	324.9 ± 21.34	322.75 ± 21.79	1.20	>0.05
4	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19.98 ± 1.59	19.45 ± 1.41	4.11	<0.05
5	Công năng tim HW	11.43 ± 0.66	12.65 ± 0.78	20.94	<0.05
6	Độ dẻo gập thân (cm)	14.08 ± 1.14	13.15 ± 1.67	8.46	<0.05
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	22.35 ± 1.86	20.1 ± 1.45	15.34	<0.05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	235.65 ± 18.9	227.7 ± 16.45	5.21	<0.05
9	Chạy 30 mét XPC (giây)	4.1 ± 0.76	4.45 ± 0.58	5.87	<0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1034.5 ± 109.9	972.8 ± 80.68	7.20	<0.05

**Bảng 5:** So sánh thể chất của nữ SV 2 nhóm TN và ĐC sau 12 tháng

TT	Chỉ số	Nhóm TN (n=100) $(\bar{X} \pm \delta)$	Nhóm ĐC (n=250) $(\bar{X} \pm \delta)$	t	p
1	Chiều cao đứng (cm)	154.35 ± 5.53	154.15 ± 4.96	0.44	>0.05
2	Cân nặng (kg)	46.36 ± 3.21	46.18 ± 3.50	0.65	>0.05
3	Quetelet (g/cm)	305.65 ± 22.55	306.07 ± 21.17	0.23	>0.05
4	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	19.78 ± 1.65	19.79 ± 1.91	0.07	>0.05
5	Công năng tim HW	11.8 ± 0.95	12.89 ± 0.97	13.63	<0.05
6	Độ dẻo gập thân (cm)	13.94 ± 0.65	13.11 ± 1.09	12.39	<0.05
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.85 ± 0.91	15.72 ± 1.41	23.64	<0.05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	185.55 ± 12.34	162.96 ± 17.28	19.38	<0.05
9	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.42 ± 0.33	6.05 ± 0.43	20.84	<0.05
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	809.45 ± 70.78	777.87 ± 89.77	4.92	<0.05

Kết quả kiểm tra cho thấy:

**Chiều cao đứng (cm):**

- Chiều cao của nam SV nhóm TN (165.31 ± 3.74cm) cao hơn SV nhóm ĐC (165.25 ± 3.24cm), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

- Chiều cao của nữ SV nhóm TN (154.35 ± 5.53cm) cao hơn SV nhóm ĐC (154.15 ± 4.96cm), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

**Cân nặng (kg):**

- Cân nặng của nam SV nhóm TN (53.65 ± 3.16kg) nặng hơn SV nhóm ĐC (53.29 ± 3.33kg), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

- Cân nặng của nữ SV nhóm TN (46.36 ± 3.21kg) nặng hơn SV nhóm ĐC (46.18 ± 3.50kg), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

### **Quetelet (g/cm)**

- Quetelet của nam nhóm TN ( $324.9 \pm 21.34\text{g/cm}$ ) cao hơn SV nhóm ĐC ( $322.75 \pm 21.79\text{g/cm}$ ), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

- Quetelet của nữ SV nhóm TN ( $305.65 \pm 22.55\text{g/cm}$ ) thấp hơn SV nhóm ĐC ( $306.07 \pm 21.17\text{g/cm}$ ), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

### **BMI ((kg/m<sup>2</sup>):**

- BMI của nam SV nhóm TN ( $19.98 \pm 1.59\text{kg/m}^2$ ) cao hơn SV nhóm ĐC ( $19.45 \pm 1.41\text{kg/m}^2$ ), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

- BMI của nữ SV khóa 40 ( $19.78 \pm 1.65\text{kg/m}^2$ ) thấp hơn SV nhóm ĐC ( $19.79 \pm 1.91\text{kg/m}^2$ ), sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

### **Công năng tim (HW):**

- Công năng tim của nam SV nhóm TN ( $11.43 \pm 0.66\text{HW}$ ) cao hơn SV nhóm ĐC ( $12.65 \pm 0.78\text{HW}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

- Công năng tim của nữ SV nhóm TN ( $11.8 \pm 0.95\text{HW}$ ) cao hơn SV nhóm ĐC ( $12.89 \pm 0.97\text{HW}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

### **Độ dẻo gập thân (cm):**

- Độ mềm dẻo của nam SV nhóm TN ( $14.08 \pm 1.14\text{cm}$ ) dẻo hơn SV nhóm ĐC ( $13.15 \pm 1.67\text{cm}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

- Độ mềm dẻo của nữ SV nhóm TN ( $13.94 \pm 0.65\text{cm}$ ) dẻo hơn SV nhóm ĐC ( $13.11 \pm 1.09\text{cm}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

### **Lực bóp tay thuận (kG):**

- Sức mạnh tay của nam SV nhóm TN ( $48.53 \pm 2.47\text{kG}$ ) mạnh hơn SV nhóm ĐC ( $45.95 \pm 3.34\text{kG}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

- Sức mạnh tay của nữ SV nhóm TN ( $31.85 \pm 1.77\text{kG}$ ) mạnh hơn SV nhóm ĐC ( $29.88 \pm 1.92\text{kG}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

### **Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây):**

- Sức mạnh nhóm cơ thân mình của nam SV nhóm TN ( $17.85 \pm 0.91\text{lần}$ ) mạnh hơn SV nhóm ĐC ( $15.72 \pm 1.41\text{lần}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

- Sức mạnh nhóm cơ thân mình của nữ SV nhóm TN ( $17.35 \pm 0.79\text{lần}$ ) mạnh hơn SV nhóm ĐC ( $15.27 \pm 1.53\text{lần}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

### **Bật xa tại chỗ (cm):**

- Sức mạnh bộc phát chân của nam SV nhóm TN ( $235.65 \pm 18.9\text{cm}$ ) hơn SV nhóm ĐC ( $227.7 \pm 16.45\text{cm}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

- Sức mạnh bật phát chân của nữ SV nhóm TN ( $185.55 \pm 12.34\text{cm}$ ) hơn SV nhóm ĐC ( $162.96 \pm 17.28\text{cm}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

**Chạy 30 mét XPC (giây):**

- Sức nhanh và sức mạnh tốc độ của nam SV nhóm TN ( $4.1 \pm 0.76\text{s}$ ) nhanh hơn SV nhóm ĐC ( $4.45 \pm 0.58\text{s}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

- Sức nhanh và sức mạnh tốc độ của nữ SV nhóm TN ( $5.42 \pm 0.33\text{s}$ ) nhanh hơn SV nhóm ĐC ( $6.05 \pm 0.43\text{s}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

**Chạy con thoi 4x10m (giây):**

- Khả năng phối hợp vận động và sức nhanh của nam SV nhóm TN ( $9.81 \pm 0.68\text{s}$ ) nhanh hơn SV nhóm ĐC ( $10.67 \pm 0.91\text{s}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

- Khả năng phối hợp vận động và sức nhanh của nữ SV nhóm TN ( $12.1 \pm 1.02\text{s}$ ) nhanh hơn SV nhóm ĐC ( $12.48 \pm 1.67\text{s}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

**Chạy tuyền sức 5 phút (m):**

- Sức bền chung của nam SV nhóm TN ( $1034.5 \pm 109.9\text{m}$ ) tốt hơn SV nhóm ĐC ( $972.8 \pm 80.68\text{m}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

- Sức bền chung của nữ SV nhóm TN ( $809.45 \pm 70.78\text{m}$ ) tốt hơn SV nhóm ĐC ( $777.87 \pm 89.77\text{m}$ ), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

Như vậy, sau 12 tháng TN mô hình CLB TDTT thể chất SV trường ĐHTĐHN có sự thay đổi: Hình thái của SV nhóm TN cao hơn nhóm ĐC, tuy nhiên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê; Chức năng tim mạch của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ ; thể lực của SV nhóm TN cao hơn SV nhóm ĐC, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

Kết quả này cho thấy mô hình CLB TDTT trường ĐHTĐHN đã giúp nâng cao thể chất cho SV.

**3. KẾT LUẬN**

Mô hình hoạt động CLB TDTT trường ĐHTĐHN có nội dung và tiêu chí đánh giá, bao gồm các yếu tố: thiết chế quản lý và quy chế hoạt động cho các CLB TDTT trong nhà trường; bồi dưỡng chuyên môn cho GV thể dục kiêm nhiệm cộng tác viên TDTT hướng dẫn tập luyện các môn thể thao trong CLB TDTT; phát triển các hình thức tổ chức tập luyện trong CLB TDTT trong nhà trường; tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu các môn thể thao giữa các CLB, trong khu vực, cũng như toàn quốc.

Kết quả nghiên cứu cho thấy mô hình CLB TDTT trường ĐHTĐHN đã giúp nâng cao thể chất cho SV: hình thái của SV nhóm TN cao hơn nhóm ĐC, tuy nhiên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê; Chức năng tim mạch của nhóm TN tốt hơn

nhóm ĐC, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ ; thể lực của SV nhóm TN cao hơn SV nhóm ĐC, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011), *Thông tư số 18/2011-BVHTTDL ngày 02/12/2011 Quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của CLB thể thao cơ sở.*
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2006), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp và Phạm Ngọc Viễn (2006), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Quy chế tổ chức và hoạt động của CLB TDTT cơ sở (2003). *Ban hành theo quyết định số 1589/2003/QĐ. UBTDTT ngày 19/9/2003.*



# ĐÁNH GIÁ SỰ KHÁC BIỆT VỀ THỂ LỰC SINH VIÊN DÂN TỘC THIỂU SỐ KHOA SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

TS. Phạm Hùng Mạnh, ThS. Trần Văn Hưng  
*Trường Đại học Tây Nguyên*

## TÓM TẮT

*Kết quả cho thấy tất cả 6 test đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục đào tạo của cả nam và nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm trường đại học Tây Nguyên đều có hệ số biến thiên  $Cv\% = 2.01 - 9.81\% < 10\%$ , điều đó chứng tỏ thực trạng thể lực của nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm năm thứ nhất trường Đại học Tây Nguyên tương đối đồng đều, tập hợp mẫu có thể đại diện cho tổng thể và thực trạng chỉ tiêu thể lực của cả nam và nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm trường đại học Tây Nguyên đều đảm bảo đạt theo tiêu chuẩn giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6 - 20 của Bộ Giáo dục đào tạo.*

**Từ khóa:** *Thể lực, Sinh viên, dân tộc thiểu số, Sư phạm, Đại học tây Nguyên*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay công tác Giáo dục thể chất ở các trường Đại học và Cao đẳng chuyên nghiệp còn nhiều hạn chế. Thể dục thể thao nội khóa đến nay chỉ mới có 55% số trường tiến hành có nề nếp, công việc giảng dạy còn gặp nhiều khó khăn, chất lượng giảng dạy chưa được nâng cao, cơ sở vật chất còn thiếu, trình độ giáo viên chưa đồng đều, nội dung phương pháp và hình thức tập luyện còn nghèo nàn chưa phong phú, chưa khuyến khích, lôi cuốn nhiều Sinh viên tự giác tập luyện.

Để góp phần vào việc định hướng chiến lược phát triển phong trào thể dục thể thao sinh viên thông qua một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh trường Đại học Tây Nguyên phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và con người nhằm phát triển thể chất đặc biệt là nâng cao công tác GDTC tốt hơn.

Các công trình nghiên cứu về Giáo dục thể chất cũng được nghiên cứu rất nhiều trong thời gian vừa qua tuy nhiên đối tượng sinh viên là người dân tộc thiểu số thì vẫn còn rất ít.

### **Phương pháp nghiên cứu**

*Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu*

Tìm đọc, phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan đến đề tài nghiên cứu như: các luận án tiến sĩ, luận văn thạc sĩ, các tạp chí sách báo chuyên ngành giáo dục và thể dục thể thao,...

*Phương pháp kiểm tra sư phạm*

- **Lực bóp tay thuận (kg):** *Đánh giá sức mạnh tay.*
- **Nằm ngửa gập bụng (lần/30s):** *Đánh giá sức mạnh bền nhóm cơ bụng*

- **Chạy 30m xuất phát cao (s):** Đánh giá sức nhanh
- **Chạy con thoi 4 x 10m (s):** Đánh giá khả năng phối hợp vận động.
- **Bật xa tại chỗ (cm):** Đánh giá sức mạnh chân
- **Chạy 5 phút tùy sức (m):** Đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí)

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Đánh giá sự khác biệt về thể lực sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm Trường Đại học Tây Nguyên

#### 2.1.1 Cơ sở đánh giá thể lực sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm Trường Đại học Tây Nguyên

Để đánh giá thể lực của sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm năm, đề tài sử dụng chỉ tiêu do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực học sinh, sinh viên (*quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008*) bao gồm 06 chỉ tiêu sau: *Lực bóp tay thuận (kg)*, *Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy con thoi 4x10m (s)*, *Chạy tùy sức 5 phút (s)*. Việc đánh giá xếp loại thể lực theo quyết định số 53/2008 của Bộ giáo dục và Đào tạo theo 3 mức như sau:

1. **Tốt:** Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.

2. **Đạt:** Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.

3. **Chưa đạt:** Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 18 – 20 của Bộ Giáo dục và Đào tạo được trình bày qua bảng 3.1 và bảng 3.2.

**Bảng 3.1:** Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối học sinh, sinh viên Nam lứa tuổi từ 18 – 20 theo quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 47,2	> 21	> 222	< 4,80	< 11,80	> 1050
	Đạt	≥ 40,7	≥ 16	≥ 205	≤ 5,80	≤ 12,50	≥ 940
19	Tốt	> 47,5	> 22	> 225	< 4,70	< 11,75	> 1060
	Đạt	≥ 41,4	≥ 17	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950
20	Tốt	> 48,7	> 23	> 227	< 4,60	< 11,70	> 1070
	Đạt	≥ 42,0	≥ 18	≥ 209	≤ 5,60	≤ 12,30	≥ 960

**Bảng 3.2:** Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối học sinh, sinh viên Nữ lứa tuổi từ 18 – 20 theo quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 31,5	> 18	> 168	< 5,80	< 12,10	> 930
	Đạt	≥ 26,5	≥ 15	≥ 151	≤ 6,80	≤ 13,10	≥ 850
19	Tốt	> 31,6	> 19	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940
	Đạt	≥ 26,7	≥ 16	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870
20	Tốt	> 31,8	> 20	> 170	< 5,60	< 11,90	> 950
	Đạt	≥ 26,9	≥ 17	≥ 155	≤ 6,60	≤ 12,90	≥ 890

### 2.1.2 Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm Trường Đại học Tây Nguyên

Để đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên dân tộc thiểu số Khoa Sư phạm năm 2021 trường Đại học Tây Nguyên, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của sinh viên theo quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT, kết quả thu được trình bày qua bảng 3.3 đến bảng 3.4 sau.

#### Đối với nam sinh viên

**Bảng 3.3:** Kết quả kiểm tra thể lực nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm

TT	Chỉ tiêu	$\bar{x}$	$\delta$	Cv%
1	Lực bóp tay thuận(kg)	44.64	2.40	5.39
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	19.00	1.86	9.81
3	Bật xa tại chỗ (cm)	220.4	8.04	3.65
4	Chạy 30m XPC (s)	5.22	0.28	5.29
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.82	0.38	3.26
6	Chạy tùy sức 5 phút	964.8	19.36	2.01

Qua bảng 3.3 cho thấy:

**Lực bóp tay thuận (kg):** Giá trị trung bình của các nam sinh viên là  $44.64 \pm 2.40$ , hệ số biến thiên  $Cv = 5.39 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test lực bóp tay thuận của các nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

**Nằm ngửa gập bụng 30s (lần):** Giá trị trung bình của các nam sinh viên là  $19.00 \pm 1.86$ , hệ số biến thiên  $Cv = 9.81 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test nằm ngửa gập bụng giữa các nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

**Bật xa tại chỗ (cm):** Giá trị trung bình của các nam sinh viên là  $220.4 \pm 8.04$ , hệ số biến thiên  $Cv = 3.65 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test bật xa tại chỗ giữa các nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

**Chạy 30m XPC (s):** Giá trị trung bình của các nam sinh viên là  $5.22 \pm 0.28$ , hệ số biến thiên  $Cv = 5.29 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test chạy 30m XPC giữa các nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

**Chạy con thoi 4x10m (s):** Giá trị trung bình của các nam sinh viên là  $11.82 \pm 0.38$ , hệ số biến thiên  $Cv = 3.26 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test chạy con thoi 4 x10m giữa các nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

**Chạy tùy sức 5 phút (m):** Giá trị trung bình của các nam sinh viên là  $964.8 \pm 19.36$ , hệ số biến thiên  $Cv = 2.01 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test chạy tùy sức 5 phút giữa các nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

**Nhận xét:** Ở 6 test đánh giá thể lực theo Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT có tất cả 6/6 test có  $Cv\% = 2.01 - 9.81\% < 10\%$ , điều đó chứng tỏ thực trạng thể lực của nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm năm thứ nhất trường Đại học Tây Nguyên tương đối đồng đều, tập hợp mẫu có thể đại diện cho tổng thể.

**Đối với nữ sinh viên:**

**Bảng 3.4:** Kết quả kiểm tra thể lực nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm

TT	Chỉ tiêu	$\bar{x}$	$\delta$	Cv%
1	Lực bóp tay thuận(kg)	30.48	2.00	6.57
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	17.75	1.21	6.81
3	Bật xa tại chỗ (cm)	164.55	7.90	4.80
4	Chạy 30m XPC (s)	5.97	0.44	7.36
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.7	0.37	2.89
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	891.6	38.75	4.35

Qua bảng 3.4 cho thấy:

- **Lực bóp tay thuận (kg):** Giá trị trung bình của các nữ sinh viên là  $30.48 \pm 2.00$ , hệ số biến thiên  $Cv = 6.57 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test lực bóp tay thuận của các nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

- **Nằm ngửa gập bụng 30s (lần):** Giá trị trung bình của các nữ sinh viên là  $17.75 \pm 1.21$ , hệ số biến thiên  $Cv = 6.81 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test nằm ngửa gập bụng giữa các nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

- **Bật xa tại chỗ (cm):** Giá trị trung bình của các nữ sinh viên là  $164.55 \pm 7.90$ , hệ số biến thiên  $Cv = 4.8 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test bật xa tại chỗ giữa các nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

- **Chạy 30m XPC (s):** Giá trị trung bình của các nữ sinh viên là  $5.97 \pm 0.44$ , hệ số biến thiên  $Cv = 7.36 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test chạy 30m giữa các nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

- **Chạy con thoi 4x10m (s):** Giá trị trung bình của các Nữ sinh viên là  $12.70 \pm 0.37$ , hệ số biến thiên  $Cv = 2.89 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test chạy con thoi 4 x10m giữa các sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

- **Chạy tùy sức 5 phút (m):** Giá trị trung bình của các Nữ sinh viên là  $891.60 \pm 38.75$ , hệ số biến thiên  $Cv = 4.35 < 10\%$ , chứng tỏ thành tích ở test chạy tùy sức 5 phút giữa các nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm tương đối đồng đều.

**Nhận xét:** Ở 6 test đánh giá thể lực theo Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT có tất cả 6/6 test có  $Cv\% = 2.89 - 7.36\% < 10\%$ , điều đó chứng tỏ thực trạng thể lực của nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm năm thứ nhất trường Đại học Tây Nguyên tương đối đồng đều, tập hợp mẫu có thể đại diện cho tổng thể.

### 3.3 So sánh giá trị trung bình về thể lực của sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Để làm rõ sự khách quan về đánh giá thể lực cho sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm, đề tài đã so sánh giá trị trung bình về thể lực của sinh viên dân tộc thiểu số khoa sư phạm với quy định tiêu chuẩn về thể lực của học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT năm 2008, thu được kết quả qua trình bày qua bảng 3.4 đến 3.5 sau.

#### - Đối với nam sinh viên:

**Bảng 3.5:** Kết quả so sánh giá trị trung bình về thể lực của nam sinh viên với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT (18 tuổi)

TT	TEST	Bộ GD&ĐT		Nam SV năm 1	
		Đạt	Tốt	$\bar{x}$	Đánh giá
1	Lực bóp tay thuận (kg)	$\geq 40.7$	$> 47.2$	44.64	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	$\geq 16$	$> 21$	19.00	Đạt
3	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 205$	$> 222$	220.40	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 5.80$	$< 4.80$	5.22	Đạt
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	$\leq 12.50$	$< 11.80$	11.82	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 940$	$> 1050$	964.80	Đạt

Qua bảng 3.5 cho thấy, thực trạng chỉ tiêu thể lực của nam sinh viên dân tộc thiểu số năm thứ nhất có tất cả 6/6 chỉ tiêu xếp loại đạt. Vì vậy, theo quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6 - 20 của Bộ GD&ĐT thì nam sinh viên năm thứ nhất dân tộc thiểu số khoa sư phạm được xếp loại đạt.

#### - Đối với nữ sinh viên:

**Bảng 3.6:** Kết quả so sánh giá trị trung bình về thể lực của nữ sinh viên với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT (18 tuổi)

TT	TEST	Bộ GD&ĐT		Nữ SV năm 1	
		Đạt	Tốt	$\bar{x}$	Đánh giá
1	Lực bóp tay thuận (kg)	$\geq 26.5$	$> 31.5$	30.48	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	$\geq 15$	$> 18$	17.75	Đạt
3	Bật xa tại chỗ (m)	$\geq 151$	$> 168$	164.65	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 6.80$	$< 5.80$	5.97	Đạt
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	$\leq 13.10$	$< 12.10$	12.70	Đạt
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 850$	$> 930$	891.60	Đạt

Qua bảng 3.6 cho thấy, thực trạng chỉ tiêu thể lực của nữ sinh viên dân tộc thiểu số năm thứ nhất có tất cả 6/6 chỉ tiêu xếp loại đạt. Vì vậy, theo quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6 - 20 của Bộ GD&ĐT thì nữ sinh viên năm thứ nhất dân tộc thiểu số khoa sư phạm được xếp loại đạt.

**Kết luận:** Kết quả cho thấy tất cả 6 test đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục đào tạo cả của nam và nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm trường đại học Tây Nguyên đều có hệ số biến thiên  $Cv\% = 2.01 - 9.81\% < 10\%$ , điều đó chứng tỏ thực trạng thể lực của nam sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm năm thứ nhất trường Đại học Tây Nguyên tương đối đồng đều, tập hợp mẫu có thể đại diện cho tổng thể và thực trạng chỉ tiêu thể lực của cả nam và nữ sinh viên dân tộc thiểu số khoa Sư phạm trường đại học Tây Nguyên đều đảm bảo đạt theo tiêu chuẩn giá thể lực của học sinh, sinh viên lứa tuổi 6 - 20 của Bộ Giáo dục đào tạo.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu (1996), *Hướng dẫn tổ chức hội thi dân tộc toàn quốc lần thứ 1*, thông tin thể dục thể thao số 12.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự: *Thực trạng về thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*.
3. Chỉ thị số 133-TTg của Thủ Tướng Chính phủ về việc qui hoạch phát triển ngành TDTT.
4. Hoàng Công Dân (2004), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường dân tộc nội trú khu vực miền núi phía bắc*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.
5. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự: *Thực trạng về thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*.
6. Hoàng Công Dân (2004), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường dân tộc nội trú khu vực miền núi phía bắc*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.
7. Âu Xuân Đôn (2002), *Nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất và nhu cầu hoạt động TDTT của học sinh các dân tộc lứa tuổi 11-14 ở An Giang*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục – viện khoa học TDTT – Hà Nội
8. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB Hà Nội.
9. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB thể dục thể thao Hà Nội.

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN PHƯỜNG AN HÒA, QUẬN NINH KIỀU, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

Trần Đăng Khôi<sup>1</sup>, Lê Bá Tường<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường THCS An Hòa 1, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ

<sup>2</sup> Trường Đại học Cần Thơ

## TÓM TẮT

*Qua quá trình tìm hiểu, khảo sát và thống kê các số liệu, bài viết thể hiện các vấn đề liên quan đến thực trạng các điều kiện đảm bảo trong công tác giáo dục thể chất như: công tác hoạt động môn GDTC chính khóa, ngoại khóa, thể thao trường học, cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, chương trình bồi dưỡng chuyên môn các trường trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, TP. Cần Thơ.*

**Từ khóa:** thực trạng, giáo dục thể chất, trung học cơ sở.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, phường An Hòa là địa phương duy nhất trên địa bàn quận Ninh Kiều có hai trường trung học cơ sở cùng hoạt động đó là trường THCS An Hòa 1 và trường THCS An Hòa 2. Điều này cho thấy rằng số lượng học sinh đang sinh sống và học tập tại phường An Hòa rất lớn, vì vậy nhiệm vụ của những người làm công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trường học trên địa bàn là rất quan trọng. Bởi vì việc thực hiện tốt công tác Giáo dục thể chất sẽ giúp học sinh nâng cao sức khỏe, trình độ thể lực, sự tiếp thu bài và góp phần rèn luyện nhân cách của học sinh.

Xuất phát từ những lý do trên, đồng thời để nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất trong các trường phổ thông, chúng tôi tiến hành nghiên cứu, ***đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của các trường trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hòa, quận Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ*** ở năm học 2020 – 2021 là vấn đề cấp thiết góp phần thực hiện tốt các yêu cầu trên.

### Phương pháp tiếp cận

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ giảng dạy môn GDTC

Để tìm hiểu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi đáp ứng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao, chúng tôi tiến hành điều tra, vấn đáp đối với giáo viên GDTC và thống kê số liệu về cơ sở vật chất đang công tác tại các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa.

**Bảng 1:** Bảng thống kê cơ sở vật chất, sân bãi của các trường THCS thuộc phường An Hòa

TT	Cơ sở vật chất, Sân bãi	Số lượng	Đơn vị tính	Chất liệu	Chất lượng		
					Tốt	Bình thường	Không tốt
1	Sân bóng chuyền	02	Sân	Nền xi măng		X	
2	Trụ bóng chuyền	04	Trụ	Sắt		X	
3	Bóng chuyền	25	Quả	Da nhân tạo (PU, PVC)		X	
4	Sân Bóng rổ	02	Sân	Nền xi măng		X	
5	Trụ bóng rổ	04	Trụ	Sắt		X	
6	Bóng rổ	20	Quả	Da nhân tạo (PU, PVC)		X	
7	Trụ Nhảy cao	04	Trụ	Sắt		X	
8	Nệm Nhảy cao	04	Tấm	Mút			X
9	Cầu lông	03	Sân	Nền xi măng		X	
10	Đá cầu	03	Sân	Nền xi măng		X	
11	Điền kinh (30m - 60m)	02	Sân	Nền xi măng		X	

Bảng 1 thể hiện được, số lượng sân bãi tương đối đảm bảo như: Bóng rổ, Bóng chuyền, Cầu lông, Đá cầu; ở môn Điền kinh sân bãi vẫn chưa đáp ứng đủ cự ly nội dung bài dạy (100m). Thiết bị, dụng cụ tương đối đáp ứng đủ với chương trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất cấp trung học cơ sở.

## 2.2 Thực trạng chương trình giảng dạy chính khóa và hoạt động ngoại khóa môn GDTC trong các trường trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hòa

### 2.2.1 Thực trạng chương trình giảng dạy chính khóa:

Về việc học tập chương trình chính khóa, có tổng cộng 2.390 học sinh tham gia học tập trong đó có 02 học sinh được miễn môn Thể dục vì một số nguyên nhân về hạn chế việc vận động được sự đồng ý của Ban giám hiệu.

**Bảng 2:** Nội dung và thời gian học môn Giáo dục thể chất (lớp 6)

TT	Chủ đề	Số tiết
1	Chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT*	00
2	Chạy cự ly ngắn (60m)	10
3	Ném bóng	14
4	Chạy cự ly trung bình	08
5	Bài tập thể dục	07
6	Thể thao tự chọn	24
7	Kiểm tra thường xuyên, định kì	07
<b>Tổng</b>		<b>70</b>

\* Được lồng ghép vào các chủ đề khác



**Bảng 3:** Nội dung và thời gian học môn Giáo dục thể chất (lớp 7, 8, 9)

TT	Chủ đề	Số tiết		
		Lớp 7	Lớp 8	Lớp 9
1	Lí thuyết chung	2	2	2
2	Đội hình đội ngũ	6	4	2
3	Bài thể dục phát triển chung	6	6	6
4	Chạy nhanh	8	8	8
5	Chạy bền	6	6	6
6	Bật nhảy	12		
7	Nhảy xa kiểu “Ngồi”		8	8
8	Nhảy cao kiểu “Bước qua”		8	10
9	Đá cầu	6	6	6
10	Môn thể thao tự chọn	12	12	12
11	Ôn tập, kiểm tra, dự phòng	8	6	6
12	Kiểm tra tiêu chuẩn RLTT	4	4	4
<b>Tổng số:</b>		<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

Chương trình môn học GDTC lớp 7, 8, 9 tại quận Ninh Kiều, TP. Cần Thơ được áp dụng theo phân phối chương trình chuẩn của Bộ GD&ĐT (áp dụng từ năm học 2008 – 2009) riêng phân phối chương trình lớp 6 sẽ áp dụng chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 môn GDTC vào năm học 2021 – 2022.

### 2.2.2 Thực trạng hoạt động tập luyện ngoại khóa

Ngoài chương trình chính khóa môn GDTC theo qui định của Bộ giáo dục và đào tạo thì tập luyện ngoại khóa là một trong những hình thức hiệu quả để nâng cao sức khỏe của học sinh.

**Bảng 4:** Số lượng các Câu lạc bộ Thể thao trường học

TT	CLB thể thao	Số lượng		
		n	Học sinh tham gia	%
1	Bóng chuyền	01	33	1.4
2	Bóng đá	02	95	4.0
3	Bóng rổ	01	40	1.7
4	Cầu lông	01	28	1.2
5	Cờ vua	01	25	1.0
6	Võ (Taekwondo)	01	34	1.4
<b>Tổng</b>		<b>07</b>	<b>255</b>	<b>10.7</b>

Nhìn chung có tổng cộng 6 câu lạc bộ thể thao trường học với 6 môn thể thao được tổ chức và 255 học sinh tham gia chiếm 10,7% tổng số học sinh các trường trung học cơ sở tại phường An Hòa. Những con số cho thấy số lượng học sinh tham gia vào các câu lạc bộ thể thao trường học còn rất hạn chế. Cụ thể, tham gia nhiều nhất ở môn Bóng đá với 95 học sinh tham gia; tiếp theo là môn Bóng rổ và ít học sinh tham gia nhất là môn Cờ vua. Học sinh tập luyện với hình thức có người hướng dẫn ở các môn

Bóng đá, Bóng rổ và Võ với tần suất từ 2 đến 3 buổi/tuần cố định vào chiều thứ 5 và chiều thứ 7.

### 2.2.3 Thực trạng hoạt động thể thao trường học.

Về tập luyện thể dục đầu giờ và giữa giờ: nhìn chung các trường triển khai đầy đủ các buổi tập thể dục đầu, giữa giờ với các nội dung khác nhau như Võ Cổ truyền, nhảy dân vũ, bài thể dục. Tuy nhiên vẫn còn hạn chế vì lý do không gian chưa đảm bảo nên các trường sẽ chia theo khối lớp và ngày chẵn lẻ hoặc buổi (sáng hay chiều) để thực hiện thể dục đầu – giữa giờ đúng theo qui định.

Về tham gia các cuộc thi thể dục thể thao: các trường tổ chức Hội khỏe phù đồng cấp Trường hàng năm nhằm tuyển chọn các học sinh có năng khiếu làm nguồn cho các đội tuyển TDTT và tham gia Hội khỏe phù đồng cấp Quận, cấp Thành phố cũng như các giải đấu giao hữu giữa các đơn vị trường bạn và các giải thể thao khác do Quận, Thành phố tổ chức.

### 2.3 Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn giáo dục thể chất

Chúng tôi đã tiến hành điều tra thông tin, phỏng vấn về tình hình đội ngũ các giáo viên và thống kê số liệu của các trường trung học cơ sở thông qua các báo cáo về công tác giáo dục thể chất hàng năm.

**Bảng 5:** Thống kê đội ngũ giáo viên GDTC và công tác giảng dạy

Tổng số		Thâm niên công tác		Trình độ học vấn			Giới tính		Danh hiệu		
		Dưới 15 năm	Trên 15 năm	Sau đại học	Đại học	Cao đẳng	Nam	Nữ	GVG cấp cơ sở	GVG cấp Quận	GVG cấp TP
SL	8	04	04	01	05	02	06	02	07	03	02
%		50	50	12,5	62,5	25	75	25	87,5	37,5	12,5
Đơn vị		Trường THCS An Hòa 1					Trường THCS An Hòa 2				
Năng khiếu TDTT		Bóng rổ	Bơi lội	Đá cầu			Điền kinh	Bóng chuyên	Bóng đá	Cờ vua	
SL		01	01	01			01	02	01	01	
Công tác kiêm nhiệm		- Giám thị - Cơ sở vật chất					- Giám thị				
Số tiết dạy/tuần		- 12 đến 16 tiết					- 14 đến 18 tiết				

Bảng 5 nói lên có 2 giáo viên chưa đủ chuẩn giảng dạy chương trình giáo dục phổ thông mới, 06 giáo viên đủ chuẩn. Về công tác kiêm nhiệm sẽ tham gia công tác cơ sở vật chất và giám thị. Về công tác giảng dạy ít nhất là 12 tiết/tuần và nhiều nhất là 18 tiết/tuần. Năng khiếu thể dục thể thao của giáo viên nhìn chung đáp ứng đủ với nội dung chương trình môn GDTC.

### 2.4 Thực trạng công tác bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn

Qua khảo sát giáo viên các trường chúng tôi tiến hành thống kê các số lần giáo viên được tham gia bồi dưỡng nghiệp vụ, tập huấn chuyên môn, của các trường THCS thuộc phường An Hòa với các năm từ 2018 đến 2021.

**Bảng 6:** Các đợt bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ của giáo viên

TT	Đơn vị	Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ			
		Năm 2018	Năm 2019	Năm 2020	Năm 2021
1	THCS An Hòa 1	- Tập huấn Võ cổ truyền, - Bóng rổ học đường - Tập huấn HDV Bơi lội	Lớp liên thông Đại học		- Tập huấn giới thiệu SGK - Tập huấn chuyên môn cho HLV bóng rổ 3x3
2	THCS An Hòa 2	- Tập huấn Võ cổ truyền, - Bóng rổ học đường, - GOAL (bóng đá cộng đồng)	Lớp liên thông Đại học		- Tập huấn giới thiệu SGK

Bảng 6 thể hiện cho chúng ta thấy từ năm 2018 đến năm 2021 đồng loạt được tập huấn về Võ Cổ truyền, Chương trình bóng rổ học đường và tập huấn trực tuyến về Sách giáo khoa môn GDTC lớp 6; một số trường hợp được tập huấn về Bóng đá cộng đồng và chương trình hướng dẫn viên Bơi lội; tập huấn cứu đuối do Ủy ban Olympic Việt Nam tổ chức và 2 giáo viên tham gia lớp liên thông đại học; và 1 trường hợp được tập huấn về chuyên môn Huấn luyện viên bóng rổ 3x3.

### 3. KẾT LUẬN

- Việc thực hiện chương trình môn giáo dục thể chất được thực hiện đồng loạt theo quy định của Bộ GD&ĐT riêng lớp 6 sẽ được áp dụng chương trình môn GDTC mới.

- Về cơ sở vật chất cơ bản đáp ứng đủ giảng dạy các môn thể thao trong chương trình giáo dục hiện hành.

- Việc thực hiện thể dục đầu, giữa giờ được triển khai đầy đủ nhưng vẫn phụ thuộc vào không gian, các trường tổ chức và tham gia thường xuyên các giải thể thao từ các cấp. Về số lượng các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa và số học sinh tham gia vẫn còn hạn chế.

- Về đội ngũ giáo viên có 02 giáo viên chưa đạt chuẩn để giảng dạy chương trình giáo dục thể chất mới, các giáo viên vẫn còn kiêm nhiệm công tác khác, số tiết dạy được phân công chưa đồng đều và năng khiếu thể dục thể thao đảm bảo về chuyên môn giảng dạy.

- Các đợt bồi dưỡng nghiệp vụ, chuyên môn được tổ chức thường xuyên ở năm 2018 đến năm 2021, riêng năm 2020 không có các chương trình tập huấn được diễn ra.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 về Chương trình giáo dục phổ thông, môn Giáo dục thể chất.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT ngày 15 tháng 09 năm 2020 về Ban hành Điều lệ trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), Thông tư số 38/2021/TT-BGDĐT ngày 30 tháng 12 năm 2021 về Ban hành danh mục thiết bị dạy học tối thiểu cấp trung học cơ sở.
4. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Thủ tướng Chính phủ quy định về chương trình GDTC và hoạt động Thể thao học đường.

# CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN QUÁ TRÌNH THAM GIA TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CỦA NGƯỜI DÂN HUYỆN CHỢ MỚI, TỈNH AN GIANG

Lê Văn Tân<sup>1</sup>, Nguyễn Hoàng Minh Thuận<sup>1</sup>, Nguyễn Ngọc Linh<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học TDTT TP.HCM

<sup>2</sup> Trường Đại học Lao động và Xã hội

## TÓM TẮT

*Nghiên cứu này nhằm mục tiêu xác định và đo lường mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đến việc tham gia tập luyện TDTT của người dân tại Huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang. Qua khảo sát 300 người tham gia cho thấy có 06 nhóm yếu tố ảnh hưởng đến người dân khi tham gia tập luyện TDTT theo thứ tự giảm dần là: (1) Yếu tố cơ sở vật chất; (2) Yếu tố vị trí địa lý; (3) Yếu tố thông tin; (4) Yếu tố cá nhân; (5) Yếu tố quan hệ xã hội; và (6) Yếu tố kinh tế.*

*Từ khóa: Yếu tố, Ảnh hưởng, Tập TDTT, Người dân, Huyện Chợ Mới*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể dục thể thao (TDTT) nói chung, TDTT quần chúng nói riêng luôn là chủ trương lớn, là chính sách xã hội của Đảng và Nhà nước ta nhằm góp phần phát huy nhân tố con người, xây dựng nguồn lực xã hội. Cùng với mục tiêu tăng cường, bảo vệ sức khỏe cá nhân, cộng đồng và xã hội, TDTT còn là một trong những nhiệm vụ, giải pháp nhằm thu hút mọi người, tạo nên sự gắn kết và hỗ trợ xã hội hướng đến mục tiêu “dân giàu, nước mạnh”.

Việc nghiên cứu về TDTT nói chung và TDTT quần chúng nói riêng không còn là một vấn đề mới, tuy nhiên hiện nay vẫn chưa có nhiều nghiên cứu trong việc nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện TDTT của người dân tại Huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang.

Bài viết này nhằm cung cấp các cơ sở khoa học khách quan hỗ trợ việc phát triển phong trào tập luyện TDTT của người dân tại Huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang được tốt hơn trong tương lai.

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.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Thang đo đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình tham gia tập luyện thể dục thể thao của người dân huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang

Thang đo dùng để đo lường các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình tham gia tập luyện thể dục thể thao của người dân huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang, gồm 31 yếu tố được hình thành từ các nguồn: cơ sở lý thuyết đề tài nghiên cứu trước, được trình bày trong bảng 1.

**Bảng 1:** Các yếu tố ảnh hưởng

<b>TT</b>	<b>Mã hoá</b>	<b>Yếu tố ảnh hưởng</b>	<b>Nguồn tài liệu</b>
1	III1	Do sự hấp dẫn của môn thể thao	Vũ Tú Bình (2015)
2	III2	Do bạn bè giới thiệu tập luyện các môn TDTT	Vũ Tú Bình (2015)
3	III3	Không đủ năng khiếu, kỹ năng để tham gia các hoạt động thể thao	Vũ Tú Bình (2015)
4	III4	Ngại tiếp xúc với nhiều người	Vũ Tú Bình (2015)
5	III5	Sức khỏe không đảm bảo tham gia hoạt động thể dục thể thao	Vũ Tú Bình (2015)
6	III6	Thời gian tham gia không có	Bùi Phát Đạt (2017), Vũ Tú Bình (2015)
7	III7	Không đam mê về thể thao	Bùi Phát Đạt (2017)
8	III8	Áp lực công việc	Trần Nhất Duy (2014)
9	III9	Chưa chọn được môn thể thao phù hợp	Trần Nhất Duy (2014)
10	III10	Thiếu sự hướng dẫn trong quá trình tập luyện	Bùi Phát Đạt (2017), Trần Nhất Duy (2014)
11	III11	Chưa hiểu biết lợi ích tham gia tập luyện TDTT	Bùi Phát Đạt (2017)
12	III12	Độ tuổi không phù hợp	Trần Nhất Duy (2014)
13	III13	Chi phí dịch vụ tương đối cao	Vũ Tú Bình (2015)
14	III14	Các loại hình hoạt động TDTT không đa dạng và phong phú	Vũ Tú Bình (2015)
15	III15	Không có nhiều kinh phí khi tham gia hoạt động TDTT	Vũ Tú Bình (2015)
16	III16	Chi phí cho các dụng cụ, trang thiết bị tương đối cao	Vũ Tú Bình (2015)
17	III17	Cơ sở vật chất, trang thiết bị sân bãi chưa đảm bảo số lượng và chất lượng (an toàn)	Trần Nhất Duy (2014)
18	III18	Chưa có nhiều câu lạc bộ TDTT	Câu hỏi mở
19	III19	Chưa có nhiều địa điểm giải trí	Vũ Tú Bình (2015)
20	III20	Hệ thống y tế hoạt động chưa đảm bảo	Trần Nhất Duy (2014)
21	III21	Thông tin về các địa điểm chương trình tập luyện thể thao ở địa phương trên các phương tiện truyền thông	Trần Nhất Duy (2014)
22	III22	Nội dung kiến thức thể thao trên phương tiện truyền thông	Bùi Phát Đạt (2017)
23	III23	Hình thức tuyên truyền kêu gọi người dân tập luyện thể thao ở địa phương	Bùi Phát Đạt (2017)
24	III24	Thiếu thông tin tuyên truyền và chương trình kích hoạt phong trào tập luyện TDTT	Trần Nhất Duy (2014)
25	III25	Không được sự ủng hộ của gia đình	Vũ Tú Bình (2015), Trần Nhất Duy (2014)
26	III26	Ảnh hưởng của VĐV nổi tiếng	Vũ Tú Bình (2015)
27	III27	Được giao lưu, làm quen, kết bạn	Vũ Tú Bình (2015)
28	III28	Khoảng cách di chuyển	Trần Nhất Duy (2014)
29	III29	Thời tiết không phù hợp	Trần Nhất Duy (2014)
30	III30	Khu tập luyện TDTT gần khu dân cư	Vũ Tú Bình (2015)
31	III31	Có bãi gửi xe rộng rãi, an toàn	Vũ Tú Bình (2015)

## 2.2 Kiểm định độ tin cậy của thang đo đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình tham gia tập luyện thể dục thể thao của người dân huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang

Do sự khác nhau về khách thể nghiên cứu, thời gian nghiên cứu nên tác giả sử dụng phương pháp kiểm định độ tin cậy của thang đo bằng phương pháp phân tích hệ số Cronbach's Alpha. Để thực hiện đánh giá này, tác giả sử dụng Cronbach alpha và phân tích nhân tố EFA

### 2.2.1 Phân tích độ tin cậy nội tại Cronbach alpha

Kết quả kiểm định cho thấy các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình tham gia tập luyện TDTT như: III2, III4, III9, III12; không đạt yêu cầu về độ tin cậy (Hệ số Cronbach alpha tổng đều lớn hơn 0.6; nhưng hệ số tương quan biến tổng (Corrected Item Total Correction) đều nhỏ hơn 0.3. Kết quả phân tích nội tại (bảng 2) cho thấy các thang đo đều đạt độ tin cậy, hệ số Cronbach alpha đạt yêu cầu  $\geq 0.6$ ; các hệ số tương quan biến - tổng đạt yêu cầu  $> 0.3$ , xác định 27/31 biến quan sát đảm bảo độ tin cậy nội tại.

**Bảng 2:** Kết quả phân tích hệ số tin cậy Cronbach's Alpha tổng hợp các thang đo

Thang đo lường	Số biến quan sát			Cronbach's Alpha
	Trước khi kiểm định	Sau khi điểm định	Biến quan sát loại trừ khỏi thang đo lường	
Yếu tố cá nhân	12	9	III2, III4, III9, III12	0.787
Yếu tố kinh tế	4	4		0.615
Yếu tố cơ sở vật chất	4	4		0.793
Yếu tố thông tin	4	4		0.632
Yếu tố quan hệ xã hội	3	3		0.614
Yếu tố vị trí địa lý	4	4		0.615
Tổng cộng	31	27	4	

### 2.2.2 Phân tích nhân tố khám phá (EFA)

Kiểm định KMO và Bartlett's (bảng 3) có KMO = 0.760 ( $>0.5$ ), Bartlett's = 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 and Bartlett's thang đo các yếu tố ảnh hưởng

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.760
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2558.426
	df	153
	Sig.	.000

Kết quả phân tích cho thấy có 6 yếu tố được trích ra tại Eigenvalues 1.467 ( $>1$ ) phương sai trích là 68,012 %, cho biết biến thiên của bộ dữ liệu được giải thích bởi 6 nhân tố tăng cường bằng phương pháp xoay các nhân tố với hệ số tải  $>0.5$  và khoảng cách giữa các biến  $>0.3$ . Sau khi tiến hành phân tích kết quả thu được 6 nhóm yếu tố ảnh hưởng tham gia được trình bày trong bảng 4 như sau:

**Bảng 4:** Kết quả phân tích nhân tố thang đo các yếu tố ảnh hưởng

TT	Yếu tố ảnh hưởng	HỆ SỐ TẢI (Factor loading)					
		1	2	3	4	5	6
1	III1			.845			
2	III3			.945			
3	III5			.912			
4	III6			.903			
5	III7					.913	
6	III8					.902	
7	III10					.932	
8	III11		.856				
9	III13		.842				
10	III14		.895				
11	III15		.876				
12	III16				.941		
13	III17				.943		
14	III18				.925		
15	III19				.963		
16	III20	.899					
17	III21	.951					
18	III22	.943					
19	III23	.976					
20	III24	.967					
21	III25	.962					
22	III26	.664					
23	III27	.860					
24	III28						.942
25	III29						.923
26	III30						.914
27	III31						.940

### 2.3 Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện TDTT của người dân huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang.

#### 2.3.1 Thông tin chung của khách thể nghiên cứu

Các kết quả thống kê mô tả về giới tính, lứa tuổi, tình trạng hôn nhân, trình độ học vấn, nghề nghiệp và thu nhập hàng tháng của khách thể nghiên cứu được thể hiện trong Bảng 5 dưới đây:



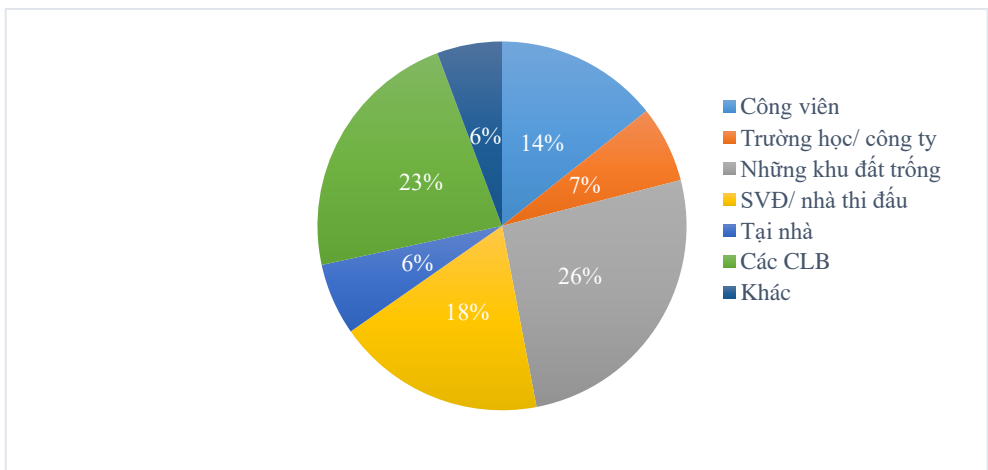
**Bảng 5:** Các đặc điểm nhân khẩu học của khách thể nghiên cứu (n= 300)

	<b>Biến số</b>	<b>Tần suất</b>	<b>Tỷ lệ %</b>
<b>Giới tính</b>	Nam	185	61.7
	Nữ	115	38.3
<b>Độ tuổi</b>	Dưới 20 tuổi	92	30.7
	Từ 20 đến 30 tuổi	68	22.7
	Từ 31 đến 40 tuổi	63	21.0
	Từ 41 đến 50 tuổi	44	14.7
	Trên 50 tuổi	33	11.0
<b>Tình trạng hôn nhân</b>	Độc thân	116	38.7
	Đã lập gia đình	183	61.0
	Ly dị/ Góa	1	0.3
<b>Trình độ học vấn</b>	Dưới THPT	65	21.7
	THPT	164	54.7
	ĐH/ CĐ/ TCCN	70	23.3
	Sau đại học	1	0.3
<b>Nghề nghiệp</b>	Học sinh/ Sinh viên	106	35.3
	Công chức/ Viên chức	39	13.0
	Kinh Doanh/ Buôn bán	40	13.3
	Nông dân/ Công nhân	87	29.0
	Nội trợ	17	5.7
	Nghĩ hưu	6	2.0
	Khác	5	1.7
<b>Thu nhập hàng tháng</b>	Dưới 2 triệu	137	45.7
	Từ 2 đến 5 triệu	157	52.3
	Từ 6 đến 10 triệu	6	2.0
	Từ 11 đến 15 triệu	0	0
	Trên 15 triệu	0	0

### **2.3.2 Thực trạng tham gia các hoạt động TDTT của người dân huyện Chợ mới, tỉnh An Giang**

#### **❖ Địa điểm tham gia hoạt động TDTT.**

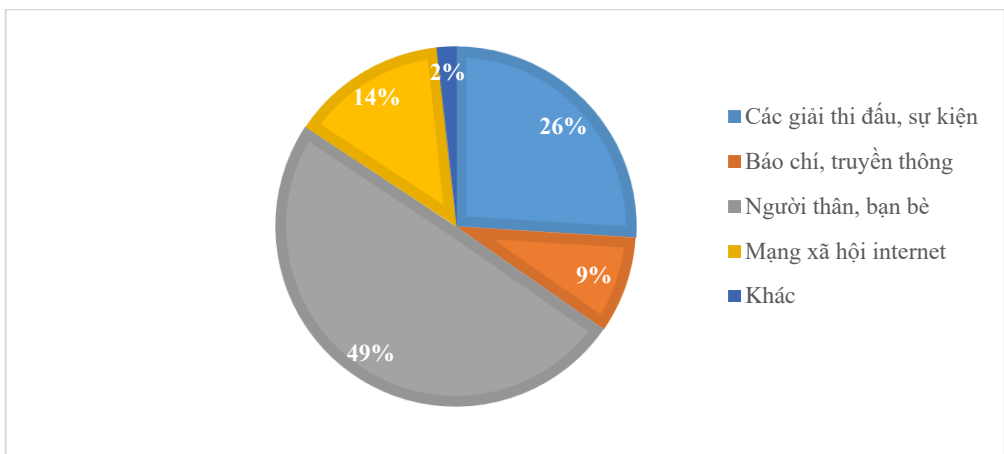
Về các địa điểm mà người dân tham gia hoạt động TDTT, theo kết quả khảo sát thì hoạt động TDTT tại những khu đất trống đa số (với 26.0%), kế đến là các CLB (chiếm 23.0%), lần lượt là những địa điểm tiếp theo là SVĐ/ nhà thi đấu, công viên và trường học/ công ty (chiếm 18.0%, 14.0% và 6.3%), thấp nhất là các địa điểm tại nhà (chiếm 5.7%).



**Biểu đồ 1:** Kết quả khảo sát về địa điểm tham gia các hoạt động thể dục thể thao

#### ❖ Kênh thông tin tìm hiểu về TDTT

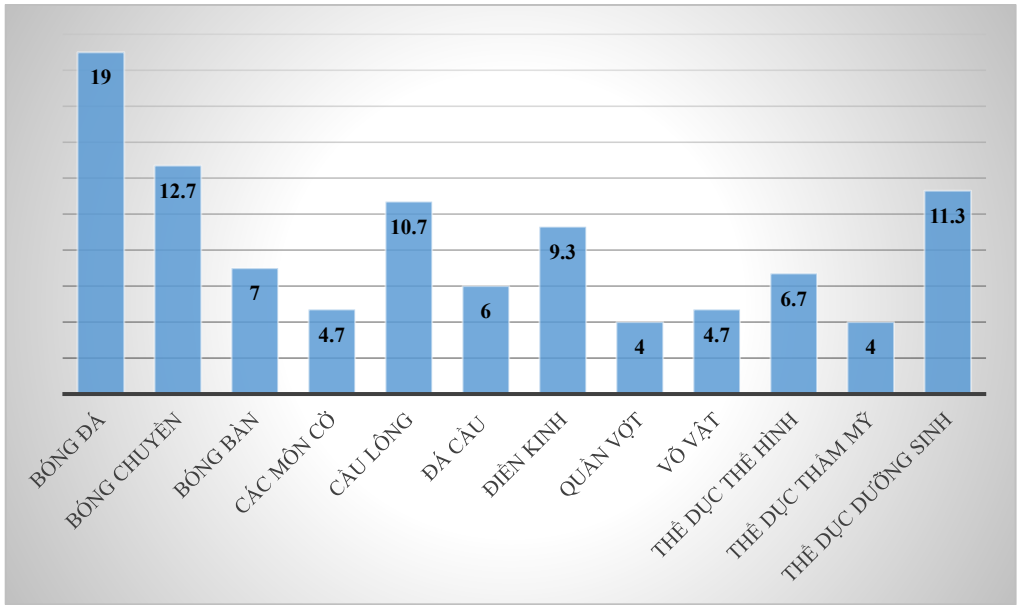
Các kênh thông tin người dân huyện Chợ Mới, tỉnh An giang biết đến về các môn TDTT là người thân, bạn bè (chiếm 49.7%), kế đến là các giải thi đấu sự kiện (chiếm 26.0%), lần lượt mạng xã hội internet và báo chí, truyền thông (chiếm 14.0% và 8.7%).



**Biểu đồ 2:** Kết quả khảo sát về các kênh thông tin tìm hiểu về thể dục thể thao

#### ❖ Các môn thể thao được người dân tập luyện thường xuyên

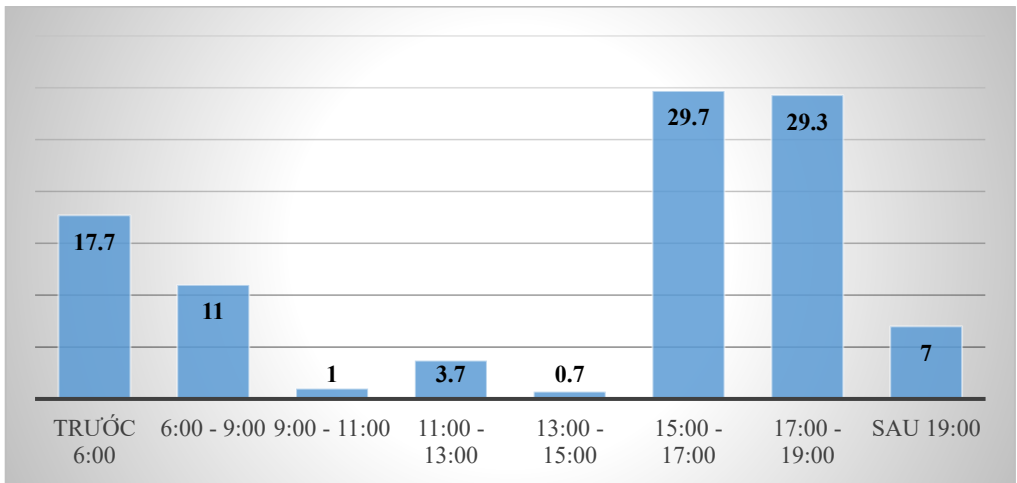
Kết quả phân tích thống kê cho thấy, có tới 57/300 người dân tham gia phỏng vấn chọn môn bóng đá để tham gia tập luyện (chiếm 19.0%), tiếp theo sau là bóng chày và thể dục dưỡng sinh (chiếm 12.7% và 11.3%), các môn còn lại được biểu hiện trên biểu đồ 3.



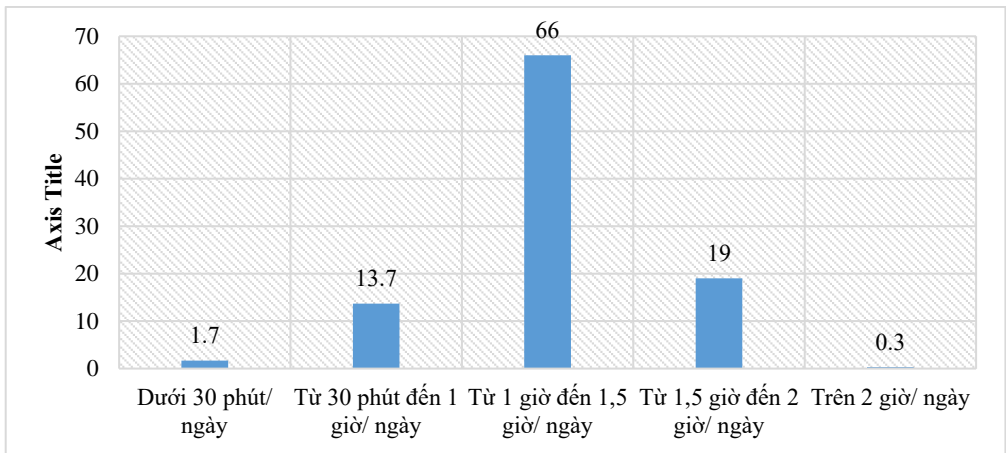
**Biểu đồ 3:** Kết quả khảo sát về môn thể thao

❖ **Thời gian và thời lượng tham gia tập luyện TDTT**

Biểu đồ 4 và 5 cho thấy có đến 29.3% người dân lựa chọn khung thời gian từ 15:00 – 17:00 để tham gia hoạt động TDTT với thời lượng chủ yếu “từ 1 giờ đến 1,5 giờ/ ngày (chiếm tỉ lệ cao nhất).



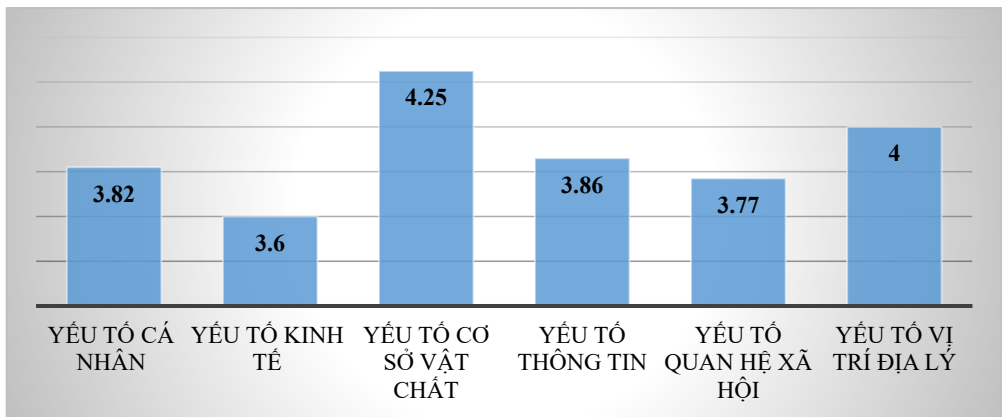
**Biểu đồ 4:** Thời gian tham gia tập luyện TDTT



**Biểu đồ 5:** Thời lượng tham gia tập luyện TDTT

### 2.3.3 Các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDTT của người dân tại huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang

Qua kết quả khảo sát cho thấy, 06 nhóm yếu tố đều ảnh hưởng đến người dân khi tham gia tập luyện TDTT tại huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang. Trong đó nhóm yếu tố ảnh hưởng cao nhất là nhóm “Cơ sở vật chất” (TB = 4.25), thấp nhất là nhóm “Yếu tố kinh tế” (TB = 3.60). Kết quả thống kê chi tiết được trình bày tại biểu đồ 6.



**Biểu đồ 6:** Giá trị trung bình các nhóm yếu tố ảnh hưởng

#### ❖ So sánh sự khác biệt giữa các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDTT của người dân theo các đặc điểm nhân khẩu học

Nghiên cứu sử dụng phương pháp T – test và One – way ANOVA để phân tích sự khác biệt giữa các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDTT của người dân theo các đặc điểm nhân khẩu học. Kết quả phân tích cho thấy:

- Không có sự đánh giá khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDTT của người dân theo giới tính, trình độ học vấn, nghề nghiệp và thu nhập hàng tháng.

- Với mức ý nghĩa thống kê 95% thì có sự đánh giá khác biệt theo độ tuổi, tình trạng hôn nhân của người dân với các yếu tố ảnh hưởng khi tham gia tập luyện TDTT.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu cho thấy người dân đến hoạt động TDTT chủ yếu dựa vào bạn bè, người thân. Những khu đất trống là nơi mà các người dân lựa chọn nhiều nhất cho việc tham gia các hoạt động TDTT của mình. Các môn TDTT người dân tham gia tập luyện nhiều nhất lần lượt là: bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, thể dục dưỡng sinh. Thời gian thích hợp mà người dân huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang tham gia các hoạt động TDTT là 15:00 – 17:00 với thời lượng “từ 1 giờ đến 1,5 giờ”.

Qua nghiên cứu cho thấy có 06 nhóm yếu tố ảnh hưởng đến đến quá trình tham gia tập luyện TDTT của người dân huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang bao gồm: (1) Yếu tố cơ sở vật chất; (2) Yếu tố vị trí địa lý; (3) Yếu tố thông tin; (4) Yếu tố cá nhân; (5) Yếu tố quan hệ xã hội; và (6) Yếu tố kinh tế.

Đây là những căn cứ khoa học khách quan giúp các nhà quản lý tại địa phương có thể đưa ra những thay đổi phù hợp nhằm khắc phục những yếu tố ảnh hưởng đến người dân, góp phần phát triển phong trào tập luyện tại địa phương được tốt hơn trong thời gian tới.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Tú Bình (2015), *Động cơ và các nhân tố ảnh hưởng đến quá trình tập luyện thể dục thể thao của công chức, viên chức tại trung tâm hành chính huyện Mỏ Cày Bắc – tỉnh Bến Tre*, khóa luận tốt nghiệp.
2. Trần Nhật Duy (2014), *Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia hoạt thể thao giải trí của người dân phường Vĩnh Nguyên, Thành Phố Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa*, khóa luận tốt nghiệp.
3. Bùi Phát Đạt (2017), *Nghiên cứu một số giải pháp phát triển phong trào thể dục thể thao huyện Chợ Mới, tỉnh An Giang*, luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục.
4. Phan Thị Kim Ngọc (2014), *Đánh giá thực trạng và đề xuất một số giải pháp phát triển hoạt động thể thao giải trí của công nhân công ty may mặc E- WON Việt Nam trong khu chế xuất Linh Trung TP. Hồ Chí Minh*, khóa luận tốt nghiệp.
5. Nguyễn Thị Thụy Phương (2004), *Nghiên cứu các nhân tố ảnh hưởng tới ý định mua hàng qua Smartphone của khách hàng tại Website bán hàng trực tuyến 51Deal.vn*, Trường Đại học Kinh tế Tp. HCM.
6. Ngô Thị Lệ Thu (2014), *Những nhân tố ảnh hưởng tới ý định tham gia du lịch thể thao của du khách tỉnh Bình Thuận*.
7. Nguyễn Bảo Toàn (2014), *Nghiên cứu xây dựng một số giải pháp phát triển tiềm năng phong trào thể dục thể thao huyện Bến Lức - tỉnh Long An*.
8. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *"Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS"*, NXB Thống Kê.

# CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN ĐỐI VỚI CÁC HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG

TS. Trương Hoài Trung  
Trường Đại học Nha Trang

## TÓM TẮT

Mục tiêu của nghiên cứu này nhằm tìm ra các yếu tố có ảnh hưởng đến sự hài lòng của SV khi tham gia học các học phần GDTC ở trường ĐH Nha Trang. Nghiên cứu được thực hiện bằng thiết kế bảng câu hỏi và phỏng vấn trên 1200 SV. Kết quả nghiên cứu phát hiện có 05 yếu tố đều ảnh hưởng cùng chiều đến sự hài lòng của SV bao gồm các nội dung như sau: Cơ sở vật chất (CSVCh) ảnh hưởng mạnh nhất ( $\beta = 0,260$ ), xếp thứ 2 là công tác Tổ chức quản lý đào tạo (TCQLĐT) ( $\beta = 0,205$ ), xếp vị trí thứ 3 là Khả năng phục vụ (KNPV) ( $\beta = 0,083$ ), vị trí thứ 4 là Chương trình đào tạo (CTĐT) ( $\beta = 0,072$ ) và cuối cùng là Đội ngũ giảng viên (ĐNGV) ( $\beta = 0,030$ ).

**Từ khóa:** Yếu tố, Ảnh hưởng, Sự hài lòng, Sinh viên, Học phần Giáo dục thể chất, Trường ĐH Nha Trang.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐH Nha Trang tiền thân là trường ĐH Thủy sản Nha Trang, đây là cái nôi để đào tạo các kỹ sư chuyên ngành về Chế biến thủy sản, Nuôi trồng thủy sản và Khai thác thủy sản. Được sự quan tâm của Ban Giám hiệu nhà trường, bộ môn GDTC của trường trong thời gian qua đã không ngừng phát triển về cơ sở vật chất cũng như trình độ của các giảng viên (GV) trong bộ môn ngày càng được nâng cao. Trong chương trình đào tạo của trường ĐH Nha Trang, môn học GDTC được nhà trường hết sức coi trọng và trường ĐH Nha Trang là một trong những trường có bề dày phát triển phong trào TDTT trong khu vực Nam trung bộ và Tây nguyên.

Bên cạnh đó, trong những năm qua Bộ môn GDTC của trường cũng đã có một số công trình khoa học do các giảng viên thực hiện nhằm cải tiến công tác GDTC và thể thao cho SV như đề tài nghiên cứu “Động cơ học tập GDTC của SV ĐH Thủy sản” của Trần Văn Tự năm 1999, “Nghiên cứu thực trạng thể lực SV trường ĐH Nha Trang” các tác giả Nguyễn Hữu Tập và Doãn Văn Hương năm 2001, hoặc “Nghiên cứu đánh giá chất lượng GDTC SV trường ĐH Nha Trang” của Nguyễn Hồ Phong năm 2012.

Mặc dù GDTC là một môn học bắt buộc trong nhà trường nhằm góp phần nâng cao sức khỏe thể chất cho SV, nhưng do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan, bộ môn này chưa thực sự được SV chú trọng và còn tồn tại một bộ phận không nhỏ cho rằng TDTT chỉ là môn phụ nên có tâm lý xem nhẹ. Vì thế, việc nghiên cứu nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT cho SV là hết sức cần thiết trong việc nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của SV. Trong đó, việc thường xuyên nghiên cứu, tìm hiểu thực trạng các vấn đề đang tồn tại trong công tác GDTC, để đưa ra các biện pháp, giải pháp khắc phục là một trong những vấn đề cần được quan tâm thực hiện trong công tác đào tạo của nhà trường.

Tuy nhiên, hiện vẫn chưa có một nghiên cứu chính thức nào về mô hình đánh giá sự hài lòng từ phía SV sau khi tham gia tập luyện học phần GDTC, từ đó đưa ra các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao sự hài lòng từ chính phía người học. Để đánh giá một cách khoa học, làm bằng chứng thực tế để tham mưu cho lãnh đạo nhà trường và các phòng ban có liên quan các biện pháp để đảm bảo chất lượng trong đào tạo nói chung hay công tác GDTC nói riêng chính là mục tiêu của nghiên cứu này.

**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 1200 SV đã học các học phần GDTC. 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 06 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

Các nhân tố	TT	Nội dung	Mã hóa
Chương trình đào tạo	1	CTĐT có mục tiêu, chuẩn đầu ra rõ ràng	CTĐT1
	2	CTĐT có số tín chỉ các môn học phù hợp	CTĐT2
	3	Nội dung giảng dạy theo đúng mục tiêu đề ra	CTĐT3
	4	CTĐT có sự cập nhật và điều chỉnh phù hợp với nhu cầu thực tiễn xã hội	CTĐT4
	5	CTĐT được thực hiện theo kế hoạch đã thông báo cho sinh viên	CTĐT5
	6	Các môn học trong CTĐT được phân phối hợp lý	CTĐT6
Đội ngũ giảng viên	1	GV có kiến thức sâu rộng về chuyên môn mình giảng dạy	ĐNGV1
	2	GV có phương pháp truyền đạt hiệu quả	ĐNGV2
	3	GV sử dụng tốt thiết bị công nghệ trong việc giảng dạy	ĐNGV3
	4	GV lên lớp đúng giờ theo kế hoạch	ĐNGV4
	5	GV hòa đồng, thân thiện và lắng nghe ý kiến sinh viên	ĐNGV5
	6	GV giải đáp thỏa đáng các thắc mắc của SV	ĐNGV6
	7	GV đánh giá kết quả học tập của SV chính xác và công bằng	ĐNGV7
Tổ chức quản lý đào tạo	1	Thông báo rõ ràng đầy đủ kế hoạch giảng dạy từ đầu học kỳ	TCQLĐT1
	2	Thời gian học tập bố trí thuận lợi	TCQLĐT2
	3	Lớp học có số lượng SV hợp lý	TCQLĐT3
	4	Tổ chức thi cử đúng quy định	TCQLĐT4
	5	Đánh giá kết quả học tập, rèn luyện là đáng tin cậy, hợp lý	TCQLĐT5
Cơ sở vật chất	1	Trang thiết bị, dụng cụ tập luyện sử dụng an toàn và đáp ứng được yêu cầu	CSVC1
	2	Phòng học đáp ứng được điều kiện học tập của SV	CSVC2

	3	Chất lượng của hệ thống ánh sáng đảm bảo tập luyện và thi đấu	CSVC3
	4	Diện tích phòng tập, khu vực tập luyện rộng rãi, đáp ứng yêu cầu	CSVC4
	5	Vệ sinh chung tại nhà thi đấu, sân tập đảm bảo	CSVC5
	6	Dịch vụ giữ xe an toàn, thuận lợi	CSVC6
<b>Khả năng phục vụ</b>	1	Cán bộ quản lý Bộ môn giải quyết thỏa đáng các kiến nghị của sinh viên	KNPV1
	2	Các vấn đề liên quan đến học vụ của sinh viên được giải quyết hiệu quả	KNPV2
	3	SV luôn nhận được những thông báo của Bộ môn một cách kịp thời	KNPV3
	4	Quy trình giải quyết những vấn đề học vụ của sinh viên hợp lý	KNPV4
	5	Cán bộ, chuyên viên văn phòng có thái độ phục vụ thân thiện	KNPV5
<b>Sự hài lòng của SV</b>	1	Bạn hài lòng với hoạt động giảng dạy các học phần GDTC	HL1
	2	Bạn hài lòng với môi trường học tập, tập luyện khi học các học phần GDTC	HL2
	3	Các học phần GDTC đáp ứng được mong đợi của bạn	HL3

## 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

Kết quả phân tích tại bảng 2 cho thấy các biến trong thang đo đều đạt độ tin cậy, hệ số Cronbach alpha đạt yêu cầu  $\geq 0.6$ ; 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 các thang đo

Thang đo lường	Số biến quan sát	Cronbach's Alpha
Chương trình đào tạo	5	0.806
Đội ngũ giảng viên	7	0.801
Tổ chức quản lý đào tạo	5	0.774
Cơ sở vật chất	6	0.801
Khả năng phục vụ	5	0.844
Sự hài lòng của SV	3	0.703
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

Kết quả kiểm định KMO và Bartlett's test cho thấy 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.		,888
Bartlett's Test of Sphericity	9280,555	3085,444
	528	120
	,000	,000

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

Kết quả phân tích có 29 biến quan sát chia thành 5 nhân tố. Giá trị tổng phương sai trích là 73,070% > 50% đạt yêu cầu. Khi đó có thể kết luận rằng 6 nhóm nhân tố này có thể giải thích được 73,070% 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 29 biến quan sát. Cả 29 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	5
1	CTĐT1	,728				
2	CTĐT2	,717				
3	CTĐT3	,675				
4	CTĐT4	,666				
5	CTĐT5	,664				
6	CTĐT6	,622				
7	ĐNGV1		,827			
8	ĐNGV2		,788			
9	ĐNGV3		,784			
10	ĐNGV4		,755			
11	ĐNGV5		,608			
12	ĐNGV6		,585			
13	ĐNGV7		,568			
14	TCQLĐT1			,807		
15	TCQLĐT2			,805		
16	TCQLĐT3			,896		
17	TCQLĐT4			,895		
18	TCQLĐT5			,856		
19	CSVC1				,823	
20	CSVC2				,820	

21	CSVC3				,772	
22	CSVC4				,731	
23	CSVC5				,607	
24	CSVC6				,594	
25	KNPV1					,795
26	KNPV2					,769
27	KNPV3					,730
28	KNPV4					,709
29	KNPV5					,672

(Nguồn: Kết quả phân tích số liệu khảo sát)

### Kết quả phân tích nhân tố biến phụ thuộc

Kết quả kiểm định KMO và Bartlett's test có chỉ số KMO = 0.802 ( $> 0.5$ ), 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

<b>KMO and Bartlett's Test</b>		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,802
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	600,995
	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 70,609%  $> 50\%$  đạt yêu cầu. Khi đó có thể kết luận rằng 01 nhóm nhân tố này có thể giải thích được 70.609% 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 03 biến quan sát. Cả 03 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	0,708
2	HL2	0,705
3	HL3	0,701

(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 0.558 có nghĩa là 55.8% sự biến thiên của HL được giải thích bởi sự biến thiên của 05 nhân tố độc lập CTĐT, ĐNGV, TCQLĐT, CSVC, KNPV

**Bảng 7:** Kết quả phân tích tổng kết mô hình

Mô hình	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> hiệu chỉnh	Sai số ước lượng	Hệ số Durbin-Watson
1	,754 <sup>a</sup>	,569	,558	,401	2,056

a. Biến độc lập (Hằng số), CTĐT, ĐNGV, TCQLĐT, CSVC, KNPV

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 6:** Kết quả phân tích phương sai ANOVA<sup>a</sup>

ANOVA <sup>a</sup>					
Mô hình	Tổng bình phương	Bậc tự do (df)	Trung bình bình phương	F	Sig.
1 Hồi quy	48,018	6	8,003	49,765	,000 <sup>b</sup>
Phần dư	36,345	226	,161		
Tổng	84,363	232			

a. Biến phụ thuộc: HL

b. Biến độc lập: (Hằng số), CTĐT, ĐNGV, TCQLĐT, CSVC, KNPV

(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 2,624 (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 7:** Các hệ số của mô hình hồi quy

Mô hình		Coefficients <sup>a</sup>						
		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	,190	,244		,778	,438		
	CTĐT	,292	,079	,072	3,673	,000	,381	2,624
	ĐNGV	,229	,070	,030	3,276	,001	,487	2,053
	TCQLĐT	,074	,053	,205	1,413	,039	,557	1,795
	CSVC	,075	,064	,260	1,179	,040	,516	1,939
	KNPV	,031	,061	,083	,503	,015	,552	1,813
	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:

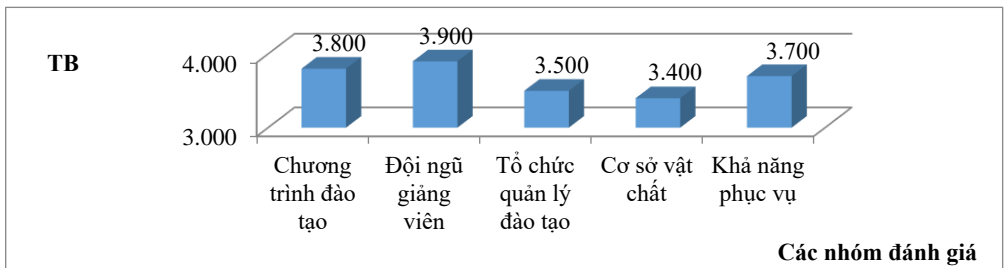
$$HL = 0,072 * CTĐT + 0,030 * ĐNGV + 0,205 * TCQLĐT + 0,260 * CSVC + 0,083 * KNPV$$

Kết quả phân tích hồi quy đa biến đã xác định 05 nhân tố ảnh hưởng đến sự hài lòng của SV theo thứ tự từ cao nhất giảm dần đến thấp nhất như sau: Cơ sở vật chất (CSVC) có tác động mạnh nhất ( $\beta = 0,260$ ), xếp thứ 2 là công tác Tổ chức quản lý đào tạo (TCQLĐT) ( $\beta = 0,205$ ), xếp vị trí thứ 3 là Khả năng phục vụ (KNPV) ( $\beta = 0,083$ ), vị trí thứ 4 là Chương trình đào tạo (CTĐT) ( $\beta = 0,072$ ) và cuối cùng là Đội ngũ giảng viên (ĐNGV) có hệ số thấp nhất ( $\beta = 0,030$ ).

**2.4 Kết quả thống kê mô tả**

**2.4.1 Kết quả đánh giá của khách thể nghiên cứu với các nhóm nhân tố độc lập**

Qua đánh giá của 1200 SV tham gia phỏng vấn cho thấy các yếu tố liên quan đến các học phần GDTC ở trường ĐH Nha Trang chưa được SV đánh giá cao, giá trị TB của 05 nhóm chỉ đạt từ 3.40 đến 3.90. Trong đó: Nhóm “Đội ngũ giảng viên” được SV đánh giá cao nhất (TB= 3.90), xếp thứ 2 là nhóm “Chương trình đào tạo” (TB=3.80), xếp thứ 3 là nhóm “Khả năng phục vụ” (TB=3.70), tiếp đến là nhóm “Tổ chức quản lý đào tạo” (TB=3.50) và cuối cùng nhóm “Cơ sở vật chất” được SV đánh giá thấp nhất (TB=3.4).



**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 05 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 “GV có phương pháp truyền đạt hiệu quả (GV2)” (TB=4.8). Yếu tố bị đánh giá thấp nhất là “Chất lượng của hệ thống ánh sáng đảm bảo tập luyện và thi đấu (CSVC3) (TB=3.0).

**Bảng 8:** Kết quả thống kê giá trị trung bình các biến quan sát độc lập

TT	Biến quan sát	Trung bình	Độ lệch chuẩn
1	CTĐT1	4.0	.857
2	CTĐT2	3.7	.862
3	CTĐT3	3.7	.886
4	CTĐT4	3.7	.878
5	CTĐT5	3.5	.944
6	CTĐT6	4.3	.873
7	ĐNGV1	4.4	.951
8	ĐNGV2	4.8	.954
9	ĐNGV3	3.7	.875
10	ĐNGV4	3.6	.853
11	ĐNGV5	3.5	1.012
12	ĐNGV6	3.6	.873
13	ĐNGV7	3.6	.880
14	TCQLĐT1	4.1	1.056
15	TCQLĐT2	3.5	1.161
16	TCQLĐT3	3.6	1.260
17	TCQLĐT4	3.2	1.240
18	TCQLĐT5	3.2	1.240
19	CSVC1	3.2	1.122
20	CSVC2	3.6	.682
21	CSVC3	3.0	.697
22	CSVC4	3.3	.736
23	CSVC5	3.7	.685
24	CSVC6	3.8	.676
25	KNPV1	3.5	.943
26	KNPV2	3.1	.859
27	KNPV3	3.9	.862
28	KNPV4	4.0	.857
29	KNPV5	4.0	.862

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu cho thấy có 5 yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng của SV theo thứ tự giảm dần bao gồm: (1) Cơ sở vật chất, (2) Tổ chức quản lý đào tạo, (3) Khả năng phục vụ, (4) Chương trình đào tạo và (5) Đội ngũ giảng viên. Bên cạnh đó nghiên cứu còn tìm ra được mức độ hài lòng của SV đối với các yếu tố thông qua kết quả thống kê mô tả. Đây là những căn cứ khoa học khách quan đóng góp nhất định về mặt

lý thuyết cũng như ứng dụng thực tiễn đối với công tác đào tạo, nâng cao chất lượng đào tạo SV cho đơn vị trong thời gian tới.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Hữu Ái (2016), “Kiểm định quan hệ giữa chất lượng đào tạo và sự cảm nhận hài lòng của sinh viên khoa Kinh tế, Trường Đại học Văn Hiến”, Tạp chí Khoa học Trường Đại học Văn Hiến, số 3, trang 118-128.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), Thông tư số: 4/2016/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 3 năm 2016 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Ban hành quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học.*
3. Nguyễn Thị Bảo Châu & Thái Thị Bích Châu (2013), “Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên đối với chất lượng đào tạo của khoa Kinh tế và Quản trị kinh doanh trường ĐH Cần Thơ giai đoạn năm 2012-2013”, Tạp chí Khoa học Trường Đại học Cần Thơ, số 28, trang 117-123.
4. Nguyễn Thị Xuân Hương, Nguyễn Thị Phượng & Vũ Thị Hồng Loan (2016), “Các nhân tố ảnh hưởng đến sự hài lòng của sinh viên đối với điều kiện cơ sở vật chất và phục vụ của trường Đại học Lâm Nghiệp”, Tạp chí Khoa học Công nghệ Trường Đại học Lâm nghiệp, số 2, trang 163-172.
5. Trần Minh Tuấn, Nguyễn Trung Sơn (2020), Xây dựng mô hình đánh giá về sự hài lòng của sinh viên trong học phần giáo dục thể chất ở Trường Đại học Sài Gòn, Tạp chí Khoa học Trường ĐHSP TP.HCM, tập 17, số 2, trang 341-352.
6. 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.

# LỰA CHỌN MỘT SỐ CHỈ TIÊU TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN QUYỀN THUẬT NHÓM TUỔI 6 – 10 ĐỘI TUYỂN TRẺ VÕ CỔ TRUYỀN ĐỒNG NAI

CN. Ngô Thị Quỳnh Như<sup>1</sup>, TS. Lê Thị Mỹ Hạnh<sup>2</sup>, TS. Trần Minh Tuấn<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Đồng Nai

<sup>2</sup> Trường Đại học TDTT TP.HCM

<sup>3</sup> Trường Đại học Sài Gòn

## TÓM TẮT

*Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 09 bài test trong tuyển chọn vận động viên quyền thuật lứa tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai, đó là chỉ số BMI, dung tích sống (l), gập bụng 1 phút (lần), chạy 30m xuất phát cao (s), bật xa tại chỗ (cm), nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), xoay ngang (cm), xoay dọc (cm) và đánh bài Lão Hồ Thượng Sơn (điểm), đảm bảo tính khoa học và phù hợp với đặc điểm nhóm khách thể nghiên cứu, cũng như đặc thù ở địa phương, đáp ứng được sự lựa chọn từ các chuyên gia và có độ tin cậy cao trong thực tiễn.*

*Từ khóa:* chỉ tiêu tuyển chọn, võ cổ truyền, vận động viên quyền thuật, lứa tuổi 6-10.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam là di sản văn hóa truyền thống do người Việt sáng tạo, gắn liền với hàng nghìn năm lịch sử hào hùng của dân tộc Việt Nam. Trải qua bao thăng trầm lịch sử, võ cổ truyền Việt Nam đã được chắt lọc, sáng tạo, tài bồi bao gồm hệ thống các bài quyền thuật, binh khí, kỹ chiến thuật đối kháng và tự vệ. Võ cổ truyền là nét văn hóa riêng mang đậm tính truyền thống tự hào xuyên suốt quá trình dựng nước và giữ nước của ông cha ta. Để kế thừa và phát huy được truyền thống tốt đẹp đó, năm 1991, Liên Đoàn Võ Cổ Truyền Việt Nam được thành lập.

Đồng Nai là một địa phương có sự phát triển phong trào tập luyện võ cổ truyền từ rất sớm. Trong những năm gần đây, được sự quan tâm và đầu tư của các cấp lãnh đạo, đội tuyển võ cổ truyền Đồng Nai đã tham gia các giải thi đấu và đem lại nhiều thành tích cao cho thể thao tỉnh nhà. Tuy nhiên, việc kiểm tra và tuyển chọn các vận động viên chưa có hệ thống và khoa học mà chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của các huấn luyện viên thông qua các giải thi đấu. Chính thực trạng trên, em mong muốn được đóng góp một phần nhỏ sức lực của mình nhằm tạo thêm tài liệu cho huấn luyện viên đội tuyển võ cổ truyền Đồng Nai, tạo hiệu quả hơn trong công tác tuyển chọn các lứa vận động viên trẻ, góp phần nâng cao hơn nữa thành tích chung của đội chính lý do thực hiện nghiên cứu này.

Mục đích nghiên cứu là xây dựng các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên (VĐV) quyền thuật nhóm tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền Đồng Nai. Khách thể phỏng vấn là 20 chuyên gia, huấn luyện viên, vận động viên lâu năm trong công tác võ cổ truyền. Khách thể nghiên cứu là 16 VĐV quyền thuật đang tập luyện tại các đội tuyển trẻ võ cổ truyền các câu lạc bộ tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 6-10. Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường qui trong thể thao như phương pháp đọc và phân tích tài liệu,

phương pháp phỏng vấn chuyên gia, phương pháp kiểm tra sơ phạm và phương pháp thống kê toán học.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1 Hệ thống hoá các chỉ tiêu tuyển chọn cho VĐV quyền thuật nhóm tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền Đồng Nai

Thông qua việc tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích, nghiên cứu một số tài liệu, khảo sát thực tế công tác đào tạo vận động viên trẻ võ cổ truyền, cũng như dựa vào các công trình nghiên cứu trước đây như Nguyễn Hữu An (2018), Lê Thị Mỹ Hạnh (2009), Mai Văn Muôn (1995), Phạm Đình Phong (2000), Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), Huỳnh Hồng Ngọc (2019), Nguyễn Mạnh Tuấn (2015), Nguyễn Văn Huệ (2017), etc..., chúng tôi đã thống kê và lựa chọn được 4 chỉ tiêu đánh giá dùng trong công tác tuyển chọn cho VĐV võ cổ truyền (hình thái, chức năng, thể lực và kỹ thuật), cùng một số test đã được sử dụng như sau:

+ **Về hình thái:** chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số Quetele, chỉ số BMI, chiều dài chân A (cm), chiều dài tay (cm).

+ **Về chức năng:** dung tích sống (l), công năng tim (HW), đánh giá về hệ thần kinh cơ.

+ **Về thể lực:** Gập bụng 1 phút (lần), xoay ngang (cm), xoay dọc (cm), nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m xuất phát cao (giây), chạy 400m (giây), đứng trung bình tấn (phút), đứng đỉnh tấn (phút), nằm sấp ưỡn lưng 1 phút (lần), kéo tay xà đơn (lần), nhảy dây 1 phút (lần), nhảy bậc thêm 1 phút (lần), chạy con thoi 4 x 10m (giây), bật cóc 100m (giây), chạy nâng cao đùi tại chỗ (phút).

+ **Về kỹ thuật:** kiểm tra các bài quyền theo nhóm tuổi, đá vòng cầu, đá độc long cước, đá bàn long, tấn di chuyên, kỹ thuật nhào lộn.

### 2.2 Đánh giá sự phù hợp của các chỉ tiêu tuyển chọn cho VĐV quyền thuật nhóm tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền Đồng Nai

Từ các test được hệ thống hóa nêu trên, nhóm nghiên cứu tiến hành đánh giá và lựa chọn các bài test phù hợp trên căn cứ về đặc điểm nhóm khách thể nghiên cứu, tâm sinh lý lứa tuổi, cũng như mục đích, nhiệm vụ của giai đoạn huấn luyện và đặc thù ở địa phương, nhóm tác giả sơ bộ lựa chọn được 31 test đặc trưng, bao gồm:

+ 5 chỉ tiêu hình thái: chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chiều dài chân A (cm), chiều dài tay (cm), chỉ số BMI.

+ 3 chỉ tiêu về chức năng: Dung tích sống (L), công năng tim, đánh giá hệ thần kinh cơ.

+ 16 chỉ tiêu thể lực: gập bụng 1 phút (lần), nằm sấp ưỡn thân 1 phút (lần), chạy 30m xuất phát cao (s), chạy 400m (s), bật xa tại chỗ (cm), nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), kéo tay xà đơn (lần), nhảy dây 1 phút (lần), nhảy bậc thêm 1 phút (lần), xoay ngang (cm), xoay dọc (cm), đứng trung bình tấn (phút), đứng đỉnh tấn (phút), chạy con thoi 4 x 10m (s), bật cóc 100m (s), chạy nâng cao đùi tại chỗ (phút).

+ 7 chỉ tiêu kỹ thuật: Đá vòng cầu, đá bàn long, đá độc long cước, đánh bài Tứ Linh Dao, đánh bài Lão Hồ Thượng Sơn, tấn di chuyên, kỹ thuật nhào lộn.



### 2.3 Phỏng vấn chuyên gia

Chúng tôi tiến hành lập phiếu phỏng vấn chuyên gia với số lượng là 20 người, trong đó 15 huấn luyện viên (chiếm 75%), 1 vận động viên (5%) và 4 chuyên gia (20%). Để đảm bảo tính ổn định và sự đồng nhất chung, nhóm nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn lần 2 trên cùng nhóm khách thể phỏng vấn chuyên gia. Như vậy, phiếu phỏng vấn được gửi 2 lần, mỗi lần cách nhau 1 tháng tới cùng 1 đối tượng. Tổng số phiếu đã phát ra 40, thu lại đủ 40 phiếu ở cả hai lần phỏng vấn. Mức độ đánh giá trong phiếu phỏng vấn được phân loại theo 3 mức: Sử dụng, phân vân và không sử dụng. Kết quả phỏng vấn chuyên gia (ở cả hai lần) được mô tả trong Bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn chuyên gia

TT	Chỉ tiêu	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=20)	
		Sử dụng	%	Sử dụng	%
<b>+ Về hình thái</b>					
1	Chiều cao đứng (cm)	11	55	9	45
2	Cân nặng (kg)	12	60	14	70
3	Chiều dài chân A (cm)	8	40	9	45
4	Chiều dài tay (cm)	10	50	10	50
5	Chỉ số BMI	17	85	18	90
<b>+ Về chức năng</b>					
1	Dung tích sống (l)	15	75	15	75
2	Công năng tim	13	65	12	60
3	Đánh giá hệ thần kinh cơ	10	50	13	65
<b>+ Về thể lực</b>					
1	Gập bụng 1 phút (lần)	16	80	16	80
2	Nằm sấp ưỡn lưng 1 phút (lần)	11	55	12	60
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	14	70	16	80
4	Chạy 400m (s)	12	60	11	55
5	Bật xa tại chỗ (cm)	18	90	18	90
6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	14	70	16	80
7	Kéo tay xà đơn (lần)	10	50	9	45
8	Nhảy dây 1 phút (lần)	11	55	8	40
9	Nhảy bậc thêm 1 phút (lần)	10	50	11	55
10	Xoạc ngang (cm)	18	90	18	90
11	Xoạc dọc (cm)	18	90	18	90
12	Đứng trung bình tấn (phút)	10	50	11	55
13	Đứng đỉnh tấn (phút)	10	50	11	55
14	Chạy con thoi 4x10m (s)	12	60	11	55
15	Bật cóc 100m (s)	11	55	10	50
16	Chạy nâng cao đùi tại chỗ (phút).	10	50	9	45
<b>+ Về kỹ thuật</b>					
1	Đá vòng cầu	11	55	12	60
2	Đá bàn long	10	50	11	55

TT	Chỉ tiêu	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=20)	
		Sử dụng	%	Sử dụng	%
3	Đá độc long cước	10	50	10	50
4	Đánh bài Tứ Linh Đao	12	60	11	55
5	Đánh bài Lão Hồ Thượng Sơn	17	85	18	90
6	Tấn di chuyển	10	50	11	55
7	Kỹ thuật nhào lộn	9	45	9	45

Các bài test được lựa chọn cần được sự đồng ý của các chuyên gia trên 70% ở cả hai lần phỏng vấn, kết quả thu được 09 bài test trong tuyển chọn VĐV quyền thuật nhóm tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền Đồng Nai như sau: (1) chỉ số BMI, (2) dung tích sống (l), (3) Gập bụng 1 phút (lần), (4) Chạy 30m xuất phát cao (s), (5) Bật xa tại chỗ (cm), (6) Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), (7) Xoạc ngang (cm), (8) Xoạc dọc (cm), (9) Đánh bài Lão Hồ Thượng Sơn (điểm).

#### **2.4 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các chỉ tiêu tuyển chọn cho VĐV quyền thuật nhóm tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền Đồng Nai**

Theo Dương Nghiệp Chí (2004) thì 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. Tuy nhiên, khi tiến hành thực hiện vẫn có nhiều biến số khó có thể kiểm soát như sự biến đổi trạng thái của đối tượng thực nghiệm, sự thay đổi môi trường trong quá trình thực nghiệm, sai số cho phép trong phép đo từ dụng cụ đo lường, sự bất cẩn của người tiến hành đo hay sự thiếu hoàn thiện của kỹ thuật lập test. Trong trường hợp chỉ thực nghiệm 2 lần (và kết quả test không tăng lên hay giảm đi một cách hệ thống qua các lần thử nghiệm) thì hệ số tương quan bên trong các lớp và hệ số tương quan cặp bình thường sẽ trùng lặp nhau. Như vậy, có thể dùng hệ số tương quan cặp giữa hai đại lượng (lần 1 và lần 2) để đánh giá độ tin cậy của test (với cùng điều kiện, phương pháp và đối tượng thử nghiệm) với các mức đánh giá của hệ số tương quan r như sau: từ 0.95-0.99 có độ tin cậy rất tốt, 0.90-0.94 có độ tin cậy khá tốt, 0.80-0.89 cho thấy độ tin cậy cho phép sử dụng được, 0.70-0.79 có độ tin cậy yếu và 0.60-0.69 không đủ độ tin cậy (chỉ mang tính định tính).

Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành đánh giá độ tin cậy của 09 test trong tuyển chọn VĐV quyền thuật nhóm tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền Đồng Nai (n=16) theo phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa kết quả hai lần kiểm tra, cách nhau 7 ngày (test-retest) với các điều kiện như nhau về thời gian, trình tự kiểm tra test, qui trình thực hiện, sân bãi, etc. Hệ số tương quan (r) trước và sau 7 ngày được mô tả trong Bảng 2.

**Bảng 2:** Hệ số tương quan cặp (r) của các test đánh giá sau một tuần thử nghiệm (n=16)

TT	Nội dung	Lần 1	Lần 2	r
1	Chỉ Số BMI	18.39 ± 1.18	18.39 ± 1.18	1*
2	Dung tích sống (lít)	1.46 ± 0.06	1.46 ± 0.07	0.97*
3	Gập bụng 1 phút (lần)	31 ± 1.89	31.06 ± 2.13	0.83*
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.67 ± 0.22	6.65 ± 0.23	0.97*
5	Bật xa tại chỗ (cm)	148.88 ± 9.1	151.69 ± 8.08	0.94*
6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	29.31 ± 2.83	30.19 ± 2.85	0.96*
7	Xoạc ngang (cm)	2.18 ± 0.68	-1.02 ± 3.57	0.88*
8	Xoạc dọc (cm)	0.69 ± 4.3	2.52 ± 5.03	0.86*
9	Đánh Lão Hồ Thượng Sơn (điểm)	8.09 ± 1.14	8.99 ± 0.53	0.93*

(\*). Sự tương quan có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $p < 0.05$ . Số liệu được mô tả theo nguyên tắc số trung bình ± độ lệch chuẩn.

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy tất cả các test đều có hệ số tương qua  $r > 0.8$ , do đó có thể nói các bài test trong tuyển chọn VĐV quyền thuật nhóm tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền Đồng Nai được lựa chọn có đủ độ tin cậy để sử dụng, bao gồm: chỉ số BMI, dung tích sống (l), gập bụng 1 phút (lần), chạy 30m xuất phát cao (s), bật xa tại chỗ (cm), nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), xoạc ngang (cm), xoạc dọc (cm) và đánh bài Lão Hồ Thượng Sơn (điểm).

### 3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, bằng cách tiến hành tổng hợp và phân tích các công trình nghiên cứu trước đây, cũng như dựa vào các đặc điểm, điều kiện đặc thù tại các câu lạc bộ tỉnh Đồng Nai, cùng phương pháp phỏng vấn chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy của các bài test, chúng tôi đã xây dựng được 09 bài test trong tuyển chọn VĐV quyền thuật nhóm tuổi 6 – 10 đội tuyển trẻ võ cổ truyền Đồng Nai như sau: (1) chỉ số BMI, (2) dung tích sống (l), (3) Gập bụng 1 phút (lần), (4) Chạy 30m xuất phát cao (s), (5) Bật xa tại chỗ (cm), (6) Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), (7) Xoạc ngang (cm), (8) Xoạc dọc (cm), (9) Đánh bài Lão Hồ Thượng Sơn (điểm).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu An. (2018). Ứng dụng một số test sự phạm trong tuyển chọn nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12 – 14. Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học trường Đại học TDTT TPHCM.
2. Dương Nghiệp Chí. (2004). *Đo lường thể thao*. Hà Nội: NXB TDTT.
3. Lê Thị Mỹ Hạnh. (2009). Nghiên cứu các chỉ tiêu tuyển chọn nam vận động viên trẻ môn pencat silat lứa tuổi 14 – 15 Thành phố Hồ Chí Minh trong hai năm tập luyện”. Luận văn tiến sỹ Giáo dục học trường Đại học TDTT TPHCM.
4. Nguyễn Văn Huệ. (2017). Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12-13 tại các câu lạc bộ trên địa bàn thành phố Vinh, Nghệ An. Luận văn Thạc sỹ trường Đại học Vinh.
5. Mai Văn Muôn. (1995). Nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn của sự hình thành và phát triển của một số môn thể thao dân tộc Việt Nam. Luận án PTS giáo dục học, Hà Nội.

6. Huỳnh Hồng Ngọc. (2019). Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Taekwondo 12-14 tuổi Thành phố Hồ Chí Minh. Luận văn tiến sĩ Giáo dục học trường Đại học TDTT TPHCM.
7. Phạm Đình Phong. (2000). Bước đầu nghiên cứu nguồn gốc đặc trưng võ cổ truyền Bình Định, TP. Quy Nhơn.
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. Nguyễn Mạnh Tuấn. (2015). Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo trẻ lứa tuổi 15 tỉnh Sơn La. Luận văn Thạc sĩ trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU VÕ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Tố Quyên

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

## TÓM TẮT

*Trong công tác giảng dạy - huấn luyện phát triển khả năng phối hợp vận động cho sinh viên chuyên sâu Võ, vấn đề xác định các nội dung kiểm tra đánh giá là một yêu cầu tất yếu không thể thiếu nhằm giúp các giảng viên, HLV điều chỉnh quá trình giảng dạy - huấn luyện. Kết quả nghiên cứu đã xác định được các nội dung kiểm tra và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thông qua việc tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy - huấn luyện thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội cho thấy, công tác đánh giá trình độ thể lực nói chung và khả năng phối hợp vận động nói riêng, chủ yếu qua sử dụng các tiêu chí và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, mà chưa có hệ thống các tiêu chí, tiêu chuẩn đánh giá riêng biệt phù hợp với môn thể thao chuyên ngành. Tuy cách đánh giá này có mặt tích cực nhưng chưa có đầy đủ cơ sở khoa học, thiếu những nội dung đánh giá đáng tin cậy về khả năng phối hợp vận động của sinh viên chuyên sâu Võ của nhà trường.

Nếu như xây dựng được một quy trình kiểm tra đánh giá khả năng phối hợp vận động, cũng như hệ thống các tiêu chí và các tiêu chuẩn đánh giá một cách hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học, thì chắc chắn rằng trình độ thể lực cũng như khả năng phối hợp vận động đạt được của sinh viên sẽ được cải thiện một cách đáng kể. Đây là vấn đề cần thiết phải được nghiên cứu một cách đầy đủ.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Lựa chọn các test đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời, qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy - huấn luyện nâng cao khả năng phối hợp vận động của VĐV các môn thể thao tại các Trung tâm huấn luyện thể thao mạnh trên phạm vi toàn quốc bằng hình thức phỏng vấn 30 chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 08 tiêu chí đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư

phạm TĐTT Hà Nội, với số ý kiến lựa chọn đạt từ 75.00% trở lên và đều xếp ở mức độ từ quan trọng cho đến rất quan trọng (các test trình bày ở bảng 3.1).

### 2.1.1 Xác định tính thông báo của các test lựa chọn

Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra trên đối tượng 55 nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội thông qua 08 tiêu chí (test) đã lựa chọn, qua đó xác định hệ số tương quan với kết quả học tập thực hành của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.1 cho thấy: cả 08 tiêu chí (test) đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo ( $|r| > |0.6|$  với  $P < 0.05$ ) có thể ứng dụng trong thực tiễn đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

**Bảng 3.1:** Kết quả kiểm tra các test đánh giá khả năng phối hợp vận động của nam sinh viên chuyên sâu võ trường đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n = 55)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Hệ số tương quan (r)
1.	Bật xa tại chỗ (cm).	249.43±15.71	<b>0.796</b>
2.	Bật xa ba bước (m).	7.98±0.50	<b>0.723</b>
3.	Bật cao tại chỗ có đánh tay (cm).	36.43±2.30	<b>0.802</b>
4.	Ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước (m).	7.78±0.49	<b>0.820</b>
5.	Hắt tạ 3 kg qua đầu ra sau (m).	9.45±0.60	<b>0.772</b>
6.	Bài thử khả năng phối hợp vận động 1 và 2 (điểm).	7.78±0.49	<b>0.871</b>
7.	Chạy con thoi 100m (s).	29.57±1.86	<b>0.789</b>
8.	Nhảy dây 1 phút (lần).	136.68±8.61	<b>0.804</b>

### 2.1.2 Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm. Thời điểm kiểm tra ở tuần đầu tiên và tuần thứ ba tháng 09/2005. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.2.

**Bảng 3.2:** Kết quả xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá khả năng phối hợp vận động của nam sinh viên chuyên sâu võ trường đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội (n = 55)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1 ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	Lần 2 ( $\bar{x} \pm \sigma$ )	
1.	Bật xa tại chỗ (cm).	249.43±15.71	252.45±15.90	<b>0.858</b>
2.	Bật xa ba bước (m).	7.98±0.50	8.08±0.51	<b>0.859</b>
3.	Bật cao tại chỗ có đánh tay (cm).	36.43±2.30	36.14±2.32	<b>0.874</b>
4.	Ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước (m).	7.78±0.49	7.87±0.50	<b>0.876</b>
5.	Hắt tạ 3 kg qua đầu ra sau (m).	9.45±0.60	9.56±0.60	<b>0.858</b>
6.	Bài thử khả năng phối hợp vận động 1 và 2 (điểm).	7.78±0.49	7.87±0.50	<b>0.894</b>

7.	Chạy con thoi 100m (s).	29.57±1.86	29.49±1.89	<b>0.807</b>
8.	Nhảy dây 1 phút (lần).	136.68±8.61	136.33±8.72	<b>0.823</b>

Từ kết quả thu được ở bảng 3.2 cho thấy: Cả 08 test đã qua kiểm tra tính thông báo đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ( $r > 0.800$  với  $P < 0.05$ ). Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đây đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại nhà trường trong việc đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ.

## 2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

### 2.2.1 Tổ chức kiểm tra sư phạm

Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra sư phạm trên đối tượng 55 nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Cả 55 sinh viên này đều được học tập, tập luyện theo chương trình môn học chuyên sâu do Bộ môn Võ thuộc Khoa Võ Bơi - Cờ xây dựng trong chương trình đào tạo. Toàn bộ quá trình theo dõi và kiểm tra sư phạm trên đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong 04 tháng - ứng với 01 học kỳ (từ tháng 09/2000 đến tháng 05/2021) và được kiểm tra thông qua 08 tiêu chí mà quá trình nghiên cứu đã lựa chọn.

### 2.2.2 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng phối hợp vận động

Từ các kết quả thống kê trong bảng 3.1, nghiên cứu tiến hành phân loại từng tiêu chí, test lựa chọn thành 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma, và tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng chỉ tiêu, test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 3.3 và 3.4.

**Bảng 3.3:** Tiêu chuẩn xếp loại khả năng phối hợp vận động theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên sâu võ trường đại học sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Bật xa tại chỗ (cm).	<218.00	218.00→<233.72	233.72→265.14	>265.14→280.86	>280.86
2.	Bật xa ba bước (m).	<6.97	6.97→<7.48	7.48→8.48	>8.48→8.99	>8.99
3.	Bật cao tại chỗ có đánh tay (cm).	<31.84	31.84→<34.13	34.13→38.73	>38.73→41.02	>41.02
4.	Ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước (m).	<6.80	6.80→<7.29	7.29→8.27	>8.27→8.76	>8.76
5.	Hắt tạ 3 kg qua đầu ra sau (m).	<8.26	8.26→<8.85	8.85→10.05	>10.05→10.64	>10.64
6.	Bài thử khả năng phối hợp vận động 1 và 2 (điểm).	<3.00	3.00→<4.50	5.00→6.50	7.00→8.00	>8.00
7.	Chạy con thoi 100m (s).	>33.30	33.30→>31.43	31.43→27.71	<27.71→25.84	<25.84
8.	Nhảy dây 1 phút (lần).	<119.00	119.00→<128.00	129.00→145.00	>146.00→153.00	>153.00

**Bảng 3.4:** Bảng điểm tổng hợp đánh giá khả năng phối hợp vận động của nam sinh viên chuyên sâu võ trường đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Bật xa tại chỗ (cm).	288.72	280.86	273.00	265.14	257.29	<b>249.43</b>	241.57	233.72	225.86	218.00
Bật xa ba bước (m).	9.24	8.99	8.73	8.48	8.23	<b>7.98</b>	7.73	7.48	7.23	6.97
Bật cao tại chỗ có đánh tay (cm).	42.17	41.02	39.87	38.73	37.58	<b>36.43</b>	35.28	34.13	32.99	31.84
Ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước (m).	9.01	8.76	8.52	8.27	8.03	<b>7.78</b>	7.53	7.29	7.04	6.80
Hất tạ 3 kg qua đầu ra sau (m).	10.94	10.64	10.34	10.05	9.75	<b>9.45</b>	9.15	8.85	8.56	8.26
Bài thử khả năng phối hợp vận động 1 và 2 (điểm).	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	<b>5.00</b>	4.00	3.00	2.00	1.00
Chạy con thoi 100m (s).	24.91	25.84	26.78	27.71	28.64	<b>29.57</b>	30.50	31.43	32.36	33.30
Nhảy dây 1 phút (lần).	158.00	154.00	150.00	145.00	141.00	<b>137.00</b>	132.00	128.00	124.00	119.00

Trong thực tiễn đánh giá, do có những kết quả không nằm ở mức phân định, nên khi đánh giá cần thiết sử dụng phương pháp tiệm cận, nghĩa là thành tích một chỉ tiêu nào gần với mức điểm nào hơn thì lấy điểm đó.

Từ kết quả thu được ở các bảng 3.3 và 3.4, thông qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trong đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.5.

**Bảng 3.5:** Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ trường đại học sư phạm TĐTT Hà Nội

Xếp loại	Tổng điểm đạt được (tối đa là 80 điểm)
Tốt	> 68.00
Khá	52.50 → 68.00
Trung bình	36.00 → 52.00
Yếu	20.00 → 35.50
Kém	< 20.00



Tuy nhiên, để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng chỉ tiêu, test phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó - nghĩa là có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (bảng 3.5), nhưng với điều kiện không có quá 3 nội dung nằm ở mức độ yếu và kém.

### 3. KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 08 tiêu chí, test, xác định trong huấn luyện và kiểm tra đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Các test lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại nhà trường trong việc đánh giá khả năng phối hợp vận động.

2. Đã xây dựng được 01 bảng phân loại, 01 bảng điểm tổng hợp của từng tiêu chí và 01 bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp của các tiêu chí nhằm mục đích đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu Võ trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Các tiêu chuẩn đã xây dựng cho phép đánh giá thuận tiện, chính xác và khách quan khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền.
3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao”, *Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Đàm Hùng Phi<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Sĩ Đức<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Đại học Đà Nẵng

<sup>2</sup> Trường Đại học Quy Nhơn

## TÓM TẮT

*Bằng phương pháp đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê chúng tôi đã lựa chọn được các bài tập phát triển thể lực có đủ cơ sở khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn ở Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng để ứng dụng vào quá trình dạy và học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo tại Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng.*

*Từ khóa:* Bài tập, Thể lực, khoa học, Giáo dục thể chất, chất lượng.

## SUMMARY

*By reading and referencing documents, interviewing methods and mathematical and statistical methods, we have selected exercises to develop physical fitness with sufficient scientific basis and suitable to practical conditions at the University. University of Science and Technology - University of Danang to apply in the process of teaching and learning Physical Education for students, contributing to improving the quality of training at University of Technology - University of Da Nang*

*Keywords:* exercises, physical, quality, science, physical education. quality.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nội dung môn học GDTC của trường Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng bao gồm có 4 học phần bắt buộc: Học phần 1 Điền kinh, Học phần 2 Thể, học phần 3, 4 là những học phần tự chọn. Tuy nhiên do điều kiện thực tế nên các phương tiện chuyên môn đảm bảo cho việc thực hiện nội dung chương trình còn nhiều bất cập, các bài tập thể lực cũng như chuyên môn chưa phù hợp với đặc thù sinh viên. Hiện nay công tác GDTC đối với trường Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng còn nhiều hạn chế, nguyên nhân chủ yếu là do chất lượng các giờ học thể chất chưa cao, đặc biệt đối với các em sinh viên năm thứ nhất mới vào trường có nhận thức về vai trò và tác dụng của môn học còn nhiều khiếm tốn, phong trào tập luyện thể dục thể thao vẫn còn mang tính tự phát, kém hiệu quả.

Đánh giá hiệu quả chất lượng môn GDTC thông qua việc học tập và phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng là điều quan trọng và cấp bách, là chất xúc tác để tạo ra sự thay đổi cho người học. Qua kiểm tra đánh giá sẽ tìm ra những điểm phù hợp và chưa phù hợp từ đó có cách củng cố và phát triển các tiềm năng sẵn có tạo động lực cho quá trình học tập và phát triển thể lực cho người học. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi nghiên cứu: “ **Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng**”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng

#### 2.1.1 Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng

Với mục đích lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, bằng phương pháp phỏng vấn: Đối tượng phỏng vấn là 15 chuyên gia, HLV, giáo viên TDTT. Trong đó, Tiến sĩ là 03 người, chiếm 20%, Thạc sĩ là 09 người, chiếm 60%, cử nhân là 03 người, chiếm 20%. Nội dung và kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn các chuyên gia và giáo viên về việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm nhất trường Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng (n=15)

TT	Bài tập	Kết quả trả lời			
		Tán thành		Không tán thành	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Chạy cự ly 30m, 60m	15	100	0	0%
2	Chạy cự ly 100m	13	86.67	2	13.33
3	Chạy cự ly 400m	12	80	3	20
4	Chạy cự ly 800m(nữ)	5	33.33	10	66.67
5	Nằm ngửa gập bụng	12	80	3	20
6	Bật với cao liên tục trong vòng 30s	8	53.33	7	46.67
7	Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ	4	26.67	11	73.33
8	Chạy zigzắc tiếp sức 2 lần x 20m	10	66.67	5	60
9	Nhảy chữ thập	6	40	9	26.67
10	Bài tập ép dẻo các khớp	15	100		
11	Trò chơi cướp bóng	8	53.33	7	46.67
12	Ngồi ép dẻo thân	14	93.33	1	6.67
13	Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh	7	46.67	8	53.33
14	Bài tập đá lăng chân	11	73.33	4	26.67
15	Nhảy dây	14	93.33	1	6.67
16	Trò chơi bóng chuyền sáu	13	86.67	2	13.33
17	Bật cóc 18m x 2 lần	8	53.33	7	46.67
18	Chạy con thoi	13	86.67	2	13.33
19	Trò chơi mèo đuổi chuột	10	66.67	5	33.33
20	Trò chơi tôi làm vua	11	73.33	4	26.67
21	Bật xa tại chỗ	14	93.33	1	6.67

22	Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m	7	46.67	8	53.33
23	Người thừa thứ 3	12	80.00	3	20.00
24	Nhảy dây 3 phút (lần)	14	93.33	1	6.67
25	Cướp cờ	13	86.67	2	13.33
26	Lò cò tiếp sức	10	66.67	5	33.33
27	Kéo co	14	93.33	1	6.67
28	Mèo đuổi chuột	13	86.67	2	13.33
29	Bóng đá sân nhỏ	7	46.67	8	32.00
30	Nằm sấp chống đẩy	14	93.33	1	6.67

Như vậy trong 30 bài tập mà chúng tôi đưa ra phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập (1, 2, 3, 5, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 30) có sự tán đồng cao, với 70% số phiếu tán thành trở lên. Vì vậy chúng tôi sẽ đưa ra 18 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng.

### 2.1.2 Xây dựng kế hoạch tập luyện cho đối tượng thực nghiệm

Để xây dựng được kế hoạch tập luyện của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi xin ý kiến của Ban Giám hiệu Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng, Khoa Giáo dục Thể lực và các bộ môn khác.

Thời gian tiến hành nghiên cứu kéo dài liên tục trong 1 năm học. Mỗi tuần sẽ thực hiện 2 tiết học (100 phút) thời gian do Khoa GDTC sắp xếp lên thời khoá biểu cho từng học kỳ.

Phụ trách về công tác GDTC là các giảng viên của Khoa GDTC Đại học Đà Nẵng. Các giảng viên sẽ được bố trí giảng dạy theo đúng chuyên môn của từng môn học.

## 2.2 Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất của Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng

### 2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

Sau khi đã lựa chọn đối tượng nghiên cứu là 200 sinh viên (100 nam sinh viên nhóm thực nghiệm và 100 nam sinh viên nhóm đối chứng) của Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng chúng tôi tiến hành đánh giá thể lực của 2 nhóm kết quả thu được ở bảng 3:

**Bảng 3:** Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nam sinh viên năm thứ nhất trường Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng

TT	Các test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		So sánh	
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	t tính	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(sl)	17.3	1.73	17.3	1.67	0.519	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	201.5	13.20	200.1	12.38	0.758	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.46	0.50	5.48	0.46	0.604	>0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.09	0.41	12.15	0.35	0.710	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	961	21.36	965	22.57	0.484	>0.05
	So sánh	$t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} (1,960)$ , với $P > 0,05$					

Qua bảng 2 cho thấy các chỉ số đánh giá thể lực thu thập được hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê ở xác suất  $P > 0.05$ . Điều này chứng tỏ thể lực hai nhóm là tương đương nhau.

Từ kết quả chúng tôi triển khai chương trình thực nghiệm. Trong quá trình thực hiện cả hai nhóm đều duy trì mức độ tập luyện như trước. Tuy nhiên nhóm đối chứng không có sự tác động của các bài tập thể lực mà chúng tôi lựa chọn còn nhóm thực nghiệm thực hiện các bài tập thể lực dưới sự theo dõi hướng dẫn như chúng tôi đã xây dựng. Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 1 năm của khóa tuyển sinh năm 2020.

### 2.2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng

Sau 1 năm thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra hiệu quả việc ứng dụng các bài tập thể lực mà chúng tôi lựa chọn và đưa vào thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Bằng việc đánh giá các chỉ số về thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

**Bảng 4:** Kết quả kiểm tra của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng sau 1 năm thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		So sánh	
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	t tính	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	19.3	1.63	20.1	1.54	2.298	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	208.6	13.14	210.9	12.63	3.963	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.38	0.62	5.18	0.30	2.192	<0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.28	0.44	11.08	0.41	2.000	<0.05
5	Chạy tuý sức 5 phút (m)	996	22.31	1008.3	21.36	5.029	<0.05
	So sánh	$t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} (1,960)$ , với $P < 0,05$					

Như vậy, sau 1 năm thực nghiệm kết quả cho thấy:

Trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự thay đổi rõ rệt, điều này cũng dễ lý giải bởi sự tác động tập luyện của nhóm thực nghiệm cũng ảnh hưởng tới nhóm đối chứng, tuy nhiên chúng ta có thể thấy được sự khác biệt của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đặc biệt đó là t tính đều lớn hơn t bảng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất là  $p < 0.05$ . Điều đó chứng tỏ rằng các bài tập thể lực mà chúng tôi lựa chọn và ứng dụng trên đối tượng nghiên cứu là có ý nghĩa đối với thể lực của sinh viên. Số lượng sinh viên có tập luyện với các bài tập phát triển thể lực do chúng tôi lựa chọn đạt kết quả học tập môn học GDTC cao hơn so với những sinh viên chưa tập luyện theo các bài tập đã được chọn.

## 3. KẾT LUẬN

**3.1.** Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập thể lực đảm bảo được các yêu cầu lý luận và thực tiễn đặt ra để áp dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy và tập luyện nhằm nâng cao thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng.

**3.2.** Việc lựa chọn và đưa vào ứng dụng các bài tập thể lực đối với nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Bách khoa - Đại học Đà Nẵng đã mang lại hiệu quả trên đối tượng thực nghiệm. Đặc biệt là hiệu quả về yếu tố thể lực đã có sự khác biệt rõ rệt trên hai nhóm nghiên cứu có ý nghĩa thống kê đều là t tính > t bảng ở ngưỡng xác suất là  $p < 0.05$ .

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nghị định số 11/2011/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong Nhà trường.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015) thông tư số 25/2015/TT- Bộ GD-ĐT quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.
3. Viện Khoa học TDTT (2001), Điều tra thể chất người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (2007), Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.

# **XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ 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**

TS. Huỳnh Hồng Ngọc  
*Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao  
Thành phố Hồ Chí Minh*

## **TÓM TẮT**

*Qua kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá 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.*

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Tại TPHCM, môn bóng rổ là một trong những môn học chính khóa trong chương trình GDTC bậc PTTH được đông đảo các em học sinh yêu thích. Mỗi năm có một số lượng rất đông đảo các trường, các đội bóng rổ nam nữ tham gia thi đấu các giải học sinh và không ngừng được tăng lên về số lượng. Cho đến nay, chỉ có một số công trình nghiên cứu về bóng rổ với đối tượng là sinh viên và vận động viên đội tuyển TPHCM, tuy nhiên cho đến nay vẫn chưa có một công trình nghiên cứu nào về công tác huấn luyện môn bóng rổ cho đối tượng học sinh trong chương trình học ngoại khóa tại các trường phổ thông tại TPHCM. Đó chính là lý do để tôi tiến hành nghiên cứu

*“Xác định các test đánh giá 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”.*

## **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.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng rổ của các tác giả trong và ngoài nước**

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn làm cơ sở hệ thống hóa các test thường được sử dụng trong đánh giá thể lực chuyên môn cho các môn thể thao nói chung và trong bóng rổ nói riêng. Từ đó chúng tôi đưa ra 5 tiêu chí sau để chọn lọc các test:

- Các test kiểm tra phải được xuất bản trong các tài liệu có uy tín trong cũng như ngoài nước và có độ tin cậy.
- Có phương tiện kiểm tra (trong nước).

- Có thang điểm hay có kết quả của các đội tuyển bóng rổ đại biểu của các nước có thành tích bóng rổ phát triển cao trên thế giới để so sánh (như chúng ta biết, các số liệu về VĐV cấp cao trên thế giới rất ít được xuất bản).

- Hệ thống test được lựa chọn phải đánh giá đầy đủ, toàn diện các mặt năng lực của thể lực chuyên môn VĐV.

- Test được lựa chọn phải đơn giản, dễ làm, dễ tổ chức thực hiện và phải đảm bảo tính đặc trưng đối với thể lực chuyên môn môn bóng rổ và phù hợp với điều kiện thực tiễn.

Qua quá trình nghiên cứu các tài liệu trong và ngoài nước, và phỏng vấn chuyên gia, đề tài lựa chọn được 14 test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn VĐV bóng rổ ở các lứa tuổi và giới tính khác nhau. Các test được lựa chọn đều đáp ứng được các tiêu chuẩn như trình bày ở trên về góc độ sự phạm và quan sát sự phạm. Các chỉ tiêu này cho phép xác định được những năng lực chuyên môn cần thiết cho 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 gồm:

- Bật cao tại chỗ (cm)
- Dẫn bóng tốc độ 28m
- Nhảy lực giắc
- Dẫn bóng qua cọc ném rổ 2 phút
- Di chuyển chuyển bóng 30s
- Trượt phòng thủ(s)
- Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)
- Chạy 20m (s)
- Chạy chữ T (s)
- Bật nhảy chữ thập trong 10 giây (lần)
- Ném bóng đặc qua đầu về trước (m)
- Chạy dẫn bóng 30m (giây)
- Bật một chân 5 bước (m)
- Bật một chân 25 m (s)

## **2.2 Phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài và các nhà chuyên môn**

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 nhà chuyên môn, các huấn luyện viên, **trọng tài** và các huấn luyện viên đội tuyển trong địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh để xin ý kiến về việc sử dụng các Test đánh giá 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, kết quả thu thập được ở bảng 1.



**Bảng 1:** Kết quả hai lần phỏng vấn 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

CHỈ TIÊU	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN				$\chi^2$	P
	Lần 1 n = 28		Lần 2 = 29			
	Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %	Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %		
<b>Bật cao tại chỗ (cm)</b>	<b>23</b>	<b>82,14</b>	<b>25</b>	<b>86,21</b>	<b>0,23</b>	>0.05
Dẫn bóng tốc độ 28m	7	25,00	9	31,03	0,34	>0.05
Nhảy lục giác	12	42,86	13	44,83	0,03	>0.05
Dẫn bóng qua cọc ném rổ 2 phút	12	42,86	13	44,83	0,03	>0.05
Di chuyển chuyền bóng 30s	14	50,00	10	34,48	1,85	>0.05
<b>Trượt phòng thủ(s)</b>	<b>21</b>	<b>75,00</b>	<b>23</b>	<b>79,31</b>	<b>0,20</b>	>0.05
<b>Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)</b>	<b>22</b>	<b>78,57</b>	<b>22</b>	<b>75,86</b>	<b>0,08</b>	>0.05
<b>Chạy 20m (s)</b>	<b>26</b>	<b>92,86</b>	<b>25</b>	<b>86,21</b>	<b>0,88</b>	>0.05
<b>Chạy chữ T (s)</b>	<b>23</b>	<b>82,14</b>	<b>22</b>	<b>75,86</b>	<b>0,45</b>	>0.05
<b>Bật nhảy chữ thập trong 10 giây (lần)</b>	<b>25</b>	<b>89,29</b>	<b>24</b>	<b>82,76</b>	<b>0,66</b>	>0.05
Ném bóng đặc qua đầu về trước (m)	9	32,14	11	37,93	0,28	>0.05
Chạy dẫn bóng 30m (giây)	13	46,43	10	34,48	1,11	>0.05
Bật một chân 5 bước (m)	13	46,43	14	48,28	0,03	>0.05
Bật một chân 25 m (s)	16	57,14	18	62,07	0,19	>0.05

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 chúng tôi chỉ chọn ra những Test có tỉ lệ 75% đồng ý sử dụng trở lên và loại bỏ những Test có số đồng ý sử dụng thấp. Qua đó chúng tôi chọn dùng làm các Test đánh giá. Kết quả thu thập được gồm 06 Test đánh giá 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 như sau:

- Bật cao tại chỗ (cm)
- Trượt phòng thủ (s)
- Chạy 20 m (s)
- Chạy chữ T (s)
- Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)
- Bật nhảy chữ thập trong 10 giây (lần)

### 2.3 Kiểm nghiệm độ tin cậy các test

Để xác định độ tin cậy của các test, đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua hai lần, thời gian giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các chỉ tiêu giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày ở bảng 2.

- + Nếu hệ số tương quan  $r \geq 0.8$ ,  $p < 0.05$  thì test có đủ độ tin cậy.
- + Nếu hệ số tương quan  $r < 0.8$ ,  $p > 0.05$  thì test không có đủ độ tin cậy.

**Bảng 2:** Hệ số tin cậy thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông Phan Đăng Lưu Quận Bình Thạnh – Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Test	Lần 1 $\bar{X} \pm S$	Lần 2 $\bar{X} \pm S$	r	p
1	Bật cao tại chỗ (cm)	20,07±1,39	19,95±1,43	0,96	<0.01
2	Trượt phòng thủ (s)	16,86±1,09	16,52±1,31	0,81	<0.01
3	Chạy 20 m (s)	5,95±0,41	5,81±0,41	0,97	<0.01
4	Chạy chữ T (s)	19,12±0,96	19,1±0,93	0,96	<0.01
5	Di chuyển ném rổ 1 phút (lần)	5,86±1,88	5,71±1,90	0,87	<0.01
6	Bật nhảy chữ thập trong 10 giây (lần)	5,64±1,98	7,50±1,56	0,94	<0.01

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ( $r > 0.8$  và  $p < 0.01$ ), điều này cho thấy hầu hết hệ thống các test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá 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.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 06 test đánh giá 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 gồm: Bật cao tại chỗ (cm), Trượt phòng thủ (s), Chạy 20 m (s), Chạy chữ T (s), Di chuyển ném rổ 1 phút (lần), Bật nhảy chữ thập trong 10 giây (lần).

### 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.

# **XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TỐC ĐỘ DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT ĐÀ NẴNG**

ThS. Hoàng Thùy Linh  
Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

## **TÓM TẮT**

*Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 5 test và xây dựng được bảng tiêu chuẩn có đủ cơ sở khoa học ứng dụng kiểm tra - đánh giá tốc độ di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.*

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Cầu lông là môn thể thao mang tính đối kháng cá nhân, để đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu cần phải phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Thể lực, tâm lý, tư tưởng chỉ đạo, kỹ - chiến thuật và đặc biệt là tốc độ di chuyển đánh cầu. Qua thực tế quan sát trong các buổi tập luyện và thi đấu của các nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng ở những giờ chính khóa, giờ ngoại khóa, giờ tập luyện hay thi đấu thì cho thấy đa số nam sinh viên chuyên ngành cầu lông đều thể hiện rõ điểm yếu chung đó là tốc độ di chuyển bước chân còn hạn chế ảnh hưởng lớn tới hiệu quả tập luyện, học tập và thi đấu. Hiệu quả quy trình đào tạo - huấn luyện cầu lông nói chung và huấn luyện tốc độ di chuyển bước chân cho nam sinh viên luôn được kiểm tra, đánh giá nhằm giám sát chặt chẽ quá trình giảng dạy - huấn luyện. Từ đó giúp từng bước điều chỉnh, hoàn thiện quy trình giảng dạy, huấn luyện phù hợp với quy luật phát triển sinh học, hoàn thiện khả năng của sinh viên trong môn thể thao chuyên ngành qua từng giai đoạn đào tạo khác nhau. Chính vì vậy, vấn đề xác định các nội dung kiểm tra - đánh giá tốc độ di chuyển bước chân là yếu tố quan trọng cần thực hiện trước mỗi giai đoạn giảng dạy - huấn luyện.

### **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.**

Bài viết 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. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển bước chân trong đánh cầu cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng**

Để đánh giá thực trạng tốc độ di chuyển bước chân của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng, trước tiên đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết.

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp, chúng tôi lựa chọn ra được 12 test đánh giá tốc độ di chuyển cho đối tượng nghiên cứu. Để việc lựa chọn các test được chính xác hơn, chúng tôi tiến hành phỏng

vấn 25 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác huấn luyện và giảng dạy môn cầu lông. Số phiếu phát ra là 25, thu về là 22. Cách trả lời cụ thể:

Mức 1: Rất quan trọng.                      Mức 2: Quan trọng  
 Mức 3: Ít quan trọng.                      Mức 4: Không quan trọng

Bài viết sẽ chọn những test đạt từ 80% số người lựa chọn phỏng vấn ở mức độ rất quan trọng trở lên để sử dụng đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n=22)

TT	Bài tập	Mức độ		Mức 1		Mức 2		Mức 3		Mức 4	
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Nhảy dây tốc độ 30 cái (s).	13	59.1	5	22.7	4	18.2	0	0	0	0
2	Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay mỗi bên 10 lần (s).	13	59.1	2	9.1	4	18.2	3	13.6	0	0
3	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn bật cầu 15 lần (s).	22	100	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Di chuyển chữ V cuối sân đánh cầu cao xa mỗi góc 10 lần (s).	13	59.1	3	13.6	6	27.3	0	0	0	0
5	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 5 lần (s).	20	90.9	2	9.1	0	0	0	0	0	0
6	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	15	68.2	3	13.6	4	18.2	0	0	0	0
7	Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).	22	100	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Di chuyển chữ V mô phỏng đánh cầu 2 góc trên lưới 15 lần (s).	16	72.7	3	13.6	3	13.6	0	0	0	0
9	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sủi cầu + đập cầu 3 lần (s).	21	95.5	1	4.5	0	0	0	0	0	0
10	Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 3 lần (s).	20	90.9	2	9.1	0	0	0	0	0	0
11	Di chuyển lùi 3 bước đánh cầu cao sân liên tục 15 lần (s).	15	68.2	3	13.6	3	13.6	1	4.5	0	0
12	Di chuyển lùi đập cầu và lên lưới bỏ nhò 10 lần (s).	13	59.1	4	18.2	5	22.7	0	0	0	0

Kết quả cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 05 test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng có tổng số người lựa chọn ở mức độ rất quan trọng từ 80% trở lên gồm các test sau:

- + Test 1: Di chuyển ngang 2 bước sân đơn bật cầu 15 lần (s).
- + Test 2: Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 5 lần (s).
- + Test 3: Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).
- + Test 4: Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sủi cầu + đập cầu 3 lần (s).

+ Test 5: Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 3 lần (s).

Như vậy, qua phỏng vấn chúng tôi lựa chọn được 05 test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

## 2.2 Xác định độ tin cậy của các test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Chúng tôi tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại cách nhau 01 tuần. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test của 05 test.

**Bảng 2:** Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá tốc độ di chuyển của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	TEST	Kết quả ( $\bar{x} \pm \delta$ )			
		Lần 1	Lần 2	$r_{\text{tính}}$	$r_{\text{bảng}}$
1	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn bật cầu 15 lần (s).	23,67 ± 0,50	22,45 ± 0,42	0.84	0.7067
2	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 5 lần (s).	18,39 ± 0,66	18,85 ± 0,63	0.92	
3	Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).	25,66 ± 0,45	24,61 ± 0,36	0.97	
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 3 lần (s).	25,29 ± 0,55	24,62 ± 0,30	0.82	
5	Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân 3 lần (s).	35,93 ± 0,52	34,56 ± 0,56	0.85	

Qua bảng 2 cho thấy: ở cả 05 test đều có mối tương quan mạnh giữa kết quả 02 lần kiểm tra ở cả 5 test với  $r_{\text{tính}} = 0.82$  đến  $0.97$  với  $P < 0.05$ . Vậy các test trên đều đảm bảo độ tin cậy cho phép sử dụng được.

## 2.3 Xác định tính thông báo của các test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào kiểm tra đánh giá, chúng tôi tiến hành xác định Hệ số tương quan thứ bậc (spearman) giữa kết quả kiểm tra của 05 test đánh giá tốc độ di chuyển cho đối tượng nghiên cứu với thành tích thi đấu của các nam sinh viên (Thi đấu vòng tròn 1 lượt tính điểm và xếp loại từ 1 - 10). Kết quả được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3:** Mối tương quan kết quả kiểm tra các test đánh giá tốc độ di chuyển với thành tích thi đấu đơn của nam sinh viên cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 10)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả		
		$r_{\text{tính}}$	$r_{\text{bảng}}$	P
1	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn bật cầu 15 lần (s).	0.85	0.7067	<0.05
2	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 5 lần (s).	0.83		
3	Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).	0.81		
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 3 lần (s).	0.83		
5	Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 3 lần (s).	0.89		

Kết quả bảng 3 cho thấy: Cả 5 test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã lựa chọn qua phỏng vấn đều có mối tương quan tốt với thành tích thi đấu của nam sinh viên. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0.80 đến 0.89 ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

Như vậy qua nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi đã chọn ra được 05 test trên đủ tiêu chuẩn đánh giá tốc độ di chuyển bước chân cho nam sinh viên cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

#### 2.4 Đánh giá thực trạng tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành khảo sát thực trạng tốc độ di chuyển của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng dựa trên 5 test đánh giá tốc độ di chuyển: Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4:** Thực trạng tốc độ di chuyển của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 20)

TT	TEST	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$
1	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn bật cầu 15 lần (s).	23.87 ± 0.53
2	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 5 lần (s).	18.51 ± 0.71
3	Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).	25.82 ± 0.48
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 3 lần (s).	25.25 ± 0.44
5	Di chuyển đập cầu 3 quả 6 góc sân, 3 lần (s).	35.96 ± 0.48

Qua bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng tương đối đồng đều.

#### 2.5 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tốc độ di chuyển bước chân cho đối tượng nghiên cứu

##### 2.5.1 Tiêu chuẩn phân loại theo từng nội dung đánh giá tốc độ di chuyển bước chân cho đối tượng nghiên cứu

Trên cơ sở kết quả thu được từ 20 sinh viên cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi tiến hành lấy kết quả lập test để làm căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, phân loại theo 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

- Tốt:  $> \bar{x} + 2\delta$ .
- Khá: Từ  $\bar{x} + 1\delta$  đến  $\bar{x} + 2\delta$ .
- Trung bình: Từ  $\bar{x} - 1\delta$  đến  $\bar{x} + 1\delta$ ;
- Yếu: Từ  $\bar{x} - 1\delta$  đến  $\bar{x} - 2\delta$ ;
- Kém:  $< \bar{x} - 2\delta$

Với những test mà kết quả lập test với số đo càng nhỏ càng tốt thì 5 mức kể trên sẽ xếp theo hướng ngược lại. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5:** Tiêu chuẩn xếp loại tốc độ di chuyển theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Tiêu chuẩn	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Di chuyển ngang 2 bước bật cầu ngang 15 lần (s).	23.54-22.74	24.07-23.54	24.32-24.07	24.60-24.32	>24.60
2	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 5 lần (s).	17.82-16.60	18.63-17.82	19.03-18.63	19.44-19.03	>19.44
3	Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).	25.48-24.71	25.99-25.48	26.24-25.99	26.50-26.24	>26.50
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng đập cầu sùi cầu 3 lần (s).	24.87-24.36	25.21-24.87	25.38-25.21	25.55-25.38	>25.55
5	Di chuyển 6 góc sân đập cầu, mỗi góc đặt 3 quả cầu (s).	35.50-34.76	35.99-35.50	36.23-35.99	36.48-36.23	>36.48

**2.5.2 Thang điểm đánh giá tốc độ di chuyển theo từng nội dung cho đối tượng nghiên cứu**

Căn cứ vào các kết quả thống kê trong bảng 5, chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn. Kết quả thu được bảng sau.

**Bảng 6:** Thang điểm đánh giá tốc độ di chuyển theo từng chỉ tiêu của nam sinh viên cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Tiêu chuẩn	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Di chuyển ngang 2 bước bật cầu ngang 15 lần (s)	22.74	23.01	23.27	23.54	23.80	24.07	24.32	24.60	24.86	25.13
2	Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 5 lần (s)	16.60	17.01	17.41	17.82	18.21	18.63	19.03	19.44	19.84	20.24
3	Di chuyển tiến lùi 5 lần (s)	24.71	24.97	25.22	25.48	25.73	25.99	26.24	26.50	26.75	27.01
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng đập cầu sùi cầu 3 lần (s)	24.36	24.53	24.70	24.87	25.04	25.21	25.38	25.55	25.72	25.89
5	Di chuyển 6 góc sân đập cầu, mỗi góc đặt 3 quả cầu (s)	34.76	35.01	35.25	35.50	35.74	35.99	36.23	36.48	36.72	36.97

### 2.5.3 Xác định chuẩn điểm tổng hợp đánh giá tốc độ di chuyển bước chân cho đối tượng nghiên cứu

Từ kết quả thu được ở các bảng 5, 6, thông qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7:** Bảng điểm tổng hợp đánh giá tốc độ di chuyển bước chân cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Xếp loại	Mức điểm
Tốt	> 45
Khá	35 - 44
Trung bình	25 - 34
Yếu	15 - 24
Kém	< 15

Để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng chỉ tiêu phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó - nghĩa là có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (bảng 5), nhưng với điều kiện không có quá 3 nội dung nằm ở mức độ yếu và kém.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã chọn ra được 05 test đủ tiêu chuẩn đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng, bao gồm:

- Di chuyển ngang 2 bước sân đơn bật cầu 15 lần (s).
- Di chuyển 1 bước về trước mô phỏng phòng thủ phải, trái tay sau đó 2 bước về sau bật nhảy đập cầu 5 lần (s).
- Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).
- Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 3 lần (s).
- Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 3 lần (s).

Từ các test lựa chọn trên đây được chúng tôi xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại trình độ tốc độ di chuyển bước chân theo từng test và bảng điểm tổng hợp đánh giá từng chỉ tiêu cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Quý Bình, Nguyễn Hạc Thuý (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hạc Thuý (1995), *Các yếu tố chiến thuật của cầu lông nâng cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hạc Thuý (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Sơn (2013), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Truyền Thông.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.



# XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ CẦU MÂY THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Lê Tiến Dũng

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 13 test thường được dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây của các tác giả. Thông qua quá trình tổng hợp, chọn lọc, phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy thì công trình đã xác định được 07 test dùng để đánh giá chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** Cầu mây, Thể lực chuyên môn, Đội tuyển trẻ thành phố Hồ Chí Minh.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu mây hiện đang là môn thể thao mũi nhọn của Thành Phố Hồ Chí Minh, với đặc thù là môn thể thao đồng đội, thi đấu một trận cầu mây gồm 3 hiệp (thắng 2), điểm mỗi hiệp là 21 nên hiệp đấu có tính đẳng cơ kéo dài. Trung bình một trận đấu cầu mây kéo dài trên 60 phút. Chính vì vậy, đòi hỏi VĐV phải có trình độ thể lực chuyên môn cao để thực hiện kỹ thuật, chiến thuật một cách hiệu quả. Việc huấn luyện thể lực luôn luôn được các huấn luyện viên quan tâm. Để chuẩn bị tốt cho kỳ thi đấu đòi hỏi quá trình rèn luyện tích lũy thể lực chuyên môn tốt từ thời kỳ chuẩn bị, nhưng qua quan sát thực tế tôi thấy việc đánh giá thể lực chuyên môn sau quá trình chuẩn bị chưa tốt. Vì vậy vấn đề đánh giá thể lực chuyên môn sau quá trình chuẩn bị là một vấn đề cấp thiết. Với những lý do trên tác giả mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển trẻ cầu mây 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:** 16 Huấn luyện viên, chuyên gia, Giảng viên. 10 nam vận động viên Cầu mây trẻ Thành phố Hồ Chí Minh.

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, Đá cầu, Cầu mây.

**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 Đá cầu và Cầu mây. Đối tượng phỏng vấn là các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh.

*Phương pháp kiểm tra sự phạm:* gồm các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây 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 lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây 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 nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh công trình đã tổng hợp được 13 test thường được sử dụng phổ biến để đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển cầu mây. 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 được thể lực chuyên môn cho nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh.
- Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 75% ( $\geq 75\%$ ) 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 của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								$\chi^2$	P
		Lần 1(n=16)				Lần 2(n=16)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Đeo gập thân (cm)	13	81.3	3	18.8	12	75.0	4	25.0	0.4	>0.05
2	Xoạc ngang (cm)	11	68.8	5	31.3	12	75.0	4	25.0	0.3	>0.05
3	Xoạc dọc (cm)	12	75.0	4	25.0	14	87.5	2	12.5	1.8	>0.05
4	Lực bóp tay (kg)	10	62.5	6	37.5	12	75.0	4	25.0	1.3	>0.05
5	Lực chân (kg)	15	93.8	1	6.3	16	100	0	0.0	2.3	>0.05
6	Nhảy dây 1 phút (lần)	10	62.5	6	37.5	11	68.8	5	31.3	0.3	>0.05
7	Chạy 30m tốc độ cao (s)	13	81.3	3	18.8	11	68.8	5	31.3	1.5	>0.05
8	Lò cò 30m (s)	15	93.8	1	6.3	14	87.5	2	12.5	0.8	>0.05
9	Bật cao tại chỗ (cm)	14	87.5	2	12.5	12	75.0	4	25.0	1.8	>0.05
10	Bật rút gối 1 phút (lần)	12	75.0	4	25.0	13	81.3	3	18.8	0.4	>0.05
11	Đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	12	75.0	4	25.0	9	56.3	7	43.8	2.8	>0.05

12	Di chuyển bốn góc (s)	13	81.3	3	18.8	15	93.8	1	6.3	2.6	>0.05
13	Đá chẻ chân thuận 30 giây (lần)	12	75.0	4	25.0	10	62.5	6	37.5	1.3	>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  $\chi^2$  từ 0.3 đến  $2.8 < \chi^2$  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 bài viết đã lựa chọn, xác định được 7 test dùng để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh gồm các test sau:

- 1/ Đeo gập thân (cm)
- 2/ Xoạc dọc (cm)
- 3/ Lực chân (kg)
- 4/ Lò cò 30m (s)
- 5/ Bật cao tại chỗ (cm)
- 6/ Bật rút gối 1 phút (lần)
- 7/ Di chuyển bốn góc (s)

## 2.2 Kiểm định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây 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 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 lập 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”[4]. 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 của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây 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 đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Test	Ban đầu (n=10)		Retest (n=10)		r	p
		$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>		
1	Đeo gập thân (cm)	19.70	5.29	19.90	5.15	0.98	<0.05
2	Xoạc dọc (cm)	9.10	2.07	9.20	1.89	0.89	<0.05
3	Lực chân (kg)	88.10	5.03	88.40	3.83	0.93	<0.05
4	Lò cò 30m (s)	14.75	0.86	14.35	0.82	0.81	<0.05
5	Bật cao tại chỗ (cm)	56.90	2.55	57.00	2.14	0.92	<0.05
6	Bật rút gối 1 phút (lần)	74.70	3.35	75.10	2.84	0.95	<0.05
7	Di chuyển bốn góc (s)	9.69	0.27	9.66	0.17	0.85	<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 của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh có  $r_{tính}$  từ 0.81 đến 0.98 (với  $P < 0.05$ ). Như vậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây 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 07 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh.

Như vậy qua các bước nghiên cứu công trình đã chọn ra được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh là:

- 1/ Đeo gập thân (cm)
- 2/ Xoạc dọc (cm)
- 3/ Lực chân (kg)
- 4/ Lò cò 30m (s)
- 5/ Bật cao tại chỗ (cm)
- 6/ Bật rút gối 1 phút (lần)
- 7/ Di chuyển bốn góc (s)

Công trình đã chọn ra được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh các test trên đã cơ bản đảm bảo cơ bản các tố chất, kỹ năng cần có cho các nam vận động viên đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi này... đây là những tố chất đặc trưng nổi trội và những kỹ năng chính cực kỳ quan trọng.

### 3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu tác giả đã xác định được 07 test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ đội tuyển cầu mây Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học là:

- 1/ Đeo gập thân (cm)
- 2/ Xoạc dọc (cm)
- 3/ Lực chân (kg)
- 4/ Lò cò 30m (s)
- 5/ Bật cao tại chỗ (cm)
- 6/ Bật rút gối 1 phút (lần)
- 7/ Di chuyển bốn góc (s)

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Tiến Dũng (2016), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển Cầu mây nam Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện.*
2. Hà Khả Luân (1999) - *Nghiên cứu xây dựng các chỉ tiêu tuyển chọn VĐV các môn Bóng đá, Wushu, Cầu lông, Bắn súng và Cầu mây thông qua tuổi xương chuẩn bị lực lượng cho SEA Games 22 - 2003.*
3. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê toán TDTT*, NXB. TDTT, Hà Nội.
4. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường Thể Thao*, NXB. TDTT, Hà Nội.
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. Ủy ban TDTT, Nxb TDTT Hà Nội. *Kỹ thuật dạy cầu mây “quyển I”.*

# NHU CẦU TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG MIỀN TRUNG

ThS. Lê Tấn Xin

*Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung*

## TÓM TẮT

*Qua phương pháp quan sát, phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất (GDTC) và nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung. Trên cơ sở thực tiễn đó, đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC và đáp ứng nhu cầu tập luyện thể thao của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung.*

**Từ khóa:** *Giáo dục thể chất; tập luyện ngoại khóa; sinh viên; Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển Thể dục thể thao trong trường học có tầm quan trọng đặc biệt trong việc chuẩn bị và phát triển nguồn nhân lực và có ý nghĩa chiến lược nhằm phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước. Công tác giáo dục thể chất ở các trường Cao đẳng, Đại học hiện nay còn nhiều hạn chế, đặc biệt là hoạt động ngoại khóa cho sinh viên. Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung (CĐCTMT) cũng không là ngoại lệ. Để góp phần xây dựng và nâng cao chất lượng môn học GDTC và tăng cường sự đam mê học tập của sinh viên trong nhà trường. Qua điều tra ban đầu cho thấy, đa số sinh viên trường Cao đẳng Công Thương miền Trung yêu thích các môn thể thao như: môn Bóng chuyền, bóng đá, bóng bàn, điền kinh, võ... Song hiện nay nhà trường chưa có điều kiện tổ chức luyện tập ngoại khóa nhiều nên sinh viên không có điều kiện tham gia các giải thi đấu thể thao trong ngành giáo dục cũng như trong tỉnh tổ chức.

Để nâng cao công tác GDTC và nhu cầu học tập ngoại khóa của sinh viên. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung”**.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Thực trạng công tác GDTC tại Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

Nhằm tìm hiểu thực trạng về công tác GDTC cho sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các lãnh đạo, các giảng viên của các đơn vị có liên quan trong nhà trường, bao gồm: Ban giám hiệu, ban chấp hành Công đoàn trường, Đoàn thanh niên, cán bộ quản lý các khoa và giảng viên Bộ môn GDTC & GDQP. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Thực trạng công tác GDTC của Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung (n = 32)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	<b>Đánh giá công tác GDTC</b>		
	Đáp ứng yêu cầu của Bộ và nhà trường	10	31.12
	Đáp ứng từng phần yêu cầu	22	68.75
	Chưa đáp ứng	01	0.13
2	<b>Những vấn đề công tác GDTC cần tập trung</b>		
	Đảng ủy Ban giám hiệu cần quan tâm	28	c
	Cần củng cố công tác quản lý bộ môn GDTC & GDQP	26	81.25
	Cần nâng cao chất lượng giảng viên GDTC	30	93.75
	Phải cải tiến phương pháp giảng dạy phù hợp với điều kiện	31	96.87
	Cần phải tăng cường cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ học tập	20	62.50
	Tăng kinh phí dành cho hoạt động TDTT	28	87.50
	Cần tổ chức các giải thi đấu các môn thể thao	31	96.87
3	<b>Công tác tổ Bộ môn</b>		
	Kế hoạch Bộ môn	-	-
	- Đã làm thường xuyên	12	37.50
	- Chưa thường xuyên	8	25.00
	Xây dựng lại chương trình, nội dung giảng dạy	26	81.25
	Đưa kết quả môn học GDTC vào bảng điểm như các môn	25	78.12
4	<b>Công tác kế hoạch tổ chức</b>		
	Công tác chỉ đạo, kiểm tra chuyên môn với giảng viên	-	-
	- Thường xuyên	15	46.88
	- Chưa thường xuyên	17	53.12
	Công tác hướng dẫn SV tập ngoại khóa của giảng viên	-	-
	- Thường xuyên	0	0.00
	- Thỉnh thoảng	11	34.37
- Chưa có	22	65.63	

Qua bảng 1 cho thấy: Công tác GDTC những năm qua được đánh giá đã đáp ứng được từng phần những yêu cầu đặt ra của Nhà trường và chương trình GDTC của Bộ GD & ĐT. Trong những năm tới, để nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường thì cần quan tâm đến những vấn đề mà các ý kiến phỏng vấn có tỷ lệ phần trăm cao, bao gồm:

- Cần nâng cao chất lượng và trình độ của giảng viên: 93.75%.
- Cần sự quan tâm hơn nữa của Đảng ủy và ban giám hiệu nhà trường về công tác GDTC: 93.75%.
- Cần tăng kinh phí cho các hoạt động TDTT của Nhà trường: 87.50%.
- Củng cố công tác quản lý Bộ môn: 81.25%.
- Cải tiến phương pháp giảng dạy nội khóa và tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khóa đáp ứng nhu cầu tập luyện của sinh viên: 96.87%.

- Thành lập nhiều Câu lạc bộ các môn thể thao nhằm thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện và thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao dành cho sinh viên: 96.87%.

Ngoài ra, khi tọa đàm trực tiếp với các chuyên gia, các đối tượng phỏng vấn còn cho thấy, các ý kiến đều mong muốn rằng: Cần tăng cường công tác xã hội hóa thể thao trong các hoạt động, cũng như tổ chức nhiều giải đi đấu thể thao trong Nhà trường nhằm kích thích nhu cầu của sinh viên.

## 2.2 Nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

Để tìm hiểu về tâm tư nhu cầu tập luyện ngoại khóa và sự thích thú tham gia tập luyện các môn thể thao sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung, chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng việc tập luyện ngoại khóa thông qua hình thức lấy phiếu phỏng vấn.

Đối tượng phỏng vấn là 800 sinh viên hiện theo học tại Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung. Kết quả thu được thể hiện qua bảng 2.

**Bảng 2:** Thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm thứ 1 (n=280)		Năm thứ 2 (n=270)		Năm thứ 3 (n=250)		Tổng cộng (n = 800)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Động cơ tập luyện các môn thể thao ngoại khóa</b>									
1	Ham thích	112	40.0	132	48.9	135	54.0	379	47.6
	Vì tác dụng của tập Thể thao	78	27.8	89	32.9	82	32.8	249	31.2
	Bắt buộc	27	9.6	26	9.6	24	9.6	77	9.6
	Không có điều kiện	63	22.5	23	8.6	9	3.6	95	11.6
<b>Đánh giá giờ học nội khóa</b>									
2	Cung cấp kiến thức về TĐTT	34	12.1	40	14.8	21	8.4	95	11.8
	Trang bị kỹ thuật môn thể thao	59	21.0	57	21.1	55	22.0	171	21.3
	Nâng cao được sức khỏe	60	21.4	65	24.0	72	28.8	197	24.7
	Giờ học sôi động	12	4.2	15	5.5	11	4.4	38	4,7
	Giờ học khô khan	110	39.2	90	33.3	89	35.6	289	36.0
	Không đủ sân bãi, dụng cụ	5	1.7	3	1.1	2	0.8	10	1.2
<b>Số Sinh viên tập luyện ngoại khóa</b>									
3	Thường xuyên	11	3.9	15	5.5	20	8.0	46	5.8
	Thỉnh thoảng	98	35.0	90	33.3	78	31.2	266	33.2
	Không tập	171	61.1	165	61.2	152	60.8	488	61.0
<b>Yếu tố ảnh hưởng đến giờ học GDTC chính khóa</b>									
4	Do điều kiện sân bãi	24	8.5	26	9.6	16	6.4	66	8.2
	Do trình độ giảng viên	143	51.2	137	50.8	135	54.0	415	52.0
	Thiếu dụng cụ tập luyện	98	35.0	90	33.3	89	35.6	277	34.6
	Không trang bị quần áo tập	15	5.3	17	6.3	10	4.0	42	5.2
<b>Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khóa</b>									
5	Không có giảng viên hướng dẫn	190	67.8	193	71.5	197	78.8	580	72.7
	Không có thời gian	34	12.1	30	11.1	32	12.8	96	12.0



	Không đủ sân bãi tập luyện	30	10.7	26	9.6	17	6.8	73	9.0
	Không ham thích môn thể thao	26	9.4	21	7.8	4	1.6	51	6.3
6	<b>Nhu cầu tham gia tập luyện tại các Câu lạc bộ thể thao</b>								
	Rất muốn	207	73.9	218	80.8	211	84.4	636	79.7
	Bình thường	52	18.6	46	17.0	30	12.0	128	15.9
	Không cần thiết	21	7.5	6	2.2	9	3.6	36	13.3

Qua bảng 2 cho thấy:

Động cơ tập luyện của sinh viên chủ yếu là do sự đam mê ham thích thể thao (chiếm tỷ lệ: 47.6 %). Ngoài ra một số ít sinh viên nhận thấy tác dụng của việc tập luyện Thể thao (chiếm tỷ lệ: 31.2 %).

Đánh giá về giờ học nội khóa của trường có đến 36.0 % số sinh viên được hỏi đánh giá giờ học nội khóa còn khô khan, thiếu hấp dẫn, không có sự kích thích sinh viên tập luyện.

Về tập luyện ngoại khóa, thì tỷ lệ sinh viên không tham gia tập luyện chiếm rất cao: chiếm tỷ lệ: 61.0 %, số sinh viên thỉnh thoảng có tham gia tập chiếm tỷ lệ: 33.2 %, số tập luyện thường xuyên chiếm tỷ lệ rất ít, chỉ đạt 5.8 %.

Những yếu tố đánh giá là ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa của sinh viên là không có tổ chức, giảng viên hướng dẫn chiếm 72.7 % và phần nào cũng do chương trình học tập chính khóa của các môn khác nặng nên không có thời gian tập luyện ngoại khóa.

Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức Câu lạc bộ, các lớp ngoại khóa có giảng viên hướng dẫn thì được sinh viên đánh giá rất cao, chiếm tỷ lệ đến 79.7 %.

### 2.3 Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

Dựa trên cơ sở nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung, chúng tôi tiến hành phỏng vấn lựa chọn 05 môn thể thao phù hợp với thực tế và điều kiện của nhà trường hiện nay. Kết quả được thể hiện qua bảng 3.

**Bảng 3:** Lựa chọn môn thể thao tập luyện ngoại khóa của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm thứ 1 (n=280)		Năm thứ 2 (n=270)		Năm thứ 3 (n=250)		Tổng cộng (n = 800)	
		N	%	n	%	n	%	n	%
1	Bóng đá	147	52.5	152	56.3	150	60.0	449	56.1
2	Bóng chuyền	256	91.4	247	91.5	235	94.0	738	92.3
3	Điền kinh	125	44.6	100	37.0	115	46.0	340	42.5
4	Bóng bàn	102	36.4	92	34.0	90	36.0	284	35.5
5	Võ	90	32.1	76	28.1	80	32.0	246	30.8

Qua bảng 3 cho thấy:

Kết quả phỏng vấn về các môn thể thao yêu thích để tập luyện ngoại khóa thì phần lớn các em lựa chọn môn Bóng chuyền (năm thứ nhất đạt tỷ lệ: 91.4%, năm thứ

hai đạt tỷ lệ: 91.5%, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 94.0%) và đạt chung là: 92.3 %. Trong khi đó các môn khác chiếm tỷ lệ ít hơn. Bóng đá: năm thứ nhất đạt tỷ lệ 52.5 %, năm thứ hai đạt tỷ lệ: 56.3%, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 60.0% và đạt chung 56.1 %. Môn điền kinh: năm thứ nhất đạt tỷ lệ: 44.6 %, năm thứ hai đạt tỷ lệ: 37.0 %, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 46.0 % và đạt chung 42.5 %. Môn bóng bàn: năm thứ nhất đạt tỷ lệ: 36.4 %, năm thứ hai đạt tỷ lệ: 34.0 %, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 36.0 % và đạt chung 35.5%. Môn võ: năm thứ nhất đạt tỷ lệ: 32.1 %, năm thứ hai đạt tỷ lệ: 28.1 %, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 32.0 % và đạt chung 30.8 %. Như vậy chúng ta có thể thấy rằng môn Bóng chuyền đã thu hút được sự quan tâm của đông đảo sinh viên các môn còn lại. Điều này cho thấy Bóng chuyền là môn thể thao yêu thích nhất của sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung.

## 2.4 Kết quả học tập môn GDTC trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm học 2017 -2019 được thể hiện qua bảng 4.

**Bảng 4:** Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm học 2017 -2019

TT	Nội dung học	Học phần GDTC 1			Học phần GDTC 2		
		Khá, giỏi (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá, giỏi (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
1	Thể dục (n=800)	10.8	63.3	25.9			
2	Điền kinh (n=800)	20.0	69.5	10.5			
3	Bóng chuyền (n=270)				30.5	57.0	12.5
4	Bóng đá (n=250)				27.7	56.6	15.7

Điểm khá, giỏi: 7-10

Điểm đạt: 5

Không đạt: < 5

Qua bảng 4 cho thấy: Tỷ lệ đạt khá, giỏi ở các học phần đạt mức chưa cao từ 10.8% - 30.8%. Trong khi tỷ lệ không đạt chiếm tỷ lệ tương đối cao từ 10.5% - 25.9% đặc biệt là các học phần GDTC 1. Như vậy qua bảng 4 chúng ta nhận thấy rằng sự nhận thức, hiểu biết và ý thức học tập của sinh viên chưa cao. Sinh viên còn xem nhẹ môn học nên chưa có động cơ học tập cũng như sự đam mê tập luyện ngoại khóa.

## 3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu chúng tôi đưa ra kết luận sau:

- Biết được nhu cầu tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của Sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung thời điểm hiện tại.

- Môn bóng chuyền là môn thể thao được sinh viên lựa chọn tập luyện ngoại khóa (năm thứ nhất là 91.4 %, năm thứ hai là 91.5 %, năm thứ ba là 94.0 %). Chiếm tỷ lệ cao nhất so với các môn còn lại (đạt 92.3 %). Trong khi đó các môn khác chiếm tỷ lệ ít hơn. Bóng đá: năm thứ nhất đạt tỷ lệ 52.5 %, năm thứ hai đạt tỷ lệ: 56.3 %, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 60.0% và đạt chung 56.1 %. Môn điền kinh: năm thứ nhất đạt tỷ lệ: 44.6 %, năm thứ hai đạt tỷ lệ: 37.0 %, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 46.0 % và đạt chung 42.5 %. Môn bóng bàn: năm thứ nhất đạt tỷ lệ: 36.4 %, năm thứ hai đạt tỷ lệ: 34.0 %, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 36.0 % và đạt chung 35.5 %. Môn võ: năm thứ nhất đạt tỷ lệ: 32.1 %, năm thứ hai đạt tỷ lệ: 28.1 %, năm thứ ba đạt tỷ lệ: 32.0 %, đạt chung 30.8 %.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chương trình giảng dạy GDTC Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung”.
2. 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*”.
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 VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA Ở HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

ThS. Trần Huy Thảo  
Học viện Tài chính

## TÓM TẮT

*Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức ngoại khoá phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khoẻ nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao. Chính vì vậy hoạt động TDTT trong nhà trường các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước. Quán triệt được vấn đề này trong nhiều năm qua Bộ Giáo dục và Đào tạo đã chú trọng cải tiến nội dung và phương pháp giảng dạy nhằm đưa vào nề nếp, phát triển thể lực nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường các cấp, xây dựng quy hoạch phát triển và có kế hoạch đổi mới công tác GDTC và thể thao học đường.*

**Từ khóa:** *Thực trạng và giải pháp, Sinh viên, Học viện tài chính, Thể dục thể thao*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở Học viện Tài chính phát triển rất mạnh ở các môn thể thao như: Đá cầu, Bóng bàn, Cầu lông, Bóng chày, Bóng rổ. Việc hoạt động TDTT (Thể dục thể thao) trong Học viện đòi hỏi phải có sân bãi, dụng cụ, nhà tập theo yêu cầu của môn học nội khoá và ngoài ra còn phục vụ hoạt động ngoại khoá. Tuy Học viện còn thiếu về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động thể thao ngoại khóa cũng như quỹ thời dành cho hoạt động thể thao ngoại khóa. Vì vậy, ngoài việc quan tâm đến giáo dục về mặt kiến thức cho sinh viên thì cần phải tăng cường các hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm thu hút và phát triển thể lực để sinh viên có sức khỏe tốt, khắc phục ngăn ngừa bệnh tật, tạo điều kiện tốt cho các em tiếp thu kiến thức.

Đối tượng nghiên cứu: Xây dựng nội dung chương trình hoạt động câu lạc bộ TDTT cho sinh viên Học viện Tài chính; Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động câu lạc bộ TDTT của sinh viên Học viện Tài chính; Cán bộ, giảng viên, sinh viên Học viện Tài chính.

Các mục tiêu nghiên cứu sau:

**Mục tiêu 1:** Đánh giá thực trạng công tác GDTC và thực trạng tổ chức hoạt động của các câu lạc bộ TDTT của Học viện, đồng thời nghiên cứu hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trong Học viện.

**Mục tiêu 2:** Nghiên cứu lựa chọn nội dung, chương trình hoạt động TDTT phù hợp cho sinh viên. Đánh giá hiệu quả của chương trình hoạt động TDTT của Học viện.

Để giải quyết các mục tiêu 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 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 VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng hoạt động của các câu lạc bộ TDTT ở Học viện Tài chính

**Bảng 1:** Thực trạng hoạt động của các câu lạc bộ TDTT ở Học viện Tài chính.

TT	CLB	Số lượng CLB	Hình thức hoạt động	Ghi chú
1	Bóng rổ	1	Tự tập, chưa có quy chế hoạt động	
2	Bóng chuyền	1	Tự tập, chưa có quy chế hoạt động	
3	Cầu lông	1	Hội sinh viên	
4	Đá cầu	1	Hội sinh viên	
5	Bóng Đá	1	Tự tập, chưa có quy chế hoạt động	

Qua bảng trên ta thấy các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa này chủ yếu hoạt động theo 2 hướng cơ bản là thành lập theo con đường hội sinh viên và các sinh viên yêu thích tự lập và sinh hoạt cùng nhau chưa hoạt động theo quy định và quy chế của hội TT của Học viện, không có kinh phí và sự hỗ trợ về chuyên môn của giảng viên bộ môn GDTC.

### 2.2 Thực trạng về chương trình giảng dạy GDTC của Học viện Tài chính.

**Bảng 2:** Thống kê nội dung chương trình môn học GDTC ở Học viện 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 trườn sấp)	2	28	3	33
		<b>Tổng</b>	8	112	12	<b>132</b>

Qua bảng trên cho thấy: Căn cứ vào các quy định về chương trình GDTC của Bộ GD&ĐT. Học viện xây dựng nội dung chương trình môn học GDTC ở Học viện Tài chính khá đa dạng, phong phú nhằm đảm bảo phát triển thể lực cho sinh viên.

### 2.3 Mức độ hứng thú và nhận thức của sinh viên về công tác GDTC và hoạt động thể dục thể thao

**Bảng 3:** Kết quả phỏng vấn về giờ học TDTT chính khoá

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n = 450	Tỷ lệ %
<b>I</b>	<b>Công tác chuẩn bị cho giờ học của giáo viên</b>		
1	Kiến thức chuyên môn cho giờ dạy	408	90,6
2	Trang phục, tác phong	395	87,7
3	Chấp hành thời gian lên, xuống lớp	420	93,3
<b>II</b>	<b>Ý kiến về giờ học TDTT chính khoá</b>		
4	Sinh động	125	27,8
5	Bình thường	235	52,2

6	Không sinh động	90	20
<b>III</b>	<b>Tinh thần trách nhiệm và nhiệt tình của giảng viên trong giờ giảng</b>		
7	Cao	170	37,8
8	Bình thường	270	60
9	Thiếu trách nhiệm	10	2,2

Qua bảng 3 cho thấy: Về công tác chuẩn bị giờ học các ý kiến cho kết quả từ 87,7% ~ 90,6%, về giờ học TĐTT đề tài thu được kết quả là sôi động chiếm tỷ lệ 27,8%, bình thường chiếm tỷ lệ 52,2%, 20% ý kiến cho rằng không sinh động; về tinh thần trách nhiệm và nhiệt tình của giảng viên trong giờ giảng có 37,8% ý kiến đồng ý trách nhiệm và sự nhiệt tình cao của giảng viên, còn 62,2% ý kiến đánh giá trách nhiệm bình thường và thiếu trách nhiệm.

## 2.4 Kết quả về tình hình tập luyện TĐTT ngoại khoá trong Học viện

**Bảng 4:** Kết quả phỏng vấn về lý do không tham gia tập luyện TĐTT

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n = 253	Tỷ lệ %
1	Nội dung TĐTT đơn điệu	160	63,2
2	Trình độ vận động của cá nhân kém, tự nhận thấy không đủ điều kiện sức khoẻ	40	15,8
3	Điều kiện sân bãi dụng cụ không đảm bảo	197	77,9
4	Không có người hướng dẫn	156	61,7

Qua bảng 4 cho thấy: Lý do sinh viên không tham gia tập luyện cao nhất chiếm tỷ lệ 77,9% do điều kiện sân bãi không đảm bảo, thấp nhất chiếm tỷ lệ 15,8% trình độ vận động cá nhân kém, tự nhận thấy không đủ điều kiện sức khỏe.

**Bảng 5:** Kết quả phỏng vấn về động cơ tham gia tập luyện ngoại khoá của sinh viên Học viện Tài chính

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n = 197	Tỷ lệ %
<b>I</b>	<b>Số lần tập luyện TĐTT trong tuần</b>		
	Cả tuần	12	6,1
	4 - 5 ngày	20	10
	2 - 3 ngày	118	59,9
	1 ngày	57	24
<b>II</b>	<b>Tập luyện TĐTT nhằm mục đích</b>		
	Vì sức khoẻ	49	24,9
	Vui chơi đơn thuần	37	18,8
	Giải phóng thời gian nhàn rỗi	29	14,7
	Do yêu cầu của môn học chính khoá	65	33
	Muốn có thân hình cân đối	17	8,6
<b>III</b>	<b>Khó khăn nào làm trở ngại đối với việc tập luyện ngoại khoá</b>		
	Thiếu sân tập, dụng cụ tập luyện	102	51,8
	Thiếu giảng viên hướng dẫn	55	27,9

	Thời gian quá eo hẹp	40	20,3
<b>IV</b>	<b>Có nhu cầu tập luyện trong câu lạc bộ TDTT</b>		
	Có	145	73,6
	Không	52	26,4

Phân tích bảng 5 cho thấy: Về số lần tập luyện trong tuần từ 2-3 buổi chiếm tỷ lệ cao nhất 59,9%, cả tuần thấp nhất với tỷ lệ 6,1 %; Về tập luyện nhằm mục đích chiếm tỷ lệ cao nhất 33% là do yêu cầu của môn học chính khóa; Về khó khăn, trở ngại với việc tập luyện ngoại khóa 51,8% cho rằng thiếu sân tập, dụng cụ tập luyện, 20,3% cho rằng thời gian quá eo hẹp; Về nhu cầu tập luyện trong các câu lạc bộ TDTT 73,6% có nhu cầu tập luyện, 26,4% ý kiến cho rằng không.

**Bảng 6:** Kết quả phỏng vấn nội dung tập luyện TDTT ngoại khoá của sinh viên Học viện Tài chính

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn		Ghi chú
		n = 197	Tỷ lệ %	
1	Bóng bàn	20	10,1	
2	Bóng chuyền	75	38,1	
3	Bóng đá	98	49,7	
4	Cầu lông	76	38,6	
5	Đá cầu	74	37,6	
6	Điền kinh	70	35,4	
7	Bóng rổ	85	43,1	
8	Võ thuật	24	12,2	

Qua bảng 6 cho thấy: Bóng đá chiếm tỷ lệ cao nhất 49,7%, Bóng bàn chiếm tỷ lệ ít nhất 10,1%. Riêng nội dung Điền kinh và nội dung Bóng chuyền, Bóng rổ, ngoài yếu tố trên còn do yêu cầu của môn học này là nội dung học chính khoá. Chính vì vậy nên tỷ lệ các em được hỏi chiếm tỷ lệ % cao.

## 2.6 Lựa chọn giải pháp và kết quả ứng dụng thực nghiệm.

### 2.6.1 Những yêu cầu có tính nguyên tắc trong việc lựa chọn các giải pháp

Những giải pháp được lựa chọn và ứng dụng phải tuân thủ theo các yêu cầu.

- Tính toàn diện; Tính thực tiễn; Tính khả thi; Tính hợp lý; Tính đa dạng và đồng bộ:

### 2.6.2 Cơ sở thực tế để xây dựng các giải pháp

- Tăng cường công tác tuyên truyền giáo dục về công tác GDTC và hoạt động TDTT đối với sinh viên. Chủ động vẫn là Bộ môn GDTC kết hợp với các đơn vị quản lý Ban, Khoa, Trung tâm, Đoàn thanh niên...

- Trong giờ học chính khoá giáo viên TDTT cũng đã ít nhiều trang bị những kiến thức TDTT. Tuy nhiên thời lượng học tập lý thuyết còn ít chỉ có 02 tiết, vì vậy lượng kiến thức trang bị cho sinh viên không được nhiều và phong phú.

- Những năm gần đây việc đầu tư xây dựng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC từng bước được quan tâm.

- Hình thức tập luyện TDTT ngoại khoá cho sinh viên thực chất vẫn chưa thực sự hiệu quả. Do nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan đem lại chẳng hạn như điều kiện sân bãi dụng cụ, lượng kiến thức về TDTT được trang bị ít, trong nhà trường chưa có câu lạc bộ TDTT nào hoạt động, các hoạt động tập luyện của sinh viên thường không mang tính tổ chức.

**2.6.3 Kết quả lựa chọn các giải pháp nhằm tổ chức hoạt động CLB TDTT ngoại khoá cho sinh viên**

Đề tài tiến hành nghiên cứu đưa ra hệ thống các giải pháp tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn trong và ngoài nhà trường, các nhà tổ chức quản lý hoạt động TDTT, thu được kết quả được trình bày ở bảng 8.

Nội dung phỏng vấn các giải pháp được xác định ở ba mức độ

- Mức 1: Rất cần thiết    - Mức 2: Cần thiết    - Mức 3: Không cần thiết

**Bảng 7:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB TDTT của sinh viên Học viện Tài chính

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả (n = 30)					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT	10	33,3	14	46,7	6	20
2	Cải tiến nội dung, chương trình phương pháp giảng dạy, dạy học chính khoá cho phù hợp	22	73,3	5	16,7	3	10
3	Thành lập câu lạc bộ TDTT dành cho sinh viên trong nhà trường	24	80	5	16,7	1	3,3
4	Sửa chữa xây dựng sân bãi dụng cụ tập luyện	21	70	8	26,7	1	3,3
5	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	21	70	9	30	0	
6	Nâng cao số lượng và trình độ, nêu cao tinh thần trách nhiệm của các nhà quản lý, cán bộ giáo viên TDTT. Có chế độ chính sách thoả đáng đối với cán bộ, giáo viên TDTT	19	63,3	9	30	2	6,7

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 7 có thể thấy: Cả 6 nhóm giải pháp mà đề tài đưa ra phỏng vấn thì có 5/6 nhóm giải pháp đều được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 60% đến 80%.

**2.6.4 Kết quả thực nghiệm**

Để đánh giá tính hiệu quả của các giải pháp khi tiến hành thực nghiệm sư phạm đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực của sinh viên theo đúng tiêu chuẩn quy định về nội dung kiểm tra rèn luyện thể lực của sinh viên mà Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.



Nội dung quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực đối với sinh viên gồm có: (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

1. Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Chạy 30m XPC (giây)
4. Chạy con thoi 4x10 (s).

**Bảng 8:** 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=247		n=245			
	Chạy 30m XPC (s)	4.95	0.486	4.90	0.499	1.111	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.45	1.48	11.49	1.86	0.265	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18	1	19	1		
	Bật xa tại chỗ (cm)	209.5	5.1	210.9	6.3	1.321	<0,05
2	Nữ	n=248		n=250			
	Chạy 30m XPC (s)	6.20	0.60	6.18	0.62	0.317	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12.54	1.26	12.59	1.44	1.500	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15	1	16	1		
	Bật xa tại chỗ (cm)	153.20	16.45	155.77	22.35	1.217	<0,05

Qua bảng 8 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 ( $P < 0,05$ ).

**Bảng 9:** 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=247		n=245			
	Chạy 30m XPC (s)	4.65	0.481	4.15	0.454	2.658	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.37	2.56	11.19	3.20	2.461	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18	1	20	2	7.092	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	215.96	20.31	228.59	19.28	2.577	<0,05
2	Nữ	n=248		n=250			
	Chạy 30m XPC (s)	5.88	0.62	5.56	0.70	2.333	<0,05
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12,12	1.56	12.08	1.76	2.342	<0,05
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16	1	18	2	7.092	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	157.17	18.08	162.23	19.15	2.641	<0,05

Qua bảng 9 về kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đề tài thấy được sau khi ứng dụng các giải pháp nội dung kiểm tra thể lực của sinh viên tham gia nghiên cứu đều cao hơn so với trước khi thực nghiệm ( $P < 0,05$ ), các chỉ số tăng lên đáng kể đã đánh giá được hiệu quả mà các giải pháp đề tài đã đưa ra để đem vào ứng dụng.

**Bảng 10:** 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=247			n=245		
	Chạy 30m XPC (s)	4.95	4.65	6,25	4.90	4.15	16,57
	Chạy con thoi 4x10 (s)	11.45	11.37	0,70	11.49	11.19	4,53
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18	18	0	19	20	5,13
	Bật xa tại chỗ (cm)	209.5	215.96	3,04	210.9	228.59	8,05
2	Nữ	n=248			n=250		
	Chạy 30m XPC (s)	6.20	5.88	5,29	6.18	5.56	10,56
	Chạy con thoi 4x10 (s)	12.54	12.12	3,40	12.59	12.08	4,13
	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15	16	6,45	16	18	11,76
	Bật xa tại chỗ (cm)	153.2	157.17	2,35	155.77	162.23	4,06

Qua bảng 10 về so sánh nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đề tài thấy: Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng mặc dù nhóm đối chứng cũng có tăng.

### 3. KẾT LUẬN

Thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa của Học viện Tài chính còn nhiều hạn chế và tồn tại: Thể lực của sinh viên còn thấp chưa đáp ứng được nhu cầu ngày càng tăng của việc học và NCKH cũng như hoạt động thể dục thể thao. Về cơ sở vật chất còn khó khăn, thiếu thốn, sân bãi dụng cụ chật hẹp làm hạn chế phong trào tập luyện ngoại khóa của sinh viên.

Việc thực hiện chương trình GDTC chưa triệt để, nội dung và phương pháp tổ chức còn nghèo nàn, thiếu sức hấp dẫn đối với sinh viên, đặc biệt là chưa coi trọng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa, thiếu sự tổ chức hướng dẫn sinh viên tự tập luyện và rèn luyện thân thể và các hoạt động thể thao khác.

Đề tài đã lựa chọn 5 nhóm giải pháp cụ thể trong công tác GDTC cho sinh viên triển khai thực hiện.

- **Nhóm giải pháp 1:** Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy, dạy học chính khoá cho phù hợp.

- **Nhóm giải pháp 2:** Thành lập câu lạc bộ TDDT dành cho sinh viên trong nhà trường.

- **Nhóm giải pháp 3:** Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển TDDT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài.

- **Nhóm giải pháp 4:** Nâng cao số lượng và trình độ, nêu cao tinh thần trách nhiệm của các nhà quản lý, cán bộ giáo viên TĐTT. Có chế độ chính sách thoả đáng đối với cán bộ, giảng viên TĐTT.

- **Nhóm giải pháp 5:** Tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi dụng cụ tập luyện.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong TĐTT, NXB TĐTT Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
4. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT, về việc ban hành quy định tổ chức hoạt động TĐTT 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 các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động câu lạc bộ Thể dục Thể thao của sinh viên Học viện Tài chính*”.

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP SỬ DỤNG TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

ThS. Nguyễn Văn Tuấn<sup>1</sup>, Thiều tá, Hoàng Văn Tùng<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Khoa GDTC-ĐH Huế

<sup>2</sup> Trường Cao đẳng CSND 2

## TÓM TẮT

Dựa vào các phương pháp nghiên cứu khoa học, đề tài đã lựa chọn được 6 bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể thuộc 5 nhóm tổ chất thể lực. Sau 2 học kỳ thực nghiệm, mỗi học kỳ 15 tuần, thể lực của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng, đạt tiêu chuẩn thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định ở toàn bộ các test chứng tỏ những bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể do đề tài lựa chọn đã có tác dụng nâng cao thể lực chung cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

**Từ khóa:** bài tập, phát triển thể lực, học viên, Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nâng cao thể lực cho học viên đáp ứng yêu cầu phát triển toàn diện là mục tiêu giáo dục của Đảng và Nhà nước ta nhằm đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, sức chiến đấu và huấn luyện trong môi trường học tập và công tác. Qua đánh giá thực trạng, thể lực của học viên trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II còn hạn chế so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nguyên nhân chủ yếu do nội dung chương trình giảng dạy chưa đáp ứng yêu cầu. Trước tình trạng trên, đề tài đã tiến hành nghiên cứu, ứng dụng hệ thống các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể nhằm nâng cao thể lực chung của học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

## PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm sử dụng 4/6 test được quy định tại quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo; Phương pháp toán học thống kê; Phương pháp thực nghiệm sư phạm.

### Đối tượng nghiên cứu:

- Chủ thể nghiên cứu: Hệ thống bài tập phát triển thể lực cho học viên trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II.

- Khách thể nghiên cứu: 80 nam học viên trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II. (Độ tuổi từ 18 đến 20 tuổi)

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Xác định các cơ sở và nguyên tắc xây dựng hệ thống bài tập thể lực cho học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

#### Cơ sở lựa chọn bài tập:

- Căn cứ đặc điểm tâm sinh lý sinh viên lứa tuổi 18 - 20;
- Căn cứ vào thực trạng thể lực của nam sinh viên;
- Căn cứ vào chương trình GDTC hiện hành;
- Căn cứ vào nhu cầu học tập ngoại khóa;
- Căn cứ vào cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên có thể đáp ứng nhiệm vụ giảng dạy.
- Căn cứ và kết quả phỏng vấn của 15 giảng viên và đội ngũ chuyên gia ngành GDTC.

#### \* Nguyên tắc lựa chọn bài tập:

- Các bài tập phải phát triển toàn diện thể lực cho nam sinh viên;
- Phải đảm bảo tính khả thi trên đối tượng và điều kiện tập luyện là học viên trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II.
- Đảm bảo nội dung, hình thức, lượng vận động phù hợp với đặc điểm đối tượng;
- Các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho người tập;
- Các bài tập phải tiếp cận với xu hướng huấn luyện thể lực hiện đại.

Dựa trên cơ sở và nguyên tắc trên, thông qua phương pháp tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn chuyên gia, chúng tôi đã lựa chọn được 29 bài tập sức mạnh; 5 bài tập phát triển sức nhanh; 5 bài tập phát triển sức bền; 6 bài tập phát triển năng lực mềm dẻo; 6 bài tập phát triển sức bền tim mạch; 9 bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động, ổn định và thăng bằng. Tổng số 60 bài tập.

#### 1. Các bài tập phát triển sức mạnh:

Các bài tập dành cho phần cơ trung tâm: Chống giữ cơ thể (Plank); Nằm ngửa nâng chân (Reverse Crunch); Nằm ngửa nâng vai (Crunch); Nằm ngửa trên bục nâng chân (Flat).

Bench Lying Leg Raise); Tay chạm mắt cá chân (Alternate Heel Touchers); Nghiêng người thẳng chân chống giữ cơ thể (Side Plank with Straight Leg); Chống giữ cơ thể kết hợp xoay thân người (High Plank T-Spine Rotation); Chống và giữ bằng một tay (Single Arm Plank); Rắn hổ mang (Cobra).

#### Các bài tập phát triển sức mạnh phần dưới cơ thể:

Lunge & Squat exercise (Các bài tập dành cho chân); Chùng chân (Lunge); Chùng chân kết hợp bước đi (Walking Lunge); Chùng chân sang hai bên (Side Lunge); Ngồi xổm (Bodyweight Squat); Ngồi xổm bật lên cao (Freehand Jump Squat); Ngồi xổm dựa tường (Wall Squat); Chiến binh I (Warrior I); Side Squat.

Các bài tập chống đẩy: Nằm sấp chống đẩy (Push up); Nằm sấp chống đẩy trên bục (Incline Push up); Nằm sấp chống đẩy một chân trên bục (Push-Ups With Feet Elevated); Chống đẩy nâng một chân lên cao (Push-up with Single-leg Raise); Chống đẩy với hai tay so le (Push-up with Staggered Hands).

Các bài tập kích thích sức mạnh (Plyometrics exercise): Bật cao (Tuck Jump); Bật xa (Long jump); Bật chân trên bục (Bench Sprint); Leo núi (Mountain Climbers); Plyometric Push-ups, Burpee; Inverted Flyers, Sprinter Pulls; Army Crawl Plank.

## 2. Các bài tập phát triển sức nhanh

Chạy 20s, Chạy 30s; Chạy 50s; Chạy 70s; Sprints (chạy nước rút).

## 3. Các bài tập phát triển sức bền

Chạy cự ly 800m; Chạy cự ly 1500m; Chạy biển tốc cự ly 400m; Chạy biển tốc cự ly 600m; Chạy 15 phút tùy sức.

## 4. Các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo

Đá chân về trước (Front Leg Raises); Quỳ gối ép dẻo hông (Kneeling Hip Flexor); Đá cắt kéo (Scissor Kick); Mất cá chân trên gối (Ankle On The Knee); Siêu nhân (Superman); Xoay vai (Shoulder Circles).

## 5. Các bài tập sức bền tim mạch

Bước tốc độ hai bên (Lateral Speed Step); Burpee; Gót chạm mông (Butt Kicks); Chạy nâng cao đùi (High Knee Jog); Đấm (Punch); Người leo núi (Vertical Mountain Climber);

## 6. Các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động, ổn định và thăng bằng.

Chạy luân 3 cọc (Three Cone Shuttle Drill); Chạy cọc chữ T (Agility T); Chạy 5-10-

5 (5 - 10 - 5 Pro Agility Drill); Chạy luân cọc mũi tên (Arrowhead Agility Drill); Chạy cọc la bàn (Compass Drill); Đỡ người nâng 1 chân (Single-Leg Deadlift); Bật nhảy 1 chân.

(Single-Leg Jump Squat); Đá về trước (Lunge to Front Kick); Nhảy đôi chân (Speed Skaters).

## 2.2 Xây dựng hệ thống bài tập thể lực và đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho học viên trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Các bước nghiên cứu bao gồm:

**Bước 1:** Phân nhóm và đánh giá thực trạng thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thời gian thực nghiệm.

Để xác định hiệu quả lựa chọn hệ thống bài tập thể lực cho học viên trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II; thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm sinh viên, nhóm thực nghiệm gồm 40 người (nhóm 1) và nhóm đối chiếu 40 người (nhóm 2), tổng số 80 người. Nhóm thực nghiệm là nhóm sinh viên có nhu cầu tập ngoại khóa và sẽ được áp dụng các bài tập phát triển thể lực do đề tài biên soạn. Nhóm đối chứng là nhóm có tham gia tập luyện ngoại khóa đều

đạn với các nội dung thể thao khác. Để đảm bảo tính khách quan trong việc phân nhóm đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra t student ở tất cả các test thông qua phương pháp so sánh 2 số trung bình quan sát. Thời điểm đánh giá vào đầu học kỳ 1 năm học 2019 - 2020. Kết quả thu được như sau:

**Bảng 1:** So sánh thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thời gian thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=40)	Nhóm TN (n=40)	So sánh	
		$\bar{X}$ CV%	$\bar{X}$ CV%	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	198,1 + 20,9 10,41	202,3 + 18,8 10,97	1,79	>0,05
2	Chạy 30m XPC (s)	6,69 + 0,97 13,8	6,84 + 1,38 12,7	1,65	>0,05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13,48 + 0,79 5,8	13,53 + 0,58 4,52	0,48	>0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840,9 + 152,1 18,84	858,2 + 140,7 16,6	0,66	>0,05

Kết quả đánh giá thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy, không có sự khác biệt giữa 2 nhóm về kết quả kiểm tra trung bình ở toàn bộ các test. Thể hiện ở giá trị t student khi so sánh giữa 2 nhóm đều rất thấp chỉ dao động ở mức 0,43 - 1,76 trong khi  $t_{\text{bảng}}$  là 1,98,  $P > 0,05$ . Hệ số biến sai giữa 2 nhóm cũng tương đối đồng đều (hoặc cùng  $>10\%$  hoặc cùng  $<10\%$ ) tùy vào tố chất. Điều này chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm là ngẫu nhiên và khách quan.

**Bước 2:** Xây dựng kế hoạch thực nghiệm.

Trước khi xây dựng tiến trình thực nghiệm, đề tài đã soạn thảo phiếu hỏi và yêu cầu trả lời theo hình thức phủ định (có hoặc không). Kết quả phỏng vấn đã gợi mở những vấn đề liên quan đến thiết kế tiến trình thực nghiệm, cụ thể:

- Chương trình thực nghiệm cần bố trí vào giờ ngoại khóa: Lý do không ảnh hưởng đến chương trình giảng dạy chính khóa.

- Nên tập luyện 3 buổi/tuần để phát triển được thể lực và phù hợp với lịch học tập và ngoại khóa của nam sinh viên năm thứ nhất.

- Thời gian một buổi tập kéo dài khoảng 45 đến 60 phút là phù hợp với thời lượng dành cho học viên và có thể triển khai các bài tập đã chọn lựa.

- Ưu tiên phát triển những tố chất thể lực kém.

- Trong 1 buổi tập chỉ nên tập trung vào 1 - 2 tố chất.

Ngoài ra, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, đề tài dựa trên 1 số nguyên tắc sau để xây dựng tiến trình:

- Sử dụng hệ thống bài tập đã được lựa chọn.

- Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

- Phương pháp tập luyện dựa trên các nguyên tắc về phương pháp giáo dục thể chất nhằm phát triển tố chất thể lực đặc trưng.

- Vì đây là những bài tập thể lực, không phải đơn thuần là giảng dạy kỹ thuật mới, do vậy có thể lặp lại các bài tập để phát triển thể lực.

Dựa vào các cơ sở trên đề tài đã xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 2 học kỳ của năm học 2019 - 2020 vào thời gian tập luyện ngoại khóa. Mỗi học kỳ kéo dài 15 tuần, mỗi tuần 3 buổi tương ứng 45 buổi tập/kỳ.

Trong quá trình tập luyện, dựa trên các phương pháp huấn luyện hiện đại, trong đó phương pháp H.I.I.T (High Intensity Interval Training) sử dụng để huấn luyện sức mạnh và sức bền tim mạch. Các tố chất khác như sức nhanh, sức bền và khéo léo tuân theo các nguyên tắc và phương pháp giáo dục thể chất thông dụng như phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ, phương pháp trò chơi và thi đấu, phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan kết hợp với các nguyên tắc như tự giác tích cực, trực quan, thích hợp và cá biệt hóa, hệ thống và tăng dần yêu cầu.

Để tổ chức thực nghiệm được tiến hành thuận lợi sinh viên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có giảng viên theo dõi mức độ chuyên cần và ý thức thái độ học tập cả giờ chính khóa và ngoại khóa. Các giờ huấn luyện thể lực đều do giảng viên Khoa GDTC đảm nhiệm theo tiến trình.

**Bước 3:** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau 1 năm thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả như sau:

**Bảng 2:** So sánh thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 2 học kỳ thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Tiêu chuẩn TL		Nhóm ĐC (n=40)		Nhóm TN (n=40)		So sánh	
		Tốt	Đạt	$\bar{X}$	Đánh giá	$\bar{X}$	Đánh giá	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	>225	≥207	208,9 + 20,5	Đạt	250,2 + 22,7	Tốt	3,43	<0,01
2	Chạy 30m XPC (s)	< 4,70	≤5,70	5,7 + 0,49	Đạt	5,6 + 0,44	Đạt	2,05	<0,05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	<11,75	≤12,40	12,7 + 1,37	K đạt	11,61 + 1,28	Tốt	2,97	<0,01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	>1060	≥950	911,3 + 106,9	K đạt	1049,1 + 80,1	Đạt	3,28	<0,01

Kết quả so sánh cho thấy về giá trị trung bình của test, nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở cả 4 test đạt độ tin cậy thống kê rất cao ở mức P <0,05 - P <0,01. Khi so sánh giá trị trung bình với tiêu chuẩn thể lực, sau 1 năm học, nhóm đối chứng có 2 chỉ tiêu đạt, 2 chỉ tiêu không đạt, tương đương với thống kê ở những năm trước đó, trong khi đó nhóm thực nghiệm có 2 chỉ tiêu ở mức đạt, 2 chỉ tiêu ở mức tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Từ những nghiên cứu trên chúng tôi khẳng định những bài tập đưa vào ứng dụng đã phát huy hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Ngoài so sánh thể lực 2 nhóm đề tài còn phân tích nhịp tăng trưởng thể lực của 2 nhóm. Kết quả như sau:

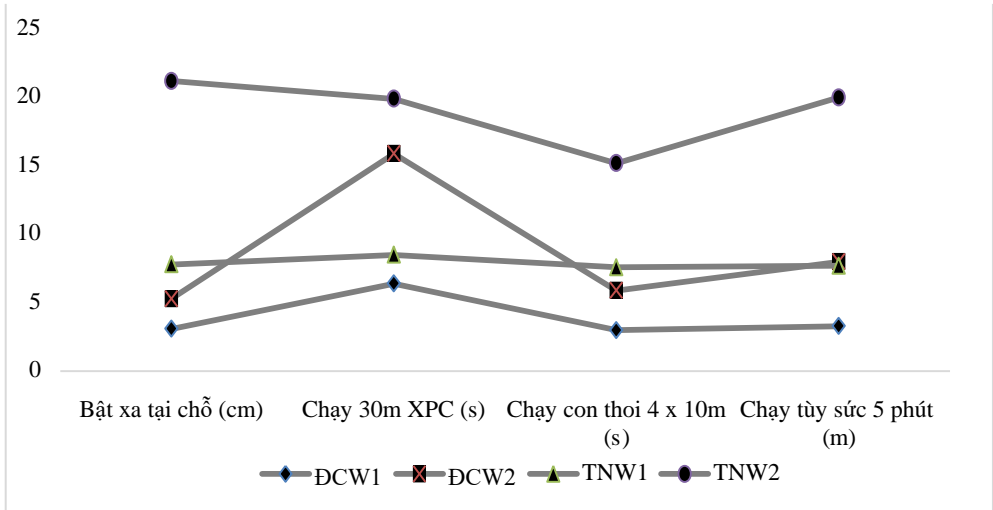


**Bảng 3:** So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 2 học kỳ thực nghiệm

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC (n=40)					Nhóm TN (n=40)				
		TTN	STN1	STN2	W1	W2	TTN	STN1	STN2	W1	W2
1	Bật xa tại chỗ (cm)	198,1 + 20,9	204,4 + 17,7	208,9 + 20,5	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	202,3 + 18,8	218,9 + 15,38	250,2 + 22,7	<b>7,8</b>	<b>21,2</b>
2	Chạy 30m XPC (s)	6,69 + 0,97	6,27 + 0,55	5,7 + 0,49	<b>6,4</b>	<b>15,9</b>	6,84 + 1,38	6,28 + 1,35	5,6 + 0,44	<b>8,5</b>	<b>19,9</b>
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13,48 + 0,79	13,07 + 1,28	12,7 + 1,37	<b>3,0</b>	<b>5,9</b>	13,53 + 0,58	12,53 + 1,56	11,61 + 1,28	<b>7,6</b>	<b>15,2</b>
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840,9 + 52,1	868,9 + 96,3	911,3 + 106,9	<b>3,3</b>	<b>8,0</b>	858,2 + 40,7	927 + 110,4	1049,1 + 80,1	<b>7,7</b>	<b>20,0</b>

\* Ghi chú:

- TTN: Trước thực nghiệm;
- STN1: Sau 1 học kỳ thực nghiệm;
- STN2: Sau 2 học kỳ thực nghiệm;
- W1: Nhịp tăng trưởng thành tích sau 1 học kỳ;
- W2: nhịp tăng trưởng sau 2 học kỳ (so với trước thực nghiệm).



**Biểu đồ:** So sánh nhịp tăng trưởng thành tích thể lực của ĐC và TN sau 2 học kỳ thực nghiệm

Kết quả so sánh có thể thấy sự vượt trội về nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng sau cả 2 học kỳ. Mức độ tăng trưởng nhanh nhất của nhóm TN là công năng tim, tiếp theo là test đánh giá sức mạnh và sức nhanh, sức bền và khéo léo.

Ngược lại nhóm đối chứng sức mạnh, khéo léo và sức bền đều có tăng trưởng nhưng chậm.

### 3. KẾT LUẬN

1. Dựa trên thực trạng thể lực và những điều kiện đảm bảo, thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được hệ thống bài tập với 60 bài đưa vào thực nghiệm trong 2 học kỳ vào thời gian tập luyện ngoại khóa. Mỗi học kỳ kéo dài 15 tuần, mỗi tuần 3 buổi tương ứng 45 buổi tập/kỳ.

2. Dựa trên cơ sở lý luận, thực tiễn nguyên tắc và các phương pháp huấn luyện truyền thống kết hợp hiện đại, tiến hành thực nghiệm trong 2 học kỳ. Kết quả, sau thời gian thực nghiệm thể lực của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở toàn bộ 4 test đạt độ tin cậy thống kê cao ở mức  $P < 0,05$  -  $P < 0,01$  chứng tỏ những bài tập mà đề tài lựa chọn đã có tác dụng nâng cao thể lực cho học viên trường cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (2007), *Giáo trình Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB Đại học Sư Phạm, Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Meyers, Jonathan (2003), *Exercise and Cardiovascular Health*.
4. President's Council on Sports, Fitness & Nutrition (PCSFN) (2012) "*Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity*".
5. NCSM's *Essential of Sport Performance Training*. BA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams Wilkins: 2012.

# ẢNH HƯỞNG CỦA VIỆC TẬP LUYỆN ĐÁ CẦU ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI, THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT HỌC SINH NAM KHỐI 8 TRƯỜNG THCS TÂN LÂN, HUYỆN CẦN ĐƯỚC, LONG AN

TS. Nguyễn Quốc Thắng<sup>1</sup>, HVCH. Phạm Thành An<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Văn Lang

<sup>2</sup> Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP.HCM

## TÓM TẮT

*Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 11 chỉ số/test đánh giá và đánh giá được việc tập luyện môn đá cầu có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật của học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Tân, huyện Cần Đước, Long An.*

**Từ khóa:** đá cầu, hình thái, thể lực, kỹ thuật, học sinh nam

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đá cầu là môn thể thao phổ biến với đối tượng học sinh và không đòi hỏi nhiều về điều kiện tập luyện. Do điều kiện cơ sở vật chất hạn chế và tình hình thực tế của trường THCS Tân Tân nên nhiều năm nay trường lựa chọn môn đá cầu vào giảng dạy xuyên suốt năm học. Vì đá cầu là môn được nhiều học sinh ở trường ưa thích và tham gia tập luyện, thiết bị, sân bãi dễ thiết kế, dụng cụ đơn giản dễ tập luyện. Trường đã thành lập CLB đá cầu đi vào hoạt động hơn 3 năm nay và trường THCS Tân Tân luôn đạt giải cao ở môn đá cầu trong Hội khỏe Phù Đổng (HKPĐ) cấp huyện và cấp tỉnh. Tuy nhiên, hiện nay chưa có công trình nghiên cứu nào ở trường đánh giá ảnh hưởng của việc tập luyện môn đá cầu đối với sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật của học sinh.

Nhằm giúp cho các em học sinh hiểu rõ hơn về sự phát triển của mình, cũng như đánh giá được ảnh hưởng của việc tập luyện đá cầu với các em, tác giả mạnh dạn chọn đề tài: “*Nghiên cứu ảnh hưởng của việc tập luyện đá cầu đối với sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật học sinh nam khối 8 trường trung học cơ sở Tân Tân, huyện Cần Đước, tỉnh Long An*”

## PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN

- Phương pháp nghiên cứu: các phương pháp nghiên cứu được sử dụng bao gồm: phương pháp tham khảo và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp nhân trắc, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê.

- Khách thể phỏng vấn: 35 huấn luyện viên, GV thể dục có chuyên môn về đá cầu.

- Khách thể khảo sát: 40 HS nam khối 8 trường THCS Tân Tân, huyện Cần Đước.

- Giới hạn nghiên cứu: bài viết chỉ tập trung vào một số chỉ số hình thái cơ bản, một số chỉ số về thể lực chung và một số test kỹ thuật cơ bản môn đá cầu. Nghiên cứu được tiến hành trong một năm học (2019-2020).

## **2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Lựa chọn các chỉ số đánh giá hình thái, thể lực và kỹ thuật đá cầu của học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm, huyện Cần Đức, Long An**

*Để lựa chọn được các chỉ số/test đánh giá hình thái, thể lực và kỹ thuật đá cầu nhóm khách thể nghiên cứu, đề tài tiến hành các bước sau:*

- Bước 1: Tổng hợp các chỉ số/test đánh giá hình thái, thể lực và kỹ thuật đá cầu từ các tài liệu, công trình nghiên cứu liên quan.

- Bước 2: Phỏng vấn lựa chọn các chỉ số đánh giá hình thái, thể lực và kỹ thuật đá cầu của học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm, huyện Cần Đức, Long An.

#### **2.1.1 Tổng hợp các chỉ số/test đánh giá hình thái, thể lực và kỹ thuật đá cầu từ các tài liệu, công trình nghiên cứu liên quan**

Để có thể lựa chọn được các chỉ số/test đánh giá phù hợp cho khách thể nghiên cứu, chúng tôi dựa trên các nguyên tắc cơ bản về giáo dục thể chất, về đặc điểm phát triển tâm sinh lý lứa tuổi, mục đích và yêu cầu của môn giáo dục thể chất đối với học sinh khối 8, cụ thể: các chỉ số phù hợp với mục tiêu đánh giá về hình thái, thể lực và kỹ thuật môn đá cầu; phù hợp với đặc điểm phát triển tâm-sinh lý của khách thể nghiên cứu học sinh nam khối 8 (14-15 tuổi); và được sử dụng phổ biến và phù hợp với điều kiện của trường.

Trên cơ sở đó, chúng tôi đã tiến hành tham khảo và tổng hợp các tài liệu liên quan như quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (QĐ53/2008) và Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi năm 2001 (Thể chất người VN 2001), và nghiên cứu của các tác giả như: Nguyễn Thế Lương (2001), Đặng Ngọc Quang (2008), Đỗ Chí, Nguyễn Hiền (1984), Đặng Ngọc Quang (2003), Nguyễn Văn Dũng (2010), Nguyễn Minh Giang (2016), Sách giáo viên môn thể dục (2007), Lê Quang Liêm (2017).

Từ kết quả tham khảo nguồn tài liệu và các đề tài, bài báo, chúng tôi đã lựa chọn 03 chỉ số về hình thái, 04 chỉ số về thể lực chung và 11 test kỹ thuật đá cầu. Đề tài thống nhất sử dụng 03 chỉ số về hình thái, 04 test về thể lực chung theo QĐ53/2008 và Thể chất người VN 2001 và tiến hành lập thành phiếu phỏng vấn với 11 test kỹ thuật đá cầu.

#### **2.1.2 Phỏng vấn lựa chọn các chỉ số đánh giá hình thái, thể lực và kỹ thuật đá cầu của học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm, huyện Cần Đức, Long An**

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 35 chuyên gia, giáo viên có thâm niên công tác và có kinh nghiệm trong giảng dạy đá cầu về mức độ ưu tiên: Thường sử dụng: 3 điểm, Ít sử dụng: 1 điểm, Không sử dụng: 0 điểm. Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số  $\chi^2$  (khi bình phương) được thể hiện tại bảng 1.

**Bảng 1:** So sánh kết quả hai lần phỏng vấn lựa chọn chỉ số/test đánh giá hình thái, thể lực và kỹ thuật đá cầu của học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm

Nhóm kỹ thuật	NỘI DUNG	Lần 1 (n = 30)		Lần 2 (n = 30)		$\chi^2$	p
		ĐĐ	TL %	ĐĐ	TL %		
Tâng cầu	<b>Tâng cầu bằng mu bàn chân (lần)</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>0.15</b>	>0.05
	Tâng cầu bằng lòng bàn chân (lần)	43	48	41	46	0.25	>0.05
Phát cầu	<b>Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân 10 quả (điểm)</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>98</b>	<b>0.20</b>	>0.05
	Phát cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân 10 quả (điểm)	56	62	47	52	0.30	>0.05
Chuyên cầu	Di chuyển lên xuống chuyên cầu (số quả)	47	52	54	60	0.21	>0.05
	Di chuyển trái phải chuyên cầu (số quả)	53	59	50	56	0.18	>0.05
Đỡ cầu	Đỡ phát cầu bằng ngực (quả)	49	54	43	48	0.35	>0.05
	<b>Đỡ phát cầu bằng chân (quả)</b>	<b>77</b>	<b>86</b>	<b>79</b>	<b>88</b>	<b>1.12</b>	>0.05
Tấn công cầu	<b>Bắt cầu tấn công vào ô qui định 10 quả (điểm)</b>	<b>82</b>	<b>91</b>	<b>83</b>	<b>92</b>	<b>0.25</b>	>0.05
	Tấn công trái (số quả)	35	39	34	38	0.15	>0.05
	Tấn công phải (số quả)	33	37	34	38	0.28	>0.05

*Kết quả nghiên cứu từ bảng 1 cho thấy:*

Tất cả các kết quả qua 2 lần phỏng vấn của các bài tập đều có  $\chi^2$  tính  $< \chi^2$  bảng=3.84 ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$  nên sự khác biệt hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài chọn các bài tập có tổng điểm  $\geq 85\%$  tổng điểm ở cả hai lần phỏng vấn. Theo nguyên tắc trên chúng tôi chọn được 04 test đánh giá về kỹ thuật như sau: Tâng cầu bằng mu bàn chân (lần), Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân 10 quả (điểm), Đỡ phát cầu bằng chân (quả), và bắt cầu tấn công vào ô qui định 10 quả (điểm).

- Kiểm tra độ tin cậy các test được lựa chọn: để xác định độ tin cậy các test, đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần cách nhau 7 ngày. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan theo Pearson và kết quả kiểm nghiệm cho thấy, các test đều có hệ số tin cậy cao (thấp nhất là test Đỡ phát cầu bằng chân (quả) với  $r=0.83$ , và cao nhất là test Chạy con thoi 10m x 4 (giây) với  $r=0.97$ .

Qua các bước trên, đề tài lựa chọn được 03 chỉ số hình thái, 04 test thể lực chung và 04 test đánh giá kỹ thuật để đánh giá ảnh hưởng của việc tập luyện đá cầu đối với sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật của khách thể nghiên cứu.

Để đánh giá được ảnh hưởng của việc tập luyện đá cầu với khách thể nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng hình thái, thể lực và kỹ thuật của khách thể nghiên cứu trước và sau khi tiến hành thực nghiệm với các bước tiếp sau.

## 2.2 Thực trạng về hình thái, thể lực và kỹ thuật học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm, huyện Cần Đức, Long An

Trước khi tập luyện đá cầu, thực trạng hình thái, thể lực và kỹ thuật học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm, huyện Cần Đức, Long An được thể hiện qua các tham số như: Giá trị trung bình ( $\bar{X}$ ), độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên (Cv), sai số tương đối của giá trị trung bình đã thu được kết quả ở bảng 3 sau:

**Bảng 3:** Thực trạng về hình thái, thể lực và kỹ thuật Đá cầu học sinh nam khối 8

Nhóm	Chỉ số và test	Tham số			
		$\bar{X}$	S	Cv	$\varepsilon$
Hình thái	Chiều cao (cm)	154.45	2.49	1.61	0.01
	Cân nặng (kg)	42.83	2.83	6.60	0.02
	BMI	17.96	1.32	7.70	0.02
Thể lực	Bậc xa tại chỗ (cm)	178.53	3.56	2.00	0.01
	Chạy 30 m (giây)	5.30	0.18	3.38	0.01
	Chạy con thoi 4 X 10m (giây)	12.51	0.32	2.53	0.01
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	855.58	30.65	3.58	0.01
Kỹ thuật	Tăng cầu bằng mu bàn chân (lần)	13.60	1.32	9.70	0.03
	Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân 10 quả (điểm)	9.78	0.72	7.41	0.02
	Đỡ phát cầu bằng chân (quả)	5.08	0.41	8.11	0.03
	Bắt cầu tấn công vào ô qui định 10 quả (điểm)	4.85	0.36	7.36	0.02

Bảng 3 cho thấy:

- Giá trị trung bình của các chỉ số/test đều có độ tương đồng cao ( $Cv < 10$ ) và đủ tính đại diện cho nhóm khách thể nghiên cứu ( $\varepsilon < 0.05$ ).

Các giá trị trung bình này sẽ được sử dụng để làm mốc để đánh giá ảnh hưởng của việc tập luyện đá cầu đối với sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm sau thực nghiệm.

## 2.3 Ảnh hưởng của tập luyện đá cầu đối với sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm, huyện Cần Đức, Long An

Để đánh giá ảnh hưởng của việc tập luyện đá cầu đối với sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật của khách thể nghiên cứu, đề tài tiến hành các bước sau:

- Xây dựng kế hoạch tập luyện môn đá cầu cho khách thể nghiên cứu
- Đánh giá kết quả thực nghiệm bằng các chỉ số/test đã được lựa chọn

### 2.3.1 Xây dựng kế hoạch tập luyện môn đá cầu cho khách thể nghiên cứu

Chương trình tập luyện được xây dựng bao gồm: 30 tuần, 60 buổi tần suất tập là 2 buổi/tuần, tổng cộng 90 tiết, được tiến hành trong một năm học từ tháng 9/2019 đến tháng 6/2020. Khách thể nghiên cứu được kiểm tra đo lường các chỉ số/test ở hai thời điểm trước và sau khi thực nghiệm chương trình nhằm phục vụ cho việc đánh giá ảnh hưởng của việc tập luyện lên khách thể nghiên cứu.

### 2.3.2 Đánh giá kết quả thực nghiệm bằng các chỉ số/test đã được lựa chọn

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành đánh giá ảnh hưởng của việc tập luyện đá cầu đối với sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm, kết quả được thể hiện ở bảng 4 như sau:

**Bảng 4:** Sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm sau thực nghiệm

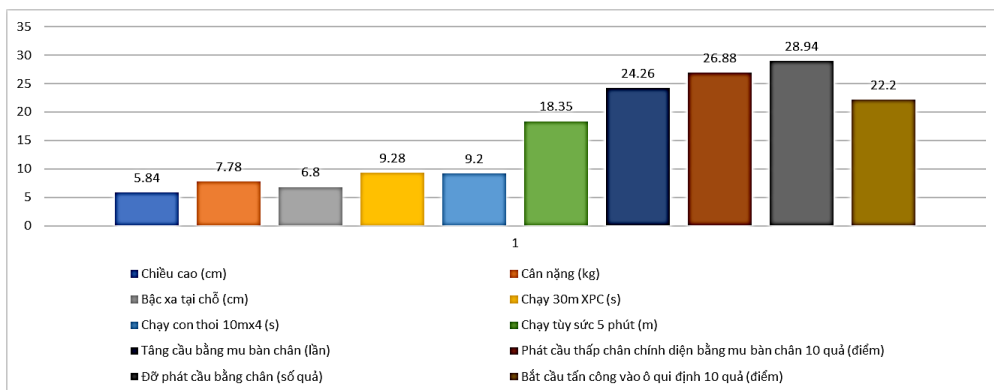
TT	Chỉ số/test	Ban đầu		Sau 1 năm học		W%	T	p
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
Hình thái	Chiều cao (cm)	154.45	2.49	163.75	3.2	5.84	17.45	<0.05
	Cân nặng (kg)	42.83	2.83	45.89	3.46	7.78	8.57	<0.05
	BMI	17.96	1.18	17.12	1.32			
Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	178.53	3.56	191.18	9.05	6.8	9.17	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.3	0.18	4.84	0.32	9.28	9.5	<0.05
	Chạy con thoi 10mx4 (s)	12.51	0.32	11.45	0.86	9.2	8.86	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	855.58	30.65	1035.5	130.86	18.35	8.34	<0.05
Kỹ thuật	Tâng cầu bằng mu bàn chân (lần)	13.6	1.32	17.5	2.44	24.26	9.76	<0.05
	Phát cầu thấp chân chính diện bằng mu bàn chân 10 quả (điểm)	9.78	0.72	12.85	1.8	26.88	11.38	<0.05
	Đỡ phát cầu bằng chân (quả)	5.08	0.41	6.85	0.94	28.94	11.37	<0.05
	Bắt cầu tấn công vào ô quy định 10 quả (điểm)	4.85	0.36	6.1	0.8	22.2	9.21	<0.05

*Bảng số liệu cho thấy:*

- Sau thực nghiệm, giá trị trung bình tất cả các chỉ số/test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất < 0.05;

- Nhịp tăng trưởng trung bình của các chỉ số hình thái là 6.81%, các test thể lực là 10.91 % và các test kỹ thuật là 25.57%. Trong đó: về thể hình thái: chiều cao tăng trưởng tốt hơn cân nặng; về thể lực: test Chạy tùy sức 5p tăng trưởng cao nhất với 18.35% và test Bật ca tại chỗ tăng trưởng thấp nhất với 6.8%; về kỹ thuật: test Đỡ phát cầu bằng chân (quả) tăng trưởng cao nhất với 28.94% và test Bắt cầu tấn công vào ô quy định (điểm) thấp nhất với 22.2%.

Nhịp tăng trưởng các chỉ số/test đánh giá của nhóm khách thể nghiên cứu sau thời gian thực nghiệm được thể hiện ở biểu đồ 1



**Biểu đồ 1:** Nhip tăng trưởng các chỉ số/test đánh giá sau thực nghiệm

Qua phân tích và biểu đồ cho thấy, tập luyện đá cầu có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển về hình thái, thể lực và kỹ thuật của nhóm khách thể nghiên cứu, trong đó nhóm chỉ số về thể lực có mức tăng trưởng thấp nhất và nhóm test kỹ thuật có mức tăng trưởng cao nhất.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc tập luyện đá cầu có ảnh hưởng tốt đến sự phát triển hình thái, thể lực và kỹ thuật của học sinh nam khối 8 trường THCS Tân Lâm, huyện Cần Đức, Long An. Trong đó nhip tăng trưởng về kỹ thuật là cao nhất với nhip tăng trưởng trung bình là 25.57% và hình thái là thấp nhất với nhip tăng trưởng trung bình là 6.81%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, Sách giáo viên 7, 8, 9 môn Thể dục, NXB Giáo dục.
2. Nguyễn Văn Dũng (2010), “*Xây dựng nội dung, tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên môn đá cầu nam lứa tuổi tiểu học trường năng khiếu TDTT tỉnh Đồng Tháp*”, luận văn Thạc sĩ, Học viện TDTT Quảng Châu – Trung Quốc.
3. Nguyễn Minh Giang (2016), “*Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển đá cầu trường THPT Hoàng Diệu tỉnh Sóc Trăng sau một năm tập luyện*” Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học ĐH Sư Phạm TDTT TP HCM.
4. Lê Quang Liêm (2017), “*Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển đá cầu lứa tuổi 16 – 18 Quận Thốt Nốt, Thành phố Cần Thơ sau 1 năm tập luyện*”, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học ĐH Sư Phạm TDTT TP HCM.
5. Nguyễn Thế Lương (2001), “*Nghiên cứu đánh giá trình độ phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho vận động viên năng khiếu Đá cầu tuổi 12-13 quận Tân Bình, thành phố Hồ Chí Minh sau sáu tháng tập luyện*”, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Học viện TDTT Thượng Hải – Trung Quốc.
6. Đặng Ngọc Quang (2008), “*Nghiên cứu kỹ thuật cơ bản búng cầu, giật cầu và phương pháp giảng dạy – huấn luyện ban đầu đối với vận động viên đá cầu trẻ*”, luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Việt Nam.
7. Phạm Ngọc Quang (2001), “*Giáo trình đá cầu*”, NXB Giáo dục.



# BIỆN PHÁP LỰA CHỌN VIỆC LÀM THÊM THEO ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT – ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa, TS. Nguyễn Thế Tinh,  
ThS. Dương Văn Dũng, ThS. Nguyễn Ngọc Hà

*Đại học Huế*

## TÓM TẮT

*Trên cơ sở nghiên cứu lý luận, khảo sát thị trường việc làm thêm và đánh giá thực trạng hoạt động làm thêm của sinh viên, đề tài nghiên cứu đề xuất một số biện pháp phù hợp với điều kiện thực tiễn để tư vấn, hỗ trợ lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế.*

**Từ khóa:** *Làm thêm, định hướng nghề nghiệp, Giáo dục thể chất.*

## ABSTRACT

*On the basis of theoretical research, survey about the part-time job and assessment of the current situation of students' part-time work, the research project proposes a number of suitable measures to practical conditions, in order to counseling and support in choosing part-time jobs according to career orientation for students of Physical Education - Hue University.*

**Keywords:** *Part-time job, career orientation, Physical Education.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Làm thêm tạo nên nhiều ảnh hưởng tích cực đối với sinh viên cả trong đời sống lẫn việc học tập nếu họ biết lựa chọn việc làm phù hợp và xây dựng được kế hoạch để cân bằng giữa làm thêm với học tập và các hoạt động khác. Tuy nhiên, không nhiều sinh viên thực hiện hoàn hảo được việc này, do vậy sinh viên đi làm thêm có thể là một con dao hai lưỡi. Và để sinh viên lựa chọn được việc làm thêm phù hợp và hạn chế tối đa ảnh hưởng tiêu cực đến học tập và sinh viên lựa chọn việc làm thêm đúng theo định hướng nghề nghiệp giúp họ có điều kiện rèn luyện, thực hành những kiến thức, kỹ năng đã được học trong môi trường thực tiễn. Đây là việc làm thiết thực thể hiện sự thống nhất giữa lý luận và thực tiễn theo quan điểm biện chứng trong công tác đào tạo. Ngoài ra, nó còn thể hiện được sự vận dụng một nguyên tắc cơ bản trong công tác giáo dục đó là học đi đôi với hành, lý luận gắn liền với thực tiễn, nhà trường gắn liền với xã hội.

Tuy nhiên, qua khảo sát sơ bộ cho thấy sinh viên Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) – Đại học Huế làm thêm với các công việc theo định hướng nghề nghiệp như trợ giảng, trợ lý huấn luyện tại các câu lạc bộ (CLB) thể thao, đi làm trọng tài ở các giải đấu... trên địa bàn thành phố còn ít. Việc đi làm thêm ảnh hưởng khá nhiều đến kết quả học tập bởi lẽ đa số đi làm phục vụ nhà hàng, nhân viên quán cà phê, bán hàng, giao hàng... Bên cạnh đó vai trò tư vấn, hỗ trợ, giới thiệu việc làm thêm cho sinh viên của giảng viên và các tổ chức đoàn thể chưa được thể hiện rõ nét. Từ những lí do trên, cùng với sự tham vấn ý kiến của các thành phần liên quan, chúng tôi đã lựa

chọn nghiên cứu “*Một số biện pháp lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế*”.

## **PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN**

Để thu thập thông tin nhằm giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu: Đây là phương pháp cho phép thu thập các tư liệu, số liệu để kiểm chứng và so sánh trong quá trình nghiên cứu đề tài bằng các nguồn tài liệu chuyên môn liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Đặc biệt là tổng hợp, phân tích các giải pháp lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế một cách hiệu quả.

- Phương pháp phỏng vấn: Đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn phiếu hỏi những vấn đề liên quan thực trạng và các biện pháp lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

Đối tượng phỏng vấn là 25 cán bộ, giảng viên, nhà quản lý, chuyên gia trong Khoa GDTC và các doanh nghiệp liên quan và 88 sinh viên ngành GDTC trong đó: Lớp TC19 tuyển sinh 2021 (25 SV), lớp TC18 tuyển sinh 2020 (30 SV), lớp TC17 tuyển sinh 2019 (15 SV) và lớp TC16 tuyển sinh 2018 (16 SV).

- Phương pháp quan sát sư phạm: Chúng tôi tiến hành quan sát trực tiếp một số nơi có các hoạt động làm thêm của sinh viên, đây là một kênh thông tin để đánh giá thực trạng vấn đề việc làm thêm của sinh viên; Đồng thời quan sát các giờ học, các buổi sinh hoạt lớp, các buổi tập, các hoạt động của sinh viên để đánh giá thực trạng và đề xuất biện pháp một cách hiệu quả nhất.

- Phương pháp toán học thống kê: Đây là phương pháp được sử dụng trong quá trình xử lý các số liệu thu thập được để làm cơ sở đánh giá thực trạng và đề xuất biện pháp lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa GDTC – Đại học Huế.

## **2. NỘI DUNG**

### **2.1 Thực trạng vấn đề làm thêm của sinh viên Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế**

Để tìm hiểu rõ hơn thực trạng hoạt động làm thêm của sinh viên Khoa GDTC, đề tài tiến hành phỏng vấn một số thông tin về thực trạng hoạt động làm thêm của sinh viên ngành GDTC; Những vướng mắc sinh viên ngành GDTC gặp phải khi tham gia làm thêm và kết quả cho rằng:

Phần lớn sinh viên đánh giá cao tầm quan trọng của việc đi làm thêm. Có đến 82,35% sinh viên được hỏi cho rằng việc đi làm thêm là “cần thiết” và chỉ có 5,88% cho là “không cần thiết”. Kết quả khảo sát cũng cho thấy có đến 88,24 % sinh viên Khoa GDTC - ĐH Huế đã và đang tham gia làm thêm trong quá trình học tập.

Tỷ lệ sinh viên chưa từng đi làm thêm chiếm tỉ lệ rất thấp (11,76%). Hai lí do quan trọng nhất của việc không tham gia làm thêm được các bạn sinh viên (chưa từng tham gia làm thêm, n = 20) trả lời đó là: Mức thù lao không hấp dẫn (55%) và ảnh hưởng đến việc học (30%).

Có đến 72.67% sinh viên cho rằng quan trọng nhất của việc đi làm thêm là “muốn có thêm tiền chi tiêu”; 13.33% trả lời là “muốn tự lập”; 7.33% trả lời “muốn có thêm kinh nghiệm, quan hệ”; Và chỉ có 6.67% trả lời là do “hoàn cảnh gia đình khó khăn”.

Về thời điểm bắt đầu đi làm thêm: Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có xu hướng bắt đầu đi làm thêm khá muộn. Tỷ lệ sinh viên đi làm thêm ngay từ năm học thứ nhất (6.67%) và năm thứ 2 (16.67%) còn ít.

Mong muốn của sinh viên khi tham gia làm thêm: Đa số sinh viên đi làm thêm với mong muốn được trả lương cao (80.67%); Có 8. sinh viên mong muốn “được chủ động về thời gian”; Chỉ có 5.33% muốn được làm việc trong môi trường chuyên nghiệp; Tỷ lệ sinh viên mong muốn có công việc đúng với ngành học (6.) hay công việc tại nơi môi trường làm việc chuyên nghiệp còn thấp.

Kết quả khảo sát cho thấy khi tham gia làm thêm sinh viên thường gặp phải một số vướng mắc như: Sự ủng hộ của gia đình, ảnh hưởng đến học tập, phương tiện đi lại không thuận lợi, không tìm được công việc mong muốn và gặp phải rủi ro trong công việc.

Cùng với sự phát triển của xã hội thì các địa điểm, cơ sở kinh doanh hoạt động thể thao tại thành phố Huế nói chung và địa bàn quanh Khoa GDTC nói riêng xuất hiện ngày càng nhiều nhằm đáp ứng nhu cầu tập luyện để giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân. Đặc biệt là đặc điểm là các địa điểm tập luyện các môn thể thao đang được đông đảo nhân dân yêu thích như: Sân bóng đá cỏ nhân tạo, bóng rổ, bóng chuyền, bể bơi, cầu lông, quần vợt, aerobic, võ thuật, yoga...

## **2.2 Đề xuất các biện pháp lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế**

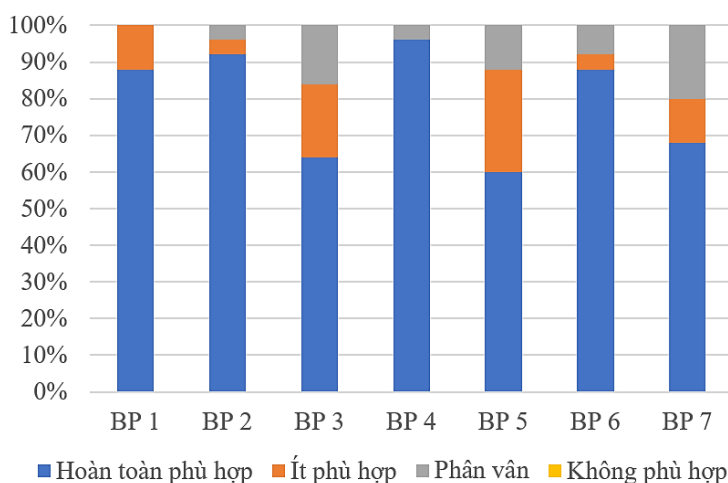
Có nhiều quan điểm về việc lựa chọn việc làm thêm của sinh viên. Trong phạm vi nghiên cứu chúng tôi lựa chọn các biện pháp mang tính chất tư vấn, hỗ trợ để sinh viên có điều kiện tốt hơn trong việc làm thêm phù hợp với định hướng nghề nghiệp, đồng thời giúp sinh viên cân bằng giữa việc làm thêm với hoạt động học tập và các hoạt động khác. Qua nghiên cứu thực trạng, điều kiện thực tiễn và tham khảo ý kiến những đối tượng liên quan đến vấn đề nghiên cứu đề tài bước đầu đề xuất được các biện pháp giúp sinh viên ngành GDTC lựa chọn việc làm thêm đúng ngành học để vừa có thêm thu nhập, vừa rèn luyện kỹ năng nghề nghiệp. Các biện pháp này mang tính định hướng để giảng viên và các tổ chức đoàn thể có thể vận dụng phù hợp với điều kiện thực tiễn để tư vấn, hỗ trợ sinh viên trong việc lựa chọn việc làm thêm. Các biện pháp đó bao gồm:

- (1). Giáo dục cho sinh viên nhận thức đầy đủ về vấn đề làm thêm;
- (2). Tăng cường vai trò của giảng viên trong việc bồi dưỡng và định hướng nghề nghiệp cho sinh viên;
- (3). Tăng cường khảo sát nhu cầu các đơn vị tuyển dụng;
- (4). Tăng cường sự hỗ trợ của các tổ chức đoàn thể;
- (5). Bồi dưỡng năng lực chuyên môn cho sinh viên;
- (6). Gắn kết với gia đình để giúp sinh viên định hướng nghề nghiệp;
- (7). Lập các kênh thông tin, diễn đàn về vấn đề làm thêm của sinh viên.

Để lựa chọn các biện pháp tối ưu nhất, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi ý kiến của 25 cán bộ, giảng viên, nhà quản lý, chuyên gia trong Khoa GDTC và các doanh nghiệp liên quan về mức độ phù hợp của các biện pháp. Và đề tài lựa chọn các biện pháp có từ 80% ý kiến cán bộ, giảng viên, nhà quản lý, chuyên gia trong Khoa GDTC và các doanh nghiệp liên quan cho rằng hoàn toàn phù hợp để xây dựng các biện pháp cho các bước nghiên cứu tiếp theo. Kết quả được tổng hợp tại bảng 1 và biểu đồ 1.

**Bảng 1:** Ý kiến đánh giá cán bộ, giảng viên, nhà quản lý, chuyên gia trong Khoa GDTC và các doanh nghiệp liên quan về mức độ phù hợp của các biện pháp (n=25)

Biện pháp	Nội dung biện pháp	Hoàn toàn phù hợp		Ít phù hợp		Phân vân		Không phù hợp	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Giáo dục cho sinh viên nhận thức đầy đủ về vấn đề làm thêm	22	88	3	12	0	0	0	0
2	Tăng cường vai trò của giảng viên trong việc bồi dưỡng và định hướng nghề nghiệp cho sinh viên	23	92	1	4	1	4	0	0
3	Tăng cường khảo sát nhu cầu các đơn vị tuyển dụng	16	64	5	20	4	16	0	0
4	Tăng cường sự hỗ trợ của các tổ chức đoàn thể	24	96	0	0	1	4	0	0
5	Bồi dưỡng năng lực chuyên môn cho sinh viên	15	60	7	28	3	12	0	0
6	Lập các kênh thông tin, diễn đàn về vấn đề làm thêm của sinh viên	22	88	1	4	2	8	0	0
7	Gắn kết với gia đình để giúp sinh viên định hướng nghề nghiệp	17	68	3	12	5	20	0	0



**Biểu đồ 1:** Ý kiến đánh giá cán bộ, giảng viên, nhà quản lý, chuyên gia trong Khoa GDTC và các doanh nghiệp liên quan về mức độ phù hợp của các biện pháp

Như vậy, đề tài đã lựa chọn được 04 biện pháp tối ưu nhất là: Giáo dục cho sinh viên nhận thức đầy đủ về vấn đề làm thêm; tăng cường vai trò của giảng viên trong việc bồi dưỡng và định hướng nghề nghiệp cho sinh viên; tăng cường sự hỗ trợ của các tổ chức đoàn thể; lập các kênh thông tin, diễn đàn về vấn đề làm thêm của sinh viên. Sau đây chúng tôi xây dựng nội dung 04 biện pháp được lựa chọn cụ thể như sau:

### **3.2.1 Biện pháp 1: Giáo dục cho sinh viên nhận thức đầy đủ về vấn đề làm thêm**

Mục đích: Nâng cao nhận thức của sinh viên về vấn đề làm thêm: Ý nghĩa của việc làm thêm đúng ngành nghề, cân bằng giữa làm thêm với việc học tập và các hoạt động khác...

Nội dung: Xây dựng nội dung, hình thức và triển khai các hoạt động giáo dục cho sinh viên về làm thêm theo định hướng nghề nghiệp và sự cân bằng giữa làm thêm với hoạt động học tập và các hoạt động khác... Qua đó giúp sinh viên có nhận thức đầy đủ từ đó có động cơ và thái độ đúng, phù hợp khi tham gia làm thêm.

Cách thức thực hiện: Giảng viên chủ nhiệm, cố vấn học tập có thể đưa nội dung tuyên truyền, giáo dục về vấn đề làm thêm vào nội dung sinh hoạt lớp hàng tuần hoặc có thể viết bài, chia sẻ những bài viết hay về vấn đề việc làm theo định hướng nghề nghiệp; Đối với các tổ chức đoàn thể thì có thể xây dựng nội dung lồng ghép hoặc tổ chức chuyên đề tuyên truyền, giáo dục về vấn đề làm thêm cho sinh viên vào các hoạt động trong năm học. Hoặc cũng có thể có các bài viết, tiểu mục... trên các phương tiện truyền thông như trang web, fanpage...

### **3.2.2 Biện pháp 2: Tăng cường vai trò của giảng viên trong việc bồi dưỡng và định hướng nghề nghiệp cho sinh viên**

Mục đích: Thường xuyên bồi dưỡng kỹ năng nghề nghiệp và tư vấn, hỗ trợ sinh viên lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp.

Nội dung: Các giảng viên, đặc biệt là Giảng viên chủ nhiệm, cố vấn học tập nắm bắt kịp thời nhu cầu của xã hội, xu hướng và đặc điểm hoạt động làm thêm của sinh viên. Từ đó, cung cấp những thông tin việc làm và đưa ra những lời khuyên hữu ích cho sinh viên.

Cách thức thực hiện: Giảng viên tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề hoặc lồng ghép nội dung về vấn đề làm thêm vào chương trình môn học, chương trình sinh hoạt lớp tại lớp học mà mình được phân công giảng dạy, chủ nhiệm. Hoặc có thể phân công các giảng viên tư vấn, hỗ trợ theo các nhóm sinh viên, nhóm công việc; Giảng viên tạo các mối liên hệ, liên kết với các tổ chức đoàn thể và các đơn vị có nhu cầu việc làm là các sinh viên ngành GDTC (các cơ sở dịch vụ thể thao, các CLB thể thao cộng đồng, bộ phận phong trào của các cơ quan, trường học... trên địa bàn) để có thể cung cấp thông tin, giới thiệu, tư vấn kịp thời về việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên; Nội dung rèn luyện kỹ năng nghề nghiệp để chuẩn bị cho việc đi làm thêm của sinh viên có thể được lồng ghép vào các môn học chuyên ngành.

### **3.2.3 Biện pháp 3: Tăng cường sự hỗ trợ của các tổ chức đoàn thể**

Mục đích: Xây dựng đầu mối tư vấn, hỗ trợ, giới thiệu việc làm thêm cho sinh viên. Qua đó giúp sinh viên lựa chọn được việc làm thêm đúng ngành nghề và có kế

hoạch cân đối giữa làm thêm với học tập và các hoạt động khác. Nếu phát triển tốt thì các tổ chức đoàn thể có thể trở thành tổ chức đại diện cho sinh viên.

Nội dung: Đưa nội dung tư vấn, hỗ trợ sinh viên trong vấn đề làm thêm vào kế hoạch năm học của công tác đoàn, hội và công tác sinh viên các cấp. Có kế hoạch, quy định quản lý hoạt động làm thêm của sinh viên và tư vấn, hỗ trợ kịp thời.

Cách thức thực hiện: Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên tổ chức các buổi tọa đàm, chia sẻ kinh nghiệm với chủ đề việc làm thêm của sinh viên; Tổ chức các chương trình bồi dưỡng kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng ứng xử và giải quyết vấn đề, kỹ năng xin việc... cho sinh viên; Khảo sát nhu cầu làm thêm của sinh viên và tạo mối liên hệ với các cơ sở hoạt động dịch vụ thể thao để định hướng, giới thiệu việc làm thêm cho sinh viên. Các hoạt động này có thể đưa vào kế hoạch năm học của Đoàn Thanh niên và Hội sinh viên.

#### **3.2.4 Biện pháp 4: Lập các kênh thông tin, diễn đàn về vấn đề làm thêm của sinh viên**

Mục đích: Chia sẻ thông tin, tư vấn, hỗ trợ kịp thời để sinh viên có thể lựa chọn việc làm thêm phù hợp. Qua đó định hướng cho sinh viên lựa chọn việc làm thêm đúng ngành nghề và kịp thời trợ giúp sinh viên. Các kênh thông tin này cũng giúp cho việc tư vấn, hỗ trợ của giảng viên và tổ chức đoàn thể được thuận lợi hơn.

Nội dung: Thành lập các nhóm, CLB, fanpage... về vấn đề làm thêm của sinh viên để làm diễn đàn chia sẻ, tư vấn, giới thiệu việc làm.

Các thức thực hiện: Thành lập các nhóm, CLB, fanpage... hoạt động trên các ứng dụng mạng xã hội. Thành viên là tất cả sinh viên ngành GDTC có nhu cầu đi làm thêm hoặc tìm hiểu về vấn đề làm thêm cùng với sự tham gia của giảng viên và các cán bộ đoàn, hội. Có thể chia sẻ thông tin qua nhóm mạng xã hội của các lớp. Hoặc có thể có các bài viết, bài chia sẻ thông tin, kiến thức... về việc làm trên trang fanpage, trang web của Khoa Thể dục Thể thao. Bên cạnh các hoạt động tư vấn, chia sẻ, giới thiệu việc làm trên ứng dụng mạng xã hội thì có thể kết hợp với các buổi sinh hoạt “offline”.

### **3. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu lý luận, thực tiễn và phỏng vấn ý kiến cán bộ, giảng viên, nhà quản lý, chuyên gia trong Khoa GDTC và các doanh nghiệp liên quan, đề tài đã lựa chọn được 4 biện pháp gồm:

Biện pháp 1: Giáo dục cho sinh viên nhận thức đầy đủ về vấn đề làm thêm.

Biện pháp 2: Tăng cường vai trò của giảng viên trong việc bồi dưỡng và định hướng nghề nghiệp cho sinh viên.

Biện pháp 3: Tăng cường sự hỗ trợ của các tổ chức đoàn thể.

Biện pháp 4: Lập các kênh thông tin, diễn đàn về vấn đề làm thêm của sinh viên.

Các biện pháp sẽ được áp dụng dưới hình thức lồng ghép trực tiếp vào các hoạt động học tập, nội dung sinh hoạt lớp và các hoạt động của Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên cấp Khoa nhằm nâng cao việc lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên Khoa GDTC - Đại học Huế một cách hiệu quả.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Hoàng Anh (2020), *Biện pháp lựa chọn việc làm thêm theo định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành GDTC trường ĐHSP - Đại học Thái Nguyên*. Đề tài luận văn thạc sĩ Giáo dục học.
2. Nguyễn Phạm Tuyết Anh và cộng sự (2013), *Tác động của việc đi làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Cần Thơ*. Tạp chí Khoa học trường Đại học Cần Thơ, số 26 (2013) trang: 31-40.
3. Linh Hương (2004), “Sinh viên làm thêm”, Báo Tuổi trẻ, số 03, trang 7.
4. Nguyễn Xuân Long (2009), *Nhu cầu làm thêm của sinh viên trường Đại Học Ngoại Ngữ - Đại Học Quốc Gia Hà Nội: thực trạng và giải pháp*, Tạp chí Tâm lý học, số 9 (126).
5. Nguyễn Văn Phong và cộng sự (2015), *Nhu cầu việc làm thêm của sinh viên Đại học Thủ Dầu Một*. Tiểu luận khoa học Khoa Công tác xã hội, trường Đại học Thủ Dầu Một.
6. Nguyễn Thị Cẩm Tú (2005), *Sinh viên và công việc làm thêm, thực trạng và giải pháp*. Đề tài nghiên cứu khoa học sinh viên trường Đại học Khoa học tự nhiên thành phố Hồ Chí Minh.

# ĐÁNH GIÁ SỰ TĂNG TIẾN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN BÓNG CHUYỀN NÂNG CAO KHÓA 44, NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Nguyễn Hữu Tri, ThS. Tống Lê Minh, ThS. Phạm Như Hiếu  
*Trường Đại học Cần Thơ*

## TÓM TẮT

*Đề tài đã nghiên cứu lựa chọn 09 test đánh giá thể lực chuyên môn phù hợp cho sinh viên nam học bóng chuyền nâng cao ngành giáo dục thể chất (GDTC), khóa 44 trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT). Chỉ số thể lực chuyên môn của nam sinh viên ngành GDTC khóa 44 trường Đại học Cần Thơ có sự tăng trưởng tốt. Trong đó, chỉ số nằm giữa gập bụng lần/30 giây có sự tăng tiến cao nhất (7.81%), chỉ số chạy cây thông 92m có sự tăng trưởng thấp nhất (1.98%). Trung bình tăng trưởng khoảng 5% các chỉ tiêu thể lực sau 02 lần kiểm tra. Sau khóa học, nam sinh viên môn bóng chuyền nâng cao khóa 44, ngành GDTC trường ĐHCT đều có sự tăng tiến rõ rệt về các chỉ tiêu thể lực chuyên môn.*

**Từ khóa:** đánh giá, tăng tiến, thể lực chuyên môn, nam, sinh viên, môn bóng chuyền nâng cao, ngành GDTC, Trường Đại học Cần Thơ.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục Thể thao là một hoạt động hữu hiệu để rèn luyện thân thể với nội dung rất phong phú và đa dạng, là phương tiện để giáo dục thể chất, là sự hình thành các kỹ năng, kỹ xảo, là những mặt giáo dục con người phát triển toàn diện, củng cố và tăng cường sức khỏe nhằm phục vụ cho lao động và sản xuất và bảo vệ Tổ quốc. Đảng ta khẳng định con người vừa là mục tiêu vừa là động lực phát triển cho xã hội. “Chiến lược con người” là một trong những chiến lược quan trọng của Đảng và nhà nước ta.

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. Nhiệm vụ chính của Trường là đào tạo, nghiên cứu khoa học (NCKH), chuyển giao công nghệ phục vụ phát triển kinh tế - xã hội trong vùng.

Trong quá trình đào tạo sinh viên Giáo dục thể chất tại trường ĐHCT, chúng tôi nhận thấy kết quả học tập của nam sinh ngành GDTC chưa cao, một trong những yếu tố ảnh hưởng có thể nói là tố chất thể lực chuyên môn.

Để đạt được mục tiêu trên, sinh viên của trường không chỉ được trang bị kiến thức chuyên môn vững vàng, mà cần phải luôn luôn rèn luyện thân thể để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, nhằm đáp ứng được yêu cầu lao động, học tập hoặc công việc đặc thù của ngành nghề hiện nay và trong tương lai. Xuất phát từ những lý do trên nên tôi chọn đề tài: **“Đánh giá sự tăng tiến thể lực chuyên môn của nam sinh viên bóng chuyền nâng cao khóa 44, ngành Giáo dục Thể chất trường Đại học Cần Thơ”**.

- Mục tiêu nghiên cứu:

+ Nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn nam sinh viên học bóng chuyền nâng cao khóa 44, ngành GDTC, trường ĐHCT.



+ Đánh giá sự tăng tiến thể lực chuyên môn nam sinh viên môn bóng chuyền nâng cao khóa 44, ngành GDTC, trường ĐHTC

Phương pháp nghiên cứu: *Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.*

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn nam sinh viên học bóng chuyền nâng cao khóa 44, ngành GDTC, trường ĐHTC

Cơ sở để chúng tôi lựa chọn các test đáng giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu là hệ thống các test của Viện khoa học TDTT, các test đánh giá thể lực đã được sử dụng trong thực tiễn trong giảng dạy và huấn luyện của các tác giả khác trong các công trình nghiên cứu khoa học đã được công nhận. Chúng tôi đã thống kê được 19 test được sử dụng thường xuyên để đánh giá thể lực cho VĐV, sinh viên môn bóng chuyền. Để xác định các chỉ tiêu đánh giá thể lực của nam sinh viên môn bóng chuyền khóa 44 Trường đại học Cần Thơ, đề tài tiến hành 2 lần phỏng vấn, mỗi lần cách nhau 15 ngày để đảm bảo độ tin cậy hơn của đối tượng được phỏng vấn bằng phiếu hỏi in sẵn cho 34 giảng viên, huấn luyện viên, các nhà chuyên môn khu vực TP. Cần Thơ.

Các câu hỏi được trả lời theo 2 phương án: *dùng được và không dùng*. Qua 2 lần PV, kết quả tổng hợp phương án dùng được và dùng tốt trung bình từ 75% trở lên thì đề tài sẽ chọn chỉ tiêu đó. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1:

**Bảng 1:** Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu để đánh giá thể lực nam sinh viên môn bóng chuyền khóa 44 trường đại học Cần Thơ qua 2 lần phỏng vấn (n=34)

TT	Chỉ tiêu đánh giá	KQPV lần 1				KQPV lần 2				Trung bình (%) "Dùng được" qua 2 lần PV
		Dùng được		Không dùng		Dùng được		Không dùng		
		SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	SL	Tỷ lệ (%)	
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	22	64.71	12	35.29	24	70.59	10	29.41	67.65
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	25	73.53	9	26.47	24	70.59	10	29.41	72.06
3	Chạy con thoi 4 lần x 5 mét (s)	26	76.47	8	23.53	25	73.53	9	26.47	75
4	Chạy con thoi 5 lần x 6 mét (s)	23	67.65	11	32.35	22	64.71	12	35.29	66.18
5	Chạy con thoi 6 lần x 9 mét (s)	21	61.76	13	38.24	20	58.82	14	41.18	60.29
6	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9m (s)	33	97.06	1	2.94	33	97.06	1	2.94	97.06

7	Chạy cây thông 92m (s)	32	94.12	2	5.88	32	94.12	2	5.88	94.12
8	Nằm sấp chống dây (lần/30 giây)	27	79.41	7	20.59	26	76.47	8	23.53	77.94
9	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	33	97.06	1	2.94	33	97.06	1	2.94	97.06
10	Ném bóng xa 1kg (m)	23	67.65	11	32.35	22	64.71	12	35.29	66.18
11	Bật xa tại chỗ (cm)	32	94.12	2	5.88	30	88.24	4	11.76	91.18
12	Bật cao tại chỗ (cm)	22	64.71	12	35.29	21	61.76	13	38.24	63.24
13	Bật cao có đà (cm)	32	94.12	2	5.88	29	85.29	5	14.71	89.71
14	Nhảy dây (lần /2 phút)	25	73.53	9	26.47	24	70.59	10	29.41	72.06
15	Đứng dèo gập thân (cm)	26	76.47	8	23.53	25	73.53	9	26.47	75
16	Lực kế tay thuận (kg)	29	85.29	5	14.71	31	91.18	3	8.82	88.24
17	Ném bóng rổ bằng 2 tay trước mặt (m)	33	97.06	1	2.94	33	97.06	1	2.94	97.06
18	Bật chắn vị trí số 4 và số 3 30s (lần)	32	94.12	2	5.88	30	88.24	4	11.76	91.18
19	Chạy tùy sức 5 phút (m)	30	88.24	4	11.76	31	91.18	3	8.82	89.71

Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ chủ yếu của đề tài và căn cứ vào đặc điểm phát triển thể lực chung nam sinh viên khóa 44 ngành GDTC, kết quả phỏng vấn, chúng tôi lựa chọn các test sau để đánh giá thể lực khách thể nghiên cứu: *Lực kế tay thuận (kg); Ném bóng rổ bằng 2 tay trước mặt (m); Bật cao có đà (cm); Bật chắn vị trí số 4 và số 3 30s (lần); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 9-3-6-3-9m (s); Chạy cây thông 92m (s); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Chạy tùy sức 5 phút (m).*

## **2.2 Đánh giá sự tăng tiến thể lực nam sinh viên môn bóng chuyền nâng cao khóa 44, ngành GDTC, trường ĐHTC**

Đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm 17 khách thể nghiên cứu vào 02 thời điểm. Kiểm tra lần 1 là học kỳ 1 năm học 2019 – 2020. Kiểm tra lần 2 vào học kỳ 1 năm học 2021- 2022. Sinh viên học bóng chuyền nâng cao (chuyên sâu bóng chuyền), ngành GDTC trường ĐHTC học tất cả 05 học phần bóng chuyền nâng cao trong 05 học kỳ liên tiếp. Kết quả kiểm tra được trình bày qua bảng 2:

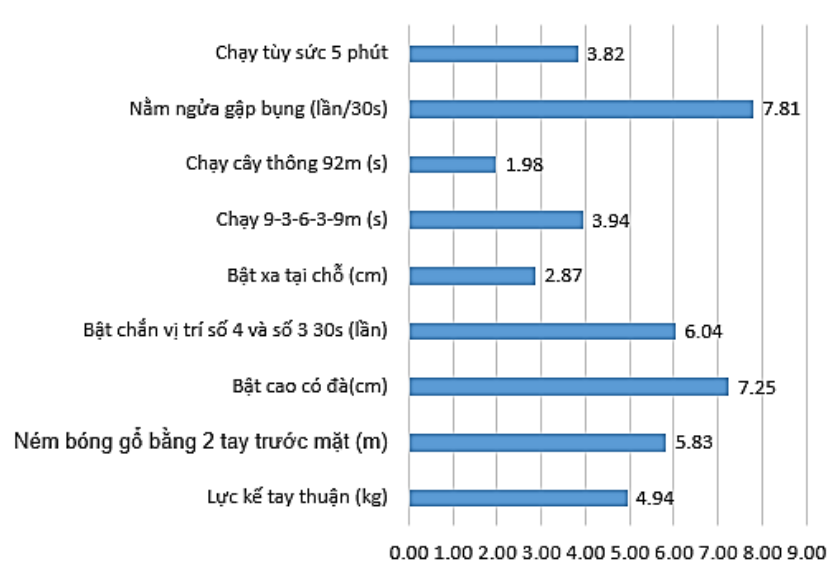
**Bảng 2:** Kết quả kiểm tra thể lực lần 1 và lần 2 của nam sinh viên ngành GDTC khóa 44 trường Đại học Cần Thơ (n = 17)

TT	NỘI DUNG KIỂM TRA	KQKT Lần 1		KQKT Lần 2		W (%)	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			
1	Lực kế tay thuận (kg)	42.42	3.05	44.57	2.18	4.94	3.19	<0.05
2	Ném bóng rổ bằng 2 tay trước mặt (m)	15.15	2.25	16.06	2.39	5.83	4.08	<0.05
3	Bật cao có đà(cm)	58.65	9.27	63.06	9.80	7.25	2.22	<0.05
4	Bật chẵn vị trí số 4 và số 3, 30s (lần)	17.00	1.66	18.06	1.52	6.04	3.40	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	222.29	25.16	228.76	23.14	2.87	3.34	<0.05
6	Chạy 9-3-6-3-9m (s)	8.00	0.34	7.69	0.43	3.94	2.30	<0.05
7	Chạy cây thông 92m (s)	24.62	0.97	24.14	0.96	2.18	4.12	<0.05
8	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	21.00	3.41	22.71	3.46	7.81	3.65	<0.05
9	Chạy tùy sức 5 phút	1.117	128.68	1.161	134.74	3.82	3.33	<0.05

( $t_{\text{bảng}} = 2.11$ , với  $p \leq 0.05$ )

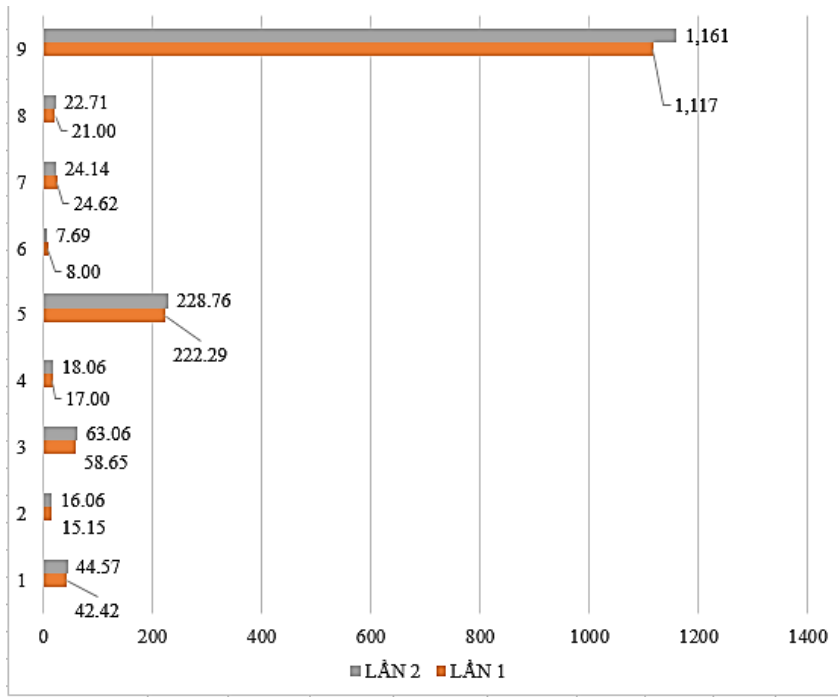
Qua bảng 2, ta thấy, kết quả kiểm tra lần 2 thể lực của nam sinh viên môn bóng chuyền khóa 44, ngành GDTC trường ĐHTC có sự khác biệt so với kết quả kiểm tra lần 1 và sự khác biệt đều mang ý nghĩa thống kê với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Chỉ số thể lực của nam sinh viên ngành GDTC khóa 44 trường Đại học Cần Thơ có sự tăng trưởng tốt. Trong đó, chỉ số nằm ngửa gập bụng lần/30 giây có sự tăng tiến cao nhất (7.81%), chỉ số chạy cây thông 92m có sự tăng trưởng thấp nhất (1.98%). Trung bình tăng trưởng khoảng 5% các chỉ tiêu thể lực sau 02 lần kiểm tra

Chỉ số W(%) nhịp độ tăng tiến thể lực của nam sinh viên bóng chuyền khóa 44 Trường ĐHTC được thể hiện qua biểu đồ 1:



**Biểu đồ 1:** Nhịp độ tăng trưởng W (%) các chỉ số thể lực của nam sinh viên ngành GDTC khóa 44 trường Đại học Cần Thơ

Các chỉ số giá trị trung bình các bài kiểm tra thể lực của nam sinh viên ngành GDTC khóa 44 trường Đại học Cần Thơ sau 2 lần kiểm tra được so sánh thông qua biểu đồ 2, cụ thể như sau:



**Biểu đồ 2:** So sánh giá trị trung bình kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá thể lực lần 1 và lần 2 của nam sinh viên ngành GDTC khóa 44 Trường ĐHTC

\* **Tóm lại:** Sau khóa học, nam sinh viên học bóng chuyên nâng cao khóa 44, ngành GDTC trường ĐHTC đều có sự tăng tiến về các chỉ tiêu thể lực. Hay nói cách khác, chương trình giảng dạy bóng chuyên nâng cao mang hiệu quả tốt trong phát triển thể lực cho người học.

### 3. KẾT LUẬN

Đề tài đã nghiên cứu lựa chọn 09 chỉ tiêu đánh giá thể lực khách quan, phù hợp cho nam sinh viên học bóng chuyên nâng cao khóa 44, ngành GDTC trường ĐHTC, bao gồm: *Lực kế tay thuận (kg); Ném bóng rổ bằng 2 tay trước mặt (m); Bật cao có đà (cm); Bật chắn vị trí số 4 và số 3 30s (lần); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 9-3-6-3-9m (s); Chạy cây thông 92m (s); Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Chạy tùy sức 5 phút (m).*

Kết quả kiểm tra sự phạm lần 2, có 9/ 9 chỉ tiêu thể lực nam sinh viên học bóng chuyên nâng cao khóa 44, ngành GDTC trường ĐHTC đều tốt hơn lần 1, và đều có ý nghĩa thống kê. Chỉ số thể lực của nam sinh viên ngành GDTC khóa 44 trường Đại học Cần Thơ có sự tăng trưởng tốt. Trong đó, chỉ số nằm ngửa gập bụng lần/30 giây có sự tăng tiến cao nhất (7.81%), chỉ số chạy cây thông 92m có sự tăng trưởng thấp nhất (1.98%). Trung bình tăng trưởng khoảng 5% các chỉ tiêu thể lực sau 02 lần kiểm tra. Sau khóa học chương trình bóng chuyên nâng cao, nam sinh viên khóa 44, ngành GDTC trường ĐHTC đều có sự tăng tiến về các chỉ tiêu thể lực chuyên môn.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính Phủ (2014), Nghị quyết số 44/NQ-CP ngày 09 tháng 6 năm 2014 về việc thực hiện Nghị quyết số 29/NQ-TW ngày 04 tháng 11 năm 2013 Hội nghị lần thứ 8 Ban Chấp hành Trung ương khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. Huỳnh Thị Yên Linh, Nguyễn Hữu Tri (2016), ứng dụng một số bài tập thể lực cho vận động viên nam bóng chuyên đội tuyển trường Trung học Phổ Thông Phú Hữu - Châu Thành - Hậu Giang năm 2016-2017.
3. Lâm Quang Thành – Nguyễn Thành Lâm, “Đo lường thể thao”, TPHCM – 2005.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), “*Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*”, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Lê Bá Tường (2010), Toán thống kê, NXB Trường Đại học Cần Thơ.

# XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM TRẺ 15-17 TUỔI TP. CẦN THƠ

ThS. Lâm Hoàng Minh<sup>1</sup>, ThS. Phạm Thị Kim Liên<sup>2</sup>, CN. Võ Hữu Lý<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Đại học quốc gia Tp.HCM

<sup>2</sup> Trường ĐH TDTT Tp.HCM

<sup>3</sup> Sở VH TT & DL TP. Cần Thơ

## TÓM TẮT

*Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam vận động viên (VĐV) Vovinam trẻ 15-17 tuổi Tp. Cần Thơ. Qua nghiên cứu đã xác định được 08 test dùng đánh giá SMTĐ cho nam vận động viên (VĐV) Vovinam trẻ 15-17 tuổi Tp. Cần Thơ. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy các test đều đảm bảo độ tin cậy và đầy đủ tính thông báo.*

**Từ khóa:** sức mạnh tốc độ, vận động viên, Vovinam, Tp. Cần Thơ ...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành phố Cần Thơ là nơi tập trung nhiều cơ sở đào tạo, nghiên cứu khoa học và công nghệ so với các tỉnh trong vùng đồng bằng sông Cửu Long, cùng với sự phát triển kinh tế, văn hóa, Thể dục thể thao cũng từng bước phát triển mạnh mẽ. Trong số các môn thể thao được thanh thiếu niên ưa thích, có môn võ Vovinam. Những năm qua, môn thể thao này đã có một số VĐV tập luyện và thi đấu, đạt được trình độ cao tại các giải vô địch trẻ toàn quốc. Yếu tố SMTĐ là tố chất không thể thiếu trong thi đấu đối kháng Vovinam đặc biệt với VĐV trẻ. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “Xác định test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Vovinam trẻ 15-17 tuổi Tp. Cần Thơ”.

**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 SMTĐ của nam vận động viên Vovinam trẻ 15-17 tuổi Tp. Cần Thơ. Nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

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

### 2.1 Tổng hợp các test đánh giá SMTĐ

Qua tổng hợp một số nguồn tài liệu nghiên cứu về SMTĐ trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test được sử dụng trong kiểm tra đánh giá SMTĐ Vovinam, cụ thể trình bày ở bảng 1

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá SMTĐ Vovinam

TT	Test	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1	Tỷ lệ	Lần 2	Tỷ lệ	X <sup>2</sup>	P
		(n=38)	%	(n=37)	%		
1	Chạy 30m XPC (s)	32	84.2	36	94.7	2.24	>0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	24	64.2	25	65.8	2.01	>0.05
3	Chạy 100m (s)	18	47.4	16	42.1	2.12	>0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	10	26.3	11	28.9	0.05	>0.05
5	Gập bụng 1 phút (lần)	21	55.3	28	73.7	4.14	<0.05
6	Bật cao tại chỗ (cm)	18	47.4	21	55.3	1.54	>0.05
7	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	16	42.1	9	23.7	1.96	>0.05
8	Bật nhảy tại chỗ 2 gối chạm mục tiêu 1 phút (lần)	7	18.4	12	31.6	1.32	>0.05
9	Bật đá 2 chân sang 2 bên chạm mục tiêu 30s (lần)	11	28.9	8	21.1	0.47	>0.05
10	Đá 2 chân liên tục vào đáy bao 10s (lần)	16	42.1	9	23.7	1.96	>0.05
11	Đứng, ngồi, chống sấp, ngồi, bật 30s (lần)	11	28.9	8	21.1	0.47	>0.05
12	Nằm sấp chống đẩy nhanh 10 s (lần)	37	97.4	36	94.7	0.01	>0.05
13	Nhảy dây nhanh 10s (lần)	32	84.2	34	89.5	1.23	>0.05
14	Bật xa tại chỗ (cm)	36	94.7	37	97.4	0.31	>0.05
15	Đắm thẳng 2 tay liên tục vào lampo 10s (lần)	34	89.5	31	81.6	0.29	>0.05
16	Đá tạt trọng lượng tạ 1kg 15s (lần)	36	94.7	35	92.1	0.01	>0.05
17	Đá thẳng chân trước có buộc thun 15s (lần)	33	86.8	30	78.9	1.14	>0.05
18	Đạp ngang chân sau có buộc thun 15s (lần)	37	97.4	34	89.5	2.54	>0.05
19	Đá tạt chân trước vào bao cát 10s (lần)	30	78.9	30	78.9	0	>0.05
20	Đá tạt chân sau vào bao cát 10s (lần)	33	86.8	35	92.1	0.58	>0.05

**Kết quả kiểm nghiệm bằng TEST X<sup>2</sup> :** Cho thấy sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê (P>0.05). Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ nhất thì cũng được đánh giá cao ở lần tiếp theo và ngược lại.

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 10 test có phiếu đồng thuận cao ở cả hai lần phỏng vấn với tỷ lệ đồng thuận trung bình như sau:

- Chạy 30m XPC (s)
- Nằm sấp chống đẩy nhanh 10 s (lần)
- Nhảy dây nhanh 10s (lần)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Đắm thẳng 2 tay liên tục vào Lampo 10s (lần)
- Đá tạt trọng lượng tạ 1kg 15s (lần)
- Đá thẳng chân trước có buộc thun 15s (lần)
- Đạp ngang chân sau có buộc thun 15s (lần)
- Đá tạt chân trước vào bao cát 10s (lần)
- Đá tạt chân sau vào bao cát 10s (lần)

Đó là những test có sự tán đồng đều trên 70% đáp ứng nguyên tắc lựa chọn đã nêu.

## 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 10 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 SMTĐ Vovinam được giới thiệu ở bảng 2.

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

TT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		r	p
		TB	đ	TB	đ		
1	Nằm sấp chống đẩy nhanh 10 giây/lần	12.81	1.05	12.88	1.20	0.95	<0.05
2	Nhảy dây nhanh 10 giây/lần	14.31	1.14	14.44	1.31	0.89	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	225.4	10.94	225.8	11.30	0.95	<0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.85	0.32	4.83	0.30	0.92	<0.05
5	Đá tạt 2 chân nhanh liên tục vào Lampơ 10s/lần	21.19	1.38	21.25	1.34	0.91	<0.05
6	Đá tạt trọng lượng tạ 1kg 15 giây/ lần	8.31	0.87	8.38	0.96	0.93	<0.05
7	Đá thẳng chân trước có buộc thun 15 giây/lần	14.44	0.96	14.50	0.97	0.90	<0.05
8	Đạp ngang chân sau có buộc thun 15 giây/lần	13.38	0.89	13.50	0.97	0.86	<0.05
9	Đá tạt chân trước vào bao cát nhanh 10 giây/lần	16.38	1.15	16.44	1.15	0.83	<0.05
10	Đá tạt chân sau vào bao cát nhanh 10 giây/lần	13.56	1.03	13.69	1.20	0.95	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy 10/10 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 thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ độ ổn định và độ tin cậy.

## 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn trong đó có 04 test SMTĐ chung và 06 test SMTĐ chuyên môn dùng kiểm tra SMTĐ cho các nam vận động viên Vovinam trẻ 15-17 tuổi Tp. Cần Thơ có đủ độ tin cậy với  $r \geq 0.8$  (từ 0.83 đến 0.95). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá SMTĐ Vovinam sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm nhằm đánh giá trình độ SMTĐ cho các nam vận động viên Vovinam trẻ 15-17 tuổi Tp. Cần Thơ.

## 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. Võ Hữu Lý (2022), *Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên Vovinam trẻ lứa tuổi 15-17 Tp. Cần Thơ*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học Trường ĐH TDTT Tp.HCM.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÓA 45 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT VĨNH LONG

ThS. Phùng Văn Thiện<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Văn Hòa<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐH SPKT Vĩnh Long

<sup>2</sup> Trường Đại học Cần Thơ

## TÓM TẮT

*Với mục đích là lựa chọn các bài tập để nâng cao thể lực cho sinh viên khóa 45 Trường Đại học Sư Phạm Kỹ thuật Vĩnh Long. Bằng các phương pháp nghiên cứu truyền thống, đề tài lựa chọn được 12/58 bài tập phát triển thể lực, từ đó tiến hành thực nghiệm trên 100 sinh viên, trong thời gian 02 học kỳ 60 tiết; đồng thời, so sánh song song với nhóm đối chứng là 100 sinh viên học theo chương trình bình thường cùng thời điểm. Kết quả: quá trình thực nghiệm, các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm có nhịp độ phát triển thể lực cao hơn so với nhóm đối chứng; Đánh giá kiểm định theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT thì thể lực ban đầu nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự tương đồng; nhưng sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm tỷ lệ đạt sau thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả này đã chứng minh được hiệu quả lựa chọn 12 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư Phạm Kỹ thuật Vĩnh Long.*

**Từ khóa:** Bài tập phát triển thể lực, sinh viên, Trường ĐH Sư Phạm Kỹ thuật Vĩnh Long.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong nhà trường là một trong những nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu, được Đảng, Nhà nước và các vị lãnh đạo luôn quan tâm vì mục đích của GDTC là nhằm hoàn thiện về cấu trúc và chức năng cơ thể, thông qua đó còn giáo dục đạo đức, trí tuệ, tinh thần và thẩm mỹ... nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo con người phát triển toàn diện.

Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vĩnh Long (ĐHSPKTVL) là trường công lập thuộc hệ thống đào tạo quốc dân của Việt Nam, là Trường trung ương đóng trên địa bàn thành phố Vĩnh Long. Hiện tại nhà trường do Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội quản lý về nhân sự, ngân sách; Bộ Giáo dục và Đào tạo quản lý về chuyên môn. Với vị trí nằm giữa trung tâm Đồng bằng sông Cửu Long, là một trong những trường trọng điểm về dạy nghề của cả nước, do dự án “Giáo dục kỹ thuật và dạy nghề” đầu tư.

Mục tiêu Nhà trường là Đào tạo nhà giáo giáo dục nghề nghiệp, cán bộ kỹ thuật có trình độ sau đại học, đại học đạt chuẩn (quốc gia, khu vực Asean và quốc tế) với lưu lượng 10.000 sinh viên; đảm bảo chất lượng đào tạo, đào tạo gắn với nhu cầu xã hội, thực tiễn sản xuất và hội nhập quốc tế.

Trong những năm qua, việc đánh giá giảng dạy đối với môn GDTC và kiểm tra thể lực được thực hiện thường xuyên. Tuy nhiên, thể lực của các sinh viên ở mức chưa đạt cũng còn ở mức cao so với tiêu chí đánh giá của Bộ GD&ĐT. Việc tìm ra giải pháp, biện pháp nâng cao thể lực của học sinh là một vấn đề rất quan trọng nhất là tìm ra một số bài tập để phát triển thể lực sinh viên (sv). Vì vậy chúng tôi chọn hướng

nghiên cứu: *“Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho sinh viên khóa 45 trường Đại học Sư Phạm Kỹ thuật Vĩnh Long”*.

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

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL**

#### **2.1.1 Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL**

Để lựa chọn các bài tập phát triển phát triển thể lực của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL, chúng tôi tiến hành các bước sau:

**Bước 1.** Hệ thống hóa các bài tập, chúng tôi tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, qua đó đã tổng hợp được trên 58 bài tập;

**Bước 2.** Lựa chọn các bài tập theo các nguyên tắc:

- Các bài tập được xác định đầy đủ qua 5 thành phần cơ bản của lượng vận động (tốc độ bài tập, thời gian bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi và số lần lặp lại).

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

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

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

Số bài tập được tổng hợp và lược bớt còn lại 48 bài tập

**Bước 3.** Tiến hành phỏng vấn 20 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên trực tiếp giảng dạy môn GDTC, với 2 lần bằng phiếu hỏi. Chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 12/48 bài tập có số người đồng ý từ mức từ 90% trở lên để thực nghiệm phát triển thể lực sinh viên trường ĐHSPTVL. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả lựa chọn bài tập phát cho sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL

TT	Tên bài tập	Tỷ lệ % đồng ý /2 lần PV	Phát triển tố chất
1	Nhảy dây với tốc độ tối đa trong 30s x 2-3 tổ	97,5	Sức nhanh
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10s nghe tín hiệu chạy tốc độ 20m (4 lần x 20m)	96.5	Sức nhanh
3	Tại chỗ nâng cao đùi tần số nhanh (15 –20s x 2-3 tổ)	95.5	Sức mạnh
4	Tập nhảy bục 30-40cm liên tục (15 –20s x 2-3 tổ)	95	Sức mạnh
5	Chạy biến tốc cự ly 400m - 600m	97	Sức bền
6	Chạy 5 - 7 phút tùy sức (nữ 5 phút, nam 7 phút)	91.5	Sức bền
7	Bài tập ép dẻo khớp hông - gối - cổ chân	96.5	Mềm dẻo
8	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cuối gập thân sâu	98.5	Mềm dẻo
9	Bật nhảy tại chỗ quay 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> ở trên không (15 – 20 lần x 2-3 tổ)	95	Khéo léo
10	Chạy zích zắc tiếp sức 2- 3 lần x20m	95.5	Khéo léo
11	Chạy rẽ quạt tiếp sức	91.5	Trò chơi vận động
12	Dẫn bóng tiếp sức	93.5	Trò chơi vận động

### **2.1.2 Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL**

Để ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL, chúng tôi tiến hành lập kế hoạch thực nghiệm, cụ thể:

- *Thời gian thực nghiệm:* Học kỳ 1 và học kỳ 2 năm học 2020-2021 từ tháng 8/2020 đến tháng 06/2021 (Học kỳ 1 có 15 tuần và học kỳ 2 có 15 tuần, tổng cộng 60 tiết). Mỗi buổi được ứng dụng thực nghiệm từ 2-3 bài tập, tùy vào nội dung giảng dạy của mỗi buổi.

- *Đối tượng ứng dụng:* là 100 sinh viên khóa 45 (50 sinh viên nam và 50 sinh viên nữ) của trường ĐHSPTVL

- *Đối tượng so sánh:* là 100 sinh viên khóa 45 (50 sinh viên nam và 50 sinh viên nữ) của trường ĐHSPTVL học theo chương trình bình thường cùng thời điểm và cùng số tiết học.

## **2.2 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL**

### **2.2.1 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Trước quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 6 test nội dung kiểm tra đánh giá thể lực HSSV được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. Kết quả được tổng hợp ở bảng 2.

**Bảng 2:** So sánh chỉ số thể lực ban đầu của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPKTVL, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n=50)			Nhóm ĐC (n=50)			t	P
		$\bar{X}$	$\pm \sigma$	Cv	$\bar{X}$	$\pm \sigma$	Cv		
<b>Nam (n=100)</b>	Lực bóp tay thuận (Kg)	41.38	3.61	8.72	41.45	3.72	8.97	0.58	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.6	1.82	10.97	17.55	1.93	11.00	0.58	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	209	3.93	8.44	210	3.82	1.82	1.03	>0.05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.54	0.4	7.34	5.61	0.38	6.77	1.77	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.58	0.49	3.96	12.44	0.46	3.70	0.69	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945.64	63.19	6.710	946.14	62.23	6.58	1.00	>0.05
<b>Nữ (n=100)</b>	Lực bóp tay thuận (Kg)	27.41	3.26	9.89	27.58	3.2	9.60	1.50	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.96	1.33	8.33	16.06	1.43	8.90	1.35	>0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	160.36	8.98	5.60	159.76	8.99	5.63	1.16	>0.05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.61	0.33	4.99	6.69	0.24	3.59	1.37	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.21	0.65	4.92	13.27	0.54	4.07	1.23	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.52	69.55	8.01	867.44	68.59	7.91	1.05	>0.05

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

**2.2.2 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

*Đánh giá kết quả thể lực của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPKTVL, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm*

Nhằm đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPKTVL, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực của cả 02 nhóm, được tổng hợp từ bảng 3.

**Bảng 3:** So sánh chỉ số thể lực của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Đối Tượng	Test	Nhóm TN (n=50)			Nhóm ĐC (n=50)			Độ tin cậy sau thực nghiệm	
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W	t	P
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		$\bar{X}$	$\bar{X}$			
Nam (n=100)	Lực bóp tay thuận (kG)	41.38	42.22	2.01	41.45	41.56	0.31	5.45	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.6	20.5	15.22	17.55	18.5	3.64	23.09	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	209	220	5.13	210	215	2.63	40.16	<0.05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	5.54	5.02	9.85	5.61	5.42	3.26	10.13	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.58	11.26	10.60	12.44	12.26	5.37	22.94	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (mét)	945.64	997.02	5.29	946.14	977.02	3.93	39.93	<0.05
Nữ (n=800)	Lực bóp tay thuận (kG)	27.41	27.72	1.12	27.58	27.62	0.14	2.29	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.96	17.55	9.49	16.06	16.55	3.01	13.46	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	160.36	171.2	6.54	159.76	162.21	1.52	47.42	<0.05
	Chạy 30 mét XPC (giây)	6.61	5.85	12.20	6.69	6.38	4.74	15.70	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13.21	12.01	9.52	13.27	12.88	2.98	17.83	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (mét)	868.52	902.56	3.84	867.44	882.56	1.73	38.05	<0.05

Qua kết quả bảng 3 ta thấy rằng:

+ Đối với nam sinh viên: Nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 2.01% - 10.60%; còn nhóm đối chứng có mức tăng trưởng chỉ đạt từ 0.21% - 5.37%.

+ Đối với nữ sinh viên: Nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 1.12% - 12.20%; còn nhóm đối chứng có mức tăng trưởng chỉ từ 0.14% - 4.74%.

Kết quả thể lực trung bình sau khi thực nghiệm của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng (cả 6/6 nội dung kiểm tra của nam và 6/6 nội dung kiểm tra của nữ), sự chênh lệch thể lực của cả 02 nhóm là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ( $t_{\text{bảng}} = 1,984$ ).

Điều đó đã chứng minh được hiệu quả thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL

Đánh giá kiểm định thể lực của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT

Để đánh giá kiểm định thể lực của sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT, chúng tôi đánh giá thực trạng ban đầu và sau thể lực sau khi thực nghiệm cả 02 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng). Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

**Bảng 4:** So sánh chỉ số thể lực trung bình của nam sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Đối tượng	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			
		$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	
Nhóm thực nghiệm (n=50)	Lực bóp tay thuận (kG)	41.38	43	86.00	42.22	50	100.00	
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.6	36	72.00	20.5	50	100.00	
	Bật xa tại chỗ (cm)	209	42	84.00	220	50	100.00	
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.54	42	84.00	5.02	50	100.00	
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.58	37	74.00	11.26	50	100.00	
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945.64	36	72.00	997.02	50	100.00	
	<b>Xếp loại</b>	Tốt		0	00.00	Tốt	06	12.00
		<b>Đạt</b>		<b>37</b>	<b>74.00</b>	<b>Đạt</b>	<b>44</b>	<b>88.00</b>
		K. đạt		13	26.00	K. đạt	0	00.00
Nhóm đối chứng (n=50)	Lực bóp tay thuận (kG)	41.45	44	88.00	41.56	48	96.00	
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.55	38	76.00	18.5	42	84.00	
	Bật xa tại chỗ (cm)	210	42	84.00	215	45	90.00	
	Chạy 30 mét XPC (s)	5.61	42	84.00	5.42	44	88.00	
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.44	37	74.00	12.26	46	92.00	
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	946.14	37	74.00	977.02	43	86.00	
	<b>Xếp loại</b>	Tốt		0	00.00	Tốt	0	0.00
		<b>Đạt</b>		<b>37</b>	<b>74.00</b>	<b>Đạt</b>	<b>43</b>	<b>86.00</b>
		K. đạt		13	26.00	K. đạt	07	14.00

Từ kết quả bảng 4, cho thấy rằng nam sinh viên: thời điểm ban đầu nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có thống kê xếp loại sv như nhau: xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 37 sv, chiếm tỷ lệ 74%; xếp loại không đạt có 13 sv chiếm tỷ lệ 26%. Nhưng sau thực nghiệm thì nam sinh viên nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cụ thể nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 06 sv chiếm tỷ lệ 12%, loại đạt có 44 sv chiếm tỷ lệ 88% và không có sinh viên nào không đạt; Còn nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 43 sv, chiếm tỷ lệ 86%; xếp loại không đạt có 07 sv chiếm tỷ lệ 14%.

**Bảng 5:** So sánh chỉ số thể lực trung bình của nữ sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT

Đối tượng	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
		$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %	$\bar{X}$	Số SV đạt	Tỷ lệ %
Nhóm thực nghiệm (n=25)	Lực bóp tay thuận (kG)	27.41	43	86.00	27.72	50	100.00
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.96	37	74.00	17.55	50	100.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	160.36	43	86.00	171.2	50	100.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	6.61	43	86.00	5.85	50	100.00
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.21	37	74.00	12.01	50	100.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	868.52	37	74.00	902.56	50	100.00
	<b>Xếp loại</b>	Tốt		0	00.00	Tốt	05
<b>Đạt</b>			<b>37</b>	<b>74.00</b>	<b>Đạt</b>	<b>45</b>	<b>90.00</b>
K. đạt			13	26.00	K. đạt	0	00.00
Nhóm đối chứng (n=25)	Lực bóp tay thuận (kG)	27.58	43	86.00	27.62	49	98.00
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.06	36	72.00	16.55	46	92.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	159.76	42	84.00	162.21	48	96.00
	Chạy 30 mét XPC (s)	6.69	45	90.00	6.38	44	88.00
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.27	36	72.00	12.88	43	86.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	867.44	36	72.00	882.56	45	90.00
	<b>Xếp loại</b>	Tốt		0	00.00	Tốt	0
<b>Đạt</b>			<b>36</b>	<b>72.00</b>	<b>Đạt</b>	<b>42</b>	<b>84.00</b>
K. đạt			14	28.00	K. đạt	08	16.00

Từ kết quả bảng 5 cho thấy rằng nữ sinh viên: thời điểm ban đầu nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt đáng kể: nhóm thực nghiệm xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 37 sv, chiếm tỷ lệ 74%; xếp loại không đạt có 13 sv chiếm tỷ lệ 26%; Còn nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 36 sv, chiếm tỷ lệ 72%; xếp loại không đạt có 14 sv chiếm tỷ lệ 28%. Nhưng sau thực nghiệm thì nữ sinh viên nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cụ thể nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 05 sv chiếm tỷ lệ 10%, loại đạt có 45 sv chiếm tỷ lệ 90% và không có sinh viên nào không đạt; Còn nhóm đối chứng thì xếp loại tốt không có; xếp loại đạt có 42 sv, chiếm tỷ lệ 84%; xếp loại không đạt có 08 sv chiếm tỷ lệ 16%.

*Tóm lại:* Qua quá trình thực nghiệm 12 bài tập phát triển thể lực với 02 học kỳ đã mang lại hiệu quả cao, góp phần nâng cao thể lực cao hơn so với nhóm thực nghiệm.

### 3. KẾT LUẬN

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

1/ Quá trình thực hiện các bước nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 12/48 bài tập có số người đồng ý từ mức từ 90% trở lên để thực nghiệm phát triển thể lực



sinh viên trường ĐHSPTVL và đã tiến hành thực nghiệm trong 02 học kỳ (học kỳ 1 và học kỳ 2 năm học 2020-2021) 60 tiết.

## 2/ Kết quả thực nghiệm cho thấy rằng:

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

- Sau thực nghiệm nhịp tăng trưởng của nam sinh viên nhóm thực nghiệm từ 2.01% - 10.60% còn nam sinh viên nhóm đối chứng có mức tăng trưởng chỉ đạt từ 0.21% - 5.37%. Đối với nữ sinh viên nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 1.12% - 12.20%, còn nhóm đối chứng có mức tăng trưởng chỉ từ 0.14% - 4.74%.

Sau thực nghiệm thì thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng (cả 6/6 nội dung kiểm tra của nam và 6/6 nội dung kiểm tra của nữ), sự chênh lệch thể lực của cả 02 nhóm là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ( $t_{\text{bảng}} = 1,984$ ).

Để kiểm định thể lực của sinh viên trường ĐHSPTVL theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại của Bộ GD&ĐT. Thì trước thực nghiệm cả 02 nhóm có sự tương đồng nhau, nhưng sau thực nghiệm thì nhóm thực nghiệm có 100% sinh viên đạt, có 06 sinh viên nam và 05 sinh viên nữ ở mức tốt; Còn nhóm đối chứng chỉ có 43 sinh viên đạt đối với nam và 42 sinh viên đạt đối với nữ, không có sinh viên loại tốt.

Kết quả trên chứng minh được hiệu quả của hiệu quả thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho sinh viên khóa 45 trường ĐHSPTVL.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ - BGD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên.*
2. Trịnh Trung Hiếu (1993), *Hướng dẫn giảng dạy TDTT*, NXB TDTT, tr. 58 - 60.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Hồ Hải Quang, (2012), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Karatedo vào giờ tự chọn và ngoại khóa cho SV chuyên ngành GDTC trường ĐH Đồng Nai.*
5. Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỤ LY NGẮN TUYỂN TRẺ TỈNH VĨNH LONG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

TS. Phạm Thanh Giang<sup>1</sup>, ThS. Bùi Quang Vinh<sup>2</sup>, ThS. Hồ Văn Cương<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Trường đại học tài chính Marketing

<sup>2</sup> Trường đại học tài chính Marketing

<sup>3</sup> Trường Năng khiếu Nghệ thuật và TDTT tỉnh Vĩnh Long

## TÓM TẮT

*Qua các bước nghiên cứu Đề tài đã lựa chọn được 50 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế để đánh giá hiệu quả sau một năm tập luyện. Kết quả sau một năm áp dụng các bài tập đã lựa chọn vào tập luyện thì cho thấy thể lực chuyên môn của các vận động viên nữ tuyển trẻ chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long có sự tăng tiến rõ rệt, cải thiện được thể lực rất nhiều cho các vận động viên trẻ...*

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn, các bài tập, Điền kinh, năng khiếu, Vĩnh Long.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu môn Điền kinh yếu tố thể lực đóng vai trò hết sức quan trọng, đặc biệt đối với VĐV ĐK trẻ thì yếu tố này càng quan trọng hơn. Có thể nói về mặt thể lực nói chung, thể lực chuyên môn (TLCM) nói riêng là yếu tố tiên quyết tạo nên sự thành công của một VĐV Điền kinh.

Trong môn Điền kinh, VĐV trẻ muốn đạt thành tích cao trong thi đấu cần phải hoàn thiện các tố chất thể lực như: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, sự mềm dẻo và khéo léo,...vv... có tâm lý thi đấu, tâm lý, ý chí vững vàng. Muốn thực hiện tốt các yếu tố trên chúng ta cần có một ý chí, đặc biệt là thể lực trong thi đấu, yêu cầu VĐV trẻ có một hệ thống huấn luyện phù hợp, khoa học. Để làm được điều đó đòi hỏi phải có một quá trình lâu dài và phức tạp, bao gồm nhiều vấn đề: từ khâu tuyển chọn ban đầu, quản lý, giáo dục và nuôi dưỡng, huấn luyện chuyên môn... trong đó khâu huấn luyện TLCM là khâu quan trọng nhất để đạt thành tích tốt nhất của từng VĐV.

Điền kinh của tỉnh Vĩnh Long, có phong trào TDTT tương đối mạnh ở khu vực Đồng bằng sông Cửu Long, tuy nhiên thực tiễn trong những năm qua cho thấy việc xây dựng huấn luyện cho VĐV chạy ngắn cũng còn nhiều bất cập. Để nâng cao thành tích, chuyên môn chất lượng, Điền kinh Vĩnh Long nói riêng và Trường năng khiếu TDTT Vĩnh Long nói chung thì công tác đào tạo luôn trở thành nỗi băn khoăn, trăn trở cần được nghiên cứu và không ngừng cải tiến, nhằm tìm ra phương pháp, biện pháp nâng cao chất lượng huấn luyện cho VĐV chạy ngắn. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn với mong muốn đóng góp một phần nhỏ trong việc phát triển Điền kinh tỉnh nhà. Vì vậy nhóm nghiên cứu mạnh dạn chọn đề tài: ***“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long sau một năm tập luyện”***.

## PHƯƠNG PHÁP VÀ ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU

### 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.

**Đối tượng nghiên cứu:** Hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

Khách thể nghiên cứu: 14 VĐV nữ chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn và ứng dụng chỉ tiêu đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

Để có được một hệ thống các chỉ tiêu đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long, đề tài tiến hành theo các bước sau:

\* **Bước 1:** Hệ thống hóa các test đã được sử dụng để đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV chạy cự ly ngắn.

\* **Bước 2:** Trên cơ sở các chỉ số, test đã có, lựa chọn theo chủ quan để lọc bớt các test ít được sử dụng hoặc ít có giá trị hay không phù hợp với điều kiện thực tiễn của nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

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

\* **Bước 4:** Kiểm nghiệm độ tin cậy của test. Sau bước này mới có hệ thống test như mong muốn.

Qua 4 bước chọn lựa các test đảm bảo tính khoa học, tính khách quan, độ tin cậy và tính thông báo, đề tài đã xác định được 8 test gồm: *Bật xa tại chỗ (cm)*; *Chạy 30m XPC (s)*; *Chạy 30m TĐC (s)*; *Chạy 60m XPC (s)*; *Bật xa 3 bước không đà (m)*; *Chạy 100m XPC (s)*; *Chạy 200m XPC (s)*; *Chạy 300m XPC (s)*, có đủ độ tin cậy nhằm đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

### 2.2 Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long

Lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long đề tài tiến hành theo 3 bước sau:

**Bước 1:** Hệ thống hóa các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long.

Đề tài tiến hành lựa chọn nhóm các bài tập phát triển TLCM theo đặc trưng loại tổ chất như sau:

- Bài tập phát triển tốc độ.
- Bài tập phát triển sức mạnh bột phát.
- Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ.

- Bài tập phát triển sức bền tốc độ.
- Bài tập phát triển sức mạnh tối đa.

**Bước 2:** Sơ bộ lựa chọn hệ thống bài tập theo kinh nghiệm bản thân dựa trên các điều kiện huấn luyện, trình độ tập luyện của VĐV cũng như kế hoạch tập luyện.

**Bước 3:** Phòng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên để xác định các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

Qua tổng hợp tài liệu có liên quan đến chạy cự ly ngắn trong và ngoài nước, đề tài đã tổng hợp được một hệ thống 68 các bài tập nhằm phát triển TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

Để lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long được khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu, gửi đến 25 giảng viên, HLV và chuyên gia có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy và huấn luyện chạy ngắn. Đề tài quy ước chọn các bài tập có tỷ lệ đạt từ 80% trở lên số phiếu thu về ở mức thường sử dụng thì sẽ được chọn vào hệ thống bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long. Kết quả đã lựa chọn được 50 bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long như sau:

- + Các Bài tập phát triển sức nhanh (14 bài tập)
- + Các Bài tập phát triển sức mạnh (20 bài tập)
- + Các bài tập phát triển sức bền (16 bài tập)

### ***2.2.1 Ứng dụng hệ thống các bài tập trong chương trình thực nghiệm cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long***

Đề tài áp dụng hệ thống bài tập phát triển TLCM cho 7 VĐV ở nhóm thực nghiệm (gồm 50 bài tập), bên cạnh đó nhóm đối chứng vẫn được tiến hành tập luyện bằng các bài tập phát triển TLCM trước đây đã vận dụng. Sau thực nghiệm tiến hành kiểm tra lần 2 để có sự so sánh đánh giá, bằng phương pháp so sánh trình tự đơn gồm nhóm thực nghiệm và đối chứng. Trong đó nhóm thực nghiệm gồm 7 VĐV và nhóm đối chứng gồm 7 VĐV chạy cự ly ngắn của đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

### ***2.2.2 Bàn luận về nghiên cứu xây dựng và ứng dụng thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long***

Việc xây dựng và ứng dụng kế hoạch huấn luyện hệ thống bài tập nhằm nâng cao TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long phải căn cứ vào kế hoạch huấn luyện năm, với 39 tuần ứng với 390 giáo án.

Đề tài ứng dụng hệ thống bài tập phát triển TLCM cho 7 VĐV ở nhóm thực nghiệm (gồm 50 bài tập), bên cạnh đó nhóm đối chứng vẫn được tiến hành tập luyện bằng các bài tập phát triển TLCM trước đây đã vận dụng.

## **2.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng các hệ thống bài tập nhằm nâng cao TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long, sau một năm tập luyện**

### ***2.3.1 So sánh TLCM trước thực nghiệm giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng***

**Bảng 3.1:** Thực trạng TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	TEST	Thực nghiệm			Đối chứng			t	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	Cv	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.33	0.06	1.39	4.46	0.16	3.59	2.282	>0.05
2	Chạy 30m TĐC (s)	3.96	0.11	2.78	4.03	4.03	3.97	0.052	>0.05
3	Chạy 60 XPC (s)	8.36	0.29	3.47	8.21	0.03	0.37	1.543	>0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	210.86	4.45	2.11	212.00	3.06	1.44	0.633	>0.05
5	Bật xa 3 bước (m)	7.27	0.12	1.65	7.31	0.12	1.64	0.707	>0.05
6	Chạy 100m XPC(s)	13.20	0.03	0.23	13.22	0.05	0.38	1.029	>0.05
7	Chạy 200 XPC(s)	27.72	0.09	0.32	27.65	0.11	0.40	1.478	>0.05
8	Chạy300 XPC(s)	43.82	0.07	0.16	43.90	0.06	0.14	2.603	>0.05

Ghi chú:  $n=7$ , độ tự do  $n-1$ ,  $t_{0.05}=2.447$ ,  $t_{0.01}=3.7.7$ ;  $t_{0.001}=5.959$

Qua bảng 3.1, ta thấy: ở tất cả 8/8 test giữa 2 nhóm đều có sự tương đồng về thành tích, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất  $P \geq 5$ , do cả 8 test có  $t_{\text{tính}} = 0.052 - 2.282 < t_{\text{bảng}} = 2.447$  ứng với  $P \geq 0.05$ . Chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của 2 nhóm sự khác biệt này chưa có ý nghĩa thống kê. Sự khác nhau có tính ngẫu nhiên và trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đồng.

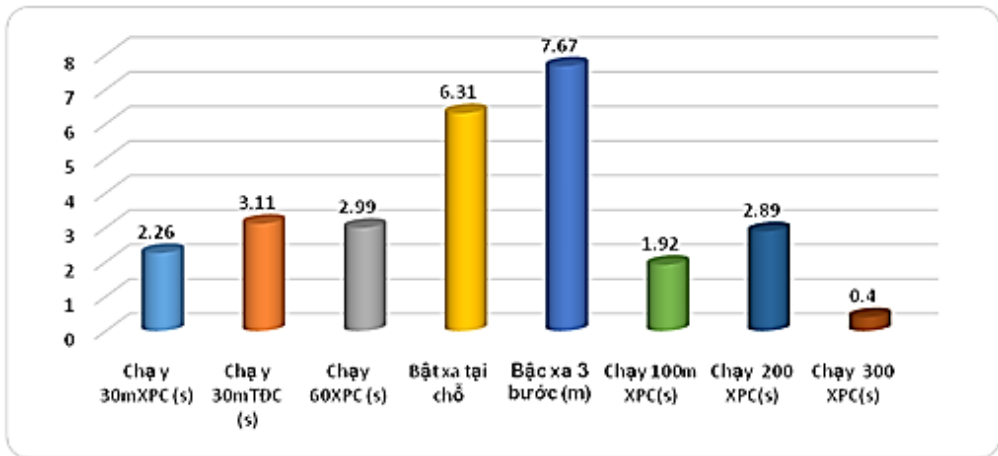
### 2.3.2 Đánh giá kết quả ứng dụng các hệ thống bài tập phát triển TLCM của nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

**Đánh giá sự phát triển TLCM sau một năm (tập luyện) của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng**

**Bảng 3.2:** Nhịp tăng trưởng TLCM của nhóm đối chứng sau 1 năm tập luyện

TT	TEST	Lần 1			Lần 2			W%	t	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	Cv	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv			
1	Chạy 30m XPC (s)	4.45	0.19	4.27	4.41	0.15	3.40	2.26	2.120	>0.05
2	Chạy 30m TĐC (s)	4.04	4.04	3.71	3.99	0.15	3.76	3.11	2.650	<0.05
3	Chạy 60 XPC (s)	8.40	0.28	3.33	8.30	0.28	3.37	2.99	2.040	>0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.43	3.87	1.82	217.86	3.89	1.79	6.31	3.710	<0.05
5	Bật xa 3 bước (m)	7.38	0.19	2.57	7.61	0.33	4.34	7.67	2.340	>0.05
6	Chạy 100m XPC (s)	13.07	0.16	1.22	12.97	0.21	1.62	1.92	3.780	<0.05
7	Chạy200 XPC (s)	27.85	0.39	1.40	27.53	0.41	1.49	2.89	3.020	<0.05
8	Chạy300 XPC (s)	43.90	0.27	0.62	43.83	0.25	0.57	0.4	9.260	<0.05

Ghi chú:  $n=7$ , độ tự do  $n-1$ ,  $t_{0.05}=2.447$ ,  $t_{0.01}=3.7.7$ ;  $t_{0.001}=5.959$

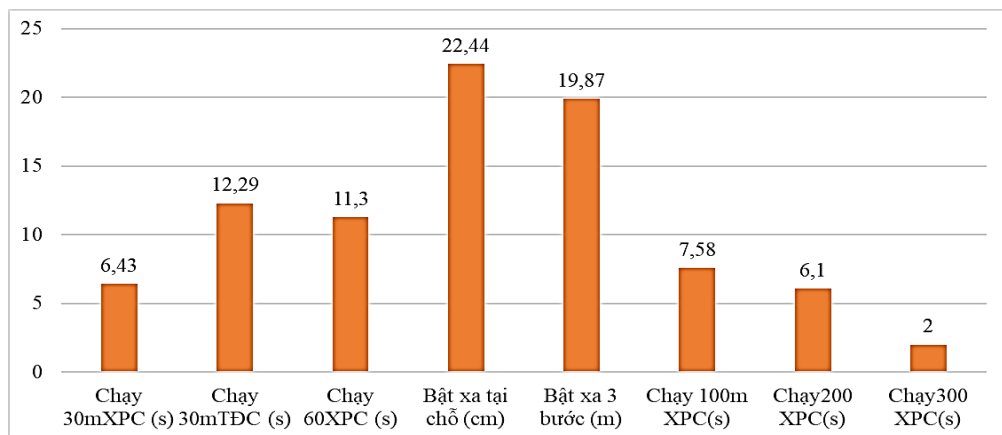


**Biểu đồ 3.1:** Nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng sau một năm tập luyện

**Bảng 3.3:** Nhịp tăng trưởng TLCM của nhóm thực nghiệm sau 1 năm tập luyện

TT	TEST	Lần 1			Lần 2			W%	t	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	Cv	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv			
1	Chạy 30mXPC (s)	4.33	0.06	1.39	4.22	0.06	1.42	6.43	5.820	<0.05
2	Chạy 30mTĐC (s)	3.96	0.11	2.78	3.77	0.17	4.51	12.29	5.030	<0.05
3	Chạy 60XPC (s)	8.37	0.29	3.46	8.00	0.23	2.88	11.3	5.440	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	209.71	4.54	2.16	229.43	8.40	3.66	22.44	6.040	<0.001
5	Bật xa 3 bước (m)	7.49	0.41	5.47	8.11	0.45	5.55	19.87	12.620	<0.001
6	Chạy 100m XPC (s)	13.05	0.18	1.38	12.66	0.27	2.13	7.58	6.070	<0.001
7	Chạy 200 XPC (s)	27.80	0.43	1.55	27.13	0.21	0.77	6.1	6.330	<0.05
8	Chạy 300 XPC (s)	43.91	0.22	0.50	43.56	0.21	0.48	2.0	10.290	<0.05

Ghi chú:  $n=7$ , độ tự do  $n-1$ ,  $t_{0.05}=2.447$ ,  $t_{0.01}=3.7.7$ ;  $t_{0.001}=5.959$



**Biểu đồ 3.2:** Nhịp tăng trưởng TLCM của nhóm thực nghiệm sau 1 năm tập luyện

**So sánh sự phát triển thể lực sau một năm thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng**

Đề tài tiến hành so sánh ngang kết quả kiểm tra sau 1 năm tập luyện giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.4:

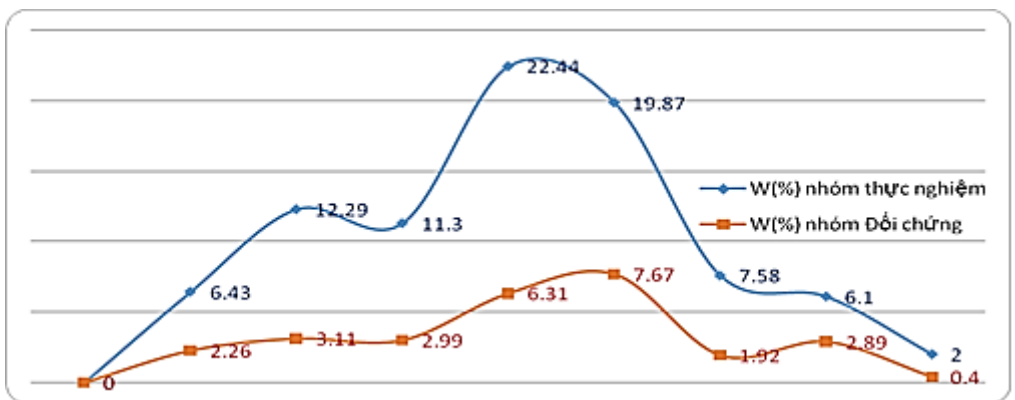
**Bảng 3.4:** Bảng so sánh thành tích của 2 nhóm sau một năm tập luyện

TT	TEST	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	Cv	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.22	0.06	1.42	4.41	0.15	3.40	3.112	<0.05
2	Chạy 30m TĐC (s)	3.77	0.17	4.51	3.99	0.15	3.76	2.567	<0.05
3	Chạy 60m XPC (s)	8.00	0.23	2.88	8.30	0.28	3.37	2.190	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	229.43	8.40	3.66	217.86	3.89	1.79	3.307	<0.05
5	Bật xa 3 bước (m)	8.11	0.45	5.55	7.61	0.33	4.34	2.371	<0.05
6	Chạy 100m XPC (s)	12.66	0.27	2.13	12.97	0.21	1.62	2.398	<0.05
7	Chạy 200m XPC (s)	27.13	0.21	0.77	27.53	0.41	1.49	2.297	<0.05
8	Chạy 300m XPC (s)	43.56	0.21	0.48	43.83	0.25	0.57	2.188	<0.05

Ghi chú:  $n=14$ , độ tự do  $n-2$ ,  $t_{0.05}=2.179$ ,  $t_{0.01}=3.055$ ;  $t_{0.001}=4.318$

Tóm lại: Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm sau 1 năm tập hầu hết ở tất cả 08 test đánh giá TLCM của nhóm thực nghiệm tăng nhiều hơn nhóm đối chứng, nhóm thực nghiệm ở cả 08 test vì có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ . Ví dụ như: test Chạy 30m XPC của nhóm thực nghiệm  $W = 6.43\%$ ,  $t_{\text{tính}} = 5.820 > t_{\text{bảng}} = 2.447$ , trong khi test Chạy 30m XPC của nhóm đối chứng  $W = 2.26\%$ ,  $t_{\text{tính}} = 2.120 < t_{\text{bảng}} = 2.447$ ; Test Chạy 30m TĐC ở nhóm thực nghiệm  $W = 12.29\%$ ,  $t_{\text{tính}} = 5.030$ , trong khi Test Chạy 30m TĐC ở nhóm đối chứng  $W = 3.11\%$ ,  $t_{\text{tính}} = 2.650$ .

**Bàn luận về đánh giá hiệu quả ứng dụng các hệ thống bài tập nhằm nâng cao TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long, sau một năm tập luyện**



**Biểu đồ 3.3:** Nhip tăng trưởng TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau một năm tập luyện

**Tóm lại:** Qua thực nghiệm, việc áp dụng hệ thống 50 bài tập cho nhóm thực

nghiệm đã mang lại hiệu quả tốt. Tất cả các nội dung kiểm tra của nhóm thực nghiệm sau một năm có sự tăng tiến rõ rệt ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ).

### 3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, đề tài có những kết luận sau:

1. Qua nghiên cứu lựa chọn được 8 test đánh giá TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long gồm: Chạy 30m XPC (s); Chạy 30m TĐC (s); Chạy 60m XPC (s); Bật xa tại chỗ (cm); Bật xa 3 bước (m); Chạy 100m XPC(s); Chạy 200m XPC(s); Chạy 300m XPC(s).

2. Xây dựng được hệ thống gồm 50 bài tập, xây dựng được kế hoạch huấn luyện cho nhóm thực nghiệm dựa trên cơ sở chu kỳ huấn luyện theo năm, đảm bảo tính khoa học để huấn luyện nâng cao TLCM cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

3. Đánh giá được hiệu quả ứng dụng hệ thống các bài tập đã cho thấy các test đánh giá TLCM của nhóm thực nghiệm có 08 test đều cao hơn nhóm đối chứng, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P \leq$  vì có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ . Như vậy có thể khẳng định là hiệu quả của hệ thống 50 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm, đã đem lại kết quả khả quan để có thể ứng dụng rộng rãi trong những năm tiếp theo.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Công Bằng (2006), “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu cự ly ngắn 100m trường Đại học TDTT TP.HCM”, Luận văn thạc sỹ giáo dục học.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), “Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao”, NXB TDTT, TP.HCM.
3. PGS.TS Dương Nghiệp Chí, “Đo lường thể thao”, NXB TDTT Hà Nội, 2004.
4. Hiệp hội các Liên đoàn Điền kinh quốc tế - Liên đoàn điền kinh Việt Nam (2006), “Tài liệu hướng dẫn dạy điền kinh trình độ I”.
5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, “Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao”, NXB TDTT, 2002.



# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN VĂN HÙNG, TỈNH SÓC TRĂNG

Lê Đình Kế<sup>1</sup>, TS. Lê Bá Tường<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Cao học khóa 25 – Trường ĐH ĐTT TP. Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> Trường Đại học Cần Thơ

## TÓM TẮT

Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực học sinh trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng theo Quyết định 53-Bộ GD&ĐT, khối 10, khối 11 và khối 12. Kết quả, đánh giá, xếp loại tổng hợp thể lực chung học sinh nam và nữ trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020 - 2021 có tỷ lệ “không đạt” rất cao ở các khối 10, khối 11 và khối 12. Học sinh nữ các khối có tỷ lệ đánh giá, xếp loại tổng hợp thể lực chung “không đạt” cao hơn nam học sinh, trên 80% tổng số học sinh được kiểm tra. Từ đó, cho thấy rằng cần có giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực chung cho khách thể nghiên cứu này.

*Từ khóa:* thực trạng, thể lực, học sinh, Trường THPT Phan Văn Hùng.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: “Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài” cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XII năm 2016 xác định: “Xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện. Hoàn thiện các chuẩn mực giá trị văn hoá và con người Việt Nam, tạo môi trường và điều kiện để phát triển về nhân cách, đạo đức, trí tuệ, năng lực sáng tạo, thể chất, tâm hồn, trách nhiệm xã hội, nghĩa vụ công dân, ý thức tuân thủ pháp luật....”.

Hiện nay, chương trình GDTC cho học sinh phổ thông các cấp đã được phổ cập, tuy nhiên vẫn chưa tạo ra một chế độ vận động thân thể tích cực, thường xuyên và có hệ thống, dẫn đến hiệu quả GDTC chưa đạt như mong muốn. Trung học phổ thông (THPT) là nền tảng của hệ thống giáo dục quốc dân, các học sinh là những chủ nhân tương lai của đất nước, vì vậy chăm lo sức khỏe thông qua hoạt động GDTC nội khóa và ngoại khóa có ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực của học sinh. Xuất phát từ mục đích nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trong nhà trường, chúng tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: “Đánh giá thực trạng thể lực chung học sinh trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng”.

Mục tiêu nghiên cứu của đề tài là:

- Đánh giá thực trạng thể lực chung học sinh Trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong nghiên cứu khoa học giáo dục và thể dục thể thao như: *phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.*

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng thể lực chung học sinh Trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng

Đề tài tiến hành kiểm tra thể lực chung của học sinh trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, học kỳ 2 năm học 2020 - 2021. Quy mô khách thể nghiên cứu được trình bày qua bảng 1:

**Bảng 1:** Quy mô học sinh trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020-2021

TT	Khối lớp	Học sinh nam	Học sinh nữ	Tổng
1	Khối 10	116	132	248
2	Khối 11	114	92	206
3	Khối 12	88	127	215
<b>Tổng cộng</b>		<b>318</b>	<b>351</b>	<b>669</b>

Đề tài sử dụng các test kiểm tra sự phạm được quy định trong Quyết định 53-Bộ GD&ĐT, gồm các chỉ tiêu như sau: *Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)*; *Bật xa tại chỗ (cm)*; *Chạy con thoi 4 x 10m (s)* và *Chạy tùy sức 5 phút (m)*.

Kết quả kiểm tra sự phạm thể lực chung học sinh khối 10, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng được trình bày qua bảng 2:

**Bảng 2:** Thực trạng thể lực chung học sinh khối 10 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020-2021

TT	Các chỉ tiêu	Các tham số thống kê					
		$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%	$\epsilon$	Xmin	Xmax
HS Nam (n=116)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	14.75	1.75	11.86	0.02	12.00	20.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	194.38	18.89	9.72	0.02	139.00	235.00
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.22	1.18	9.66	0.02	10.09	14.56
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	955	117.87	12.34	0.02	800.00	1,225
HS Nữ (n=132)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	13.82	1.67	12.06	0.02	11.00	19.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	149.21	13.27	8.89	0.02	130.00	190.00
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.15	1.29	10.19	0.02	10.19	735.00
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	830	81.56	15.03	0.02	735.00	1,122

Qua bảng 2, ta thấy:

+ *Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)*: Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 10 là 14.75 (lần/ 30 giây) với độ biến thiên 1.75 lần, Cv% = 11.86 > 10%, khá phân tán. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 10 là 13.82 (lần/ 30 giây) với độ biến thiên 1.67 lần, Cv% = 12.06 > 10%, khá phân tán. Khả năng nằm ngửa gập bụng của học sinh nam – nữ khối 10, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng không đồng đều nhau.

+ *Bật xa tại chỗ (cm)*: Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 10 là 194.38 (cm) với độ biến thiên 18.89 cm, Cv% = 9.72 < 10%, khá tập trung. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 10 là 149.21 (cm) với độ biến thiên 13.27 cm,

$Cv\% = 8.89 < 10\%$ , khá tập trung. Khả năng bật xa tại chỗ của học sinh nam – nữ khối 10, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng tương đối đồng đều nhau.

+ Chạy con thoi 4 x 10m (s): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 10 là 12.22 (s) với độ biến thiên 1.18s,  $Cv\% = 9.66 < 10\%$ , khá tập trung. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 10 là 13.15(s) với độ biến thiên 1.29s,  $Cv\% = 10.19 > 10\%$ , khá phân tán. Khả năng Chạy con thoi 4 x 10m của học sinh nam khối 10, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng khá tương đồng nhau. Còn khả năng chạy con thoi 4x10m của học sinh nữ khối 10 không đồng đều nhau.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 10 là 955 (m) với độ biến thiên 117.87 m,  $Cv\% = 12.34 > 10\%$ , khá phân tán. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 10 là 830 (m) với độ biến thiên 81.56m,  $Cv\% = 15.03 > 10\%$ , khá phân tán. Khả năng chạy tùy sức 5 phút của học sinh nam – nữ khối 10, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng không đồng đều nhau.

Kết quả kiểm tra sự phạm thể lực chung học sinh khối 11, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng được trình bày qua bảng 3:

**Bảng 3:** Thực trạng thể lực chung học sinh khối 11 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020-2021

TT	Các chỉ tiêu	Các tham số thống kê					
		$\bar{x}$	$\sigma$	$Cv\%$	$\epsilon$	Xmin	Xmax
HS Nam (n=114)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	14.98	1.63	10.87	0.02	12.00	20.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	201.46	18.89	9.38	0.02	159.00	240.00
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.08	1.11	9.20	0.02	9.80	14.26
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	977	94.28	9.65	0.02	865.00	1,298
HS Nữ (n=92)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	13.95	1.50	10.76	0.02	11.00	17.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	153	9.53	6.23	0.01	135	192
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.97	1.01	7.78	0.02	11.09	15.65
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840	66	7.82	0.02	530	1,245

Qua bảng 3, ta thấy:

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 11 là 14.98 (lần/ 30 giây) với độ biến thiên 1.63 lần,  $Cv\% = 10.87 > 10\%$ , khá phân tán. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 11 là 13.95 (lần/ 30 giây) với độ biến thiên 1.50 lần,  $Cv\% = 10.76 > 10\%$ , khá phân tán. Khả năng nằm ngửa gập bụng của học sinh nam – nữ khối 11, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng không đồng đều nhau.

+ Bật xa tại chỗ (cm): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 11 là 201.46 (cm) với độ biến thiên 18.89cm,  $Cv\% = 9.38 < 10\%$ , khá tập trung. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 11 là 153 (cm) với độ biến thiên 9.53cm,  $Cv\% = 6.23 < 10\%$ , khá tập trung. Khả năng bật xa tại chỗ của học sinh nam – nữ khối 11, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng tương đồng nhau.

+ Chạy con thoi 4 x 10m (s): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 11 là 12.08 (s) với độ biến thiên 1.11s,  $Cv\% = 9.20 < 10\%$ , khá tập trung. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 11 là 12.97 (s) với độ biến thiên 1.01s,  $Cv\% =$

7.78 < 10%, khá tập trung. Khả năng chạy con thoi 4x10m của học sinh nam – nữ khối 11, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng tương đồng nhau.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 11 là 977 (m) với độ biến thiên 94.28m, Cv% = 9.65 < 10%, khá tập trung. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 11 là 840 (m) với độ biến thiên 66m, Cv% = 7.82 < 10%, khá tập trung. Khả năng chạy tùy sức 5 phút của học sinh nam – nữ khối 11, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng tương đồng nhau.

Kết quả kiểm tra sự phạm thể lực chung học sinh khối 12, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng được trình bày qua bảng 4:

**Bảng 4:** Thực trạng thể lực chung học sinh khối 12 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020-2021

TT	Các chỉ tiêu	Các tham số thống kê					
		$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%	$\epsilon$	Xmin	Xmax
HS Nam (n=88)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	16.92	2.41	14.26	0.03	14.00	22.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	203.18	20.08	9.88	0.02	159.00	250.00
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.97	1.04	8.68	0.02	9.80	13.98
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	982	95.56	9.73	0.02	730.00	1,305
HS Nữ (n=127)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	14.28	1.37	9.58	0.02	12.00	19.00
	Bật xa tại chỗ (cm)	159.45	19.79	12.41	0.02	135.00	238.00
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.71	1.33	10.43	0.02	9.83	15.23
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	860	49.39	5.74	0.01	800.00	1,250

Qua bảng 4, ta thấy:

+ Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 12 là 16.92 (lần/ 30 giây) với độ biến thiên 2.41 lần, Cv% = 14.26 > 10%, khá phân tán. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 12 là 14.28 (lần/ 30 giây) với độ biến thiên 1.37 lần, Cv% = 9.58 < 10%, khá tập trung. Khả năng nằm ngửa gập bụng của học sinh nam khối 12, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng không đồng đều nhau. Khả năng nằm ngửa gập bụng của học sinh nữ khối 12, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng tương đồng nhau.

+ Bật xa tại chỗ (cm): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 12 là 203.18 (cm) với độ biến thiên 20.08cm, Cv% = 9.88 < 10%, khá tập trung. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 12 là 159.45cm với độ biến thiên 19.79cm, Cv%= 12.41 > 10%, khá phân tán. Khả năng bật xa tại chỗ của học sinh nam khối 12, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng tương đồng nhau. Khả năng bật xa tại chỗ của học sinh nữ khối 12, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng không đồng đều nhau.

+ Chạy con thoi 4 x 10m (s): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 12 là 11.97 (s) với độ biến thiên 1.04s, Cv% = 8.68 < 10%, khá tập trung. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 12 là 12.71(s) với độ biến thiên 1.33s, Cv% = 10.43 > 10%, khá phân tán. Khả năng chạy con thoi 4x10m của học sinh nam khối 12, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng khá tương đồng nhau. Khả năng chạy con thoi

4x10m của học sinh nữ khối 12, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng không đồng đều nhau.

+ Chạy tùy sức 5 phút (m): Chỉ số trung bình của học sinh nam khối 12 là 982 (m) với độ biến thiên 95.56m,  $Cv\% = 9.73 < 10\%$ , khá tập trung. Trong khi đó, chỉ số trung bình của nữ học sinh khối 12 là 860 (m) với độ biến thiên 49.39m,  $Cv\% = 5.74 < 10\%$ , khá tập trung. Khả năng chạy tùy sức 5 phút của học sinh nam – nữ khối 12, trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng tương đồng nhau.

## 2.2 Đánh giá thực trạng thể lực chung học sinh Trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng

Đề tài tiến hành đánh giá phân loại thể lực chung học sinh trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng theo Quyết định 53-Bộ GD&ĐT. Kết quả đánh giá, phân loại theo từng chỉ tiêu thể lực chung học sinh khối 10 được trình bày qua bảng 5:

**Bảng 5:** Đánh giá, phân loại theo từng chỉ tiêu thể lực chung học sinh khối 10 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020-2021

TT	Các chỉ tiêu	Không đạt		Đạt		Đạt tốt	
		SL	%	SL	%	SL	%
HS Nam (n=116)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	39	33.62	75	64.66	2	1.72
	Bật xa tại chỗ (cm)	55	47.41	41	35.34	20	17.24
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	53	45.69	14	12.07	49	42.24
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	63	54.31	22	18.97	31	26.72
HS Nữ (n=132)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	28	21.21	87	65.91	17	12.88
	Bật xa tại chỗ (cm)	74	56.06	44	33.33	14	10.61
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	84	63.64	20	15.15	28	21.21
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	81	61.36	29	21.97	22	16.67

Qua bảng 5, ta thấy:

- Học sinh nam khối 10 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng có kết quả đánh giá, xếp loại thể lực có chỉ tiêu xếp loại không đạt còn chiếm tỷ lệ khá cao: Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 33.62% (39/116); Bật xa tại chỗ (cm) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 47.41% (55/116); Chạy con thoi 4 x 10m (s) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 45.69% (53/116) và Chạy tùy sức 5 phút (m) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 54.31% (63/116).

- Học sinh nữ khối 10 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng có kết quả đánh giá, xếp loại thể lực có chỉ tiêu xếp loại không đạt còn chiếm tỷ lệ khá cao: Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 21.21% (28/132); Bật xa tại chỗ (cm) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 56.06% (74/132); Chạy con thoi 4 x 10m (s) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 63.64% (84/132) và Chạy tùy sức 5 phút (m) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 61.36% (81/132).

Kết quả đánh giá, phân loại theo từng chỉ tiêu thể lực chung học sinh khối 11 được trình bày qua bảng 6:

**Bảng 6:** Đánh giá, phân loại theo từng chỉ thể lực chung học sinh khối 11 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020-2021

TT	Các chỉ tiêu	Không đạt		Đạt		Đạt tốt	
		SL	%	SL	%	SL	%
HS Nam (n=114)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	46	40.35	65	57.02	3	2.63
	Bật xa tại chỗ (cm)	47	41.23	40	35.09	27	23.68
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	38	33.33	32	28.07	44	38.60
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	45	39.47	44	38.60	25	21.93
HS Nữ (n=92)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	37	40.22	50	54.35	5	5.43
	Bật xa tại chỗ (cm)	29	31.52	51	55.43	12	13.04
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	32	34.78	43	46.74	17	18.48
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	47	51.09	41	44.57	4	4.35

Qua bảng 6, ta thấy:

- Học sinh nam khối 11 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng có kết quả đánh giá, xếp loại thể lực có chỉ tiêu xếp loại không đạt còn chiếm tỷ lệ khá cao: Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 40.35% (46/114); Bật xa tại chỗ (cm) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 41.23% (47/114); Chạy con thoi 4 x 10m (s) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 3.33% (38/114) và Chạy tùy sức 5 phút (m) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 39.47% (45/114).

- Học sinh nữ khối 11 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng có kết quả đánh giá, xếp loại thể lực có chỉ tiêu xếp loại không đạt còn chiếm tỷ lệ khá cao: Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 40.22% (37/92); Bật xa tại chỗ (cm) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 31.52% (29/92); Chạy con thoi 4 x 10m (s) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 34.78% (32/92) và Chạy tùy sức 5 phút (m) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 51.09% (47/92).

Kết quả đánh giá, phân loại theo từng chỉ tiêu thể lực chung học sinh khối 12 được trình bày qua bảng 7:

**Bảng 7:** Đánh giá, phân loại theo từng chỉ thể lực chung học sinh khối 12 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020-2021

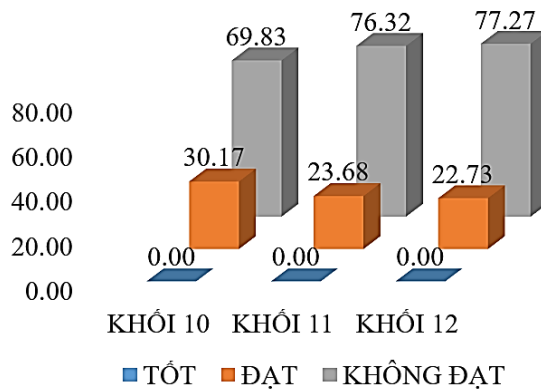
TT	Các chỉ tiêu	Không đạt		Đạt		Đạt tốt	
		SL	%	SL	%	SL	%
HS Nam (n=88)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	46	40.35	65	57.02	3	2.63
	Bật xa tại chỗ (cm)	47	41.23	40	35.09	27	23.68
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	38	33.33	32	28.07	44	38.60
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	45	39.47	44	38.60	25	21.93
HS Nữ (n=127)	Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây)	37	40.22	50	54.35	5	5.43
	Bật xa tại chỗ (cm)	29	31.52	51	55.43	12	13.04
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	32	34.78	43	46.74	17	18.48
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	47	51.09	41	44.57	4	4.35

Qua bảng 7, ta thấy:

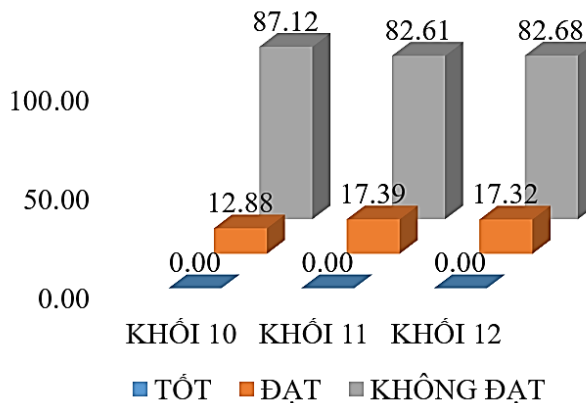
- Học sinh nam khối 12 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng có kết quả đánh giá, xếp loại thể lực có chỉ tiêu xếp loại không đạt còn chiếm tỷ lệ khá cao: Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 40.91% (36/88); Bật xa tại chỗ (cm) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 61.36% (54/88); Chạy con thoi 4 x 10m (s) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 38.64% (34/88) và Chạy tùy sức 5 phút (m) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 36.36% (32/88).

- Học sinh nữ khối 12 trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng có kết quả đánh giá, xếp loại thể lực có chỉ tiêu xếp loại không đạt còn chiếm tỷ lệ khá cao: Nằm ngửa gập bụng (lần/ 30 giây) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 61.42% (78/127); Bật xa tại chỗ (cm) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 48.82% (62/127); Chạy con thoi 4 x 10m (s) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 48.03% (61/127) và Chạy tùy sức 5 phút (m) xếp loại không đạt chiếm tỷ lệ 29.92% (38/127).

Đề tài tiến hành đánh giá phân loại tổng hợp thể lực chung học sinh trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020-2021, thể hiện qua biểu đồ 1 biểu đồ 2:



**Biểu đồ 1:** Đánh giá, phân loại tổng hợp thể lực chung học sinh nam trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng



**Biểu đồ 2:** Đánh giá, phân loại tổng hợp thể lực chung học sinh nữ trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng

Qua biểu đồ 1 và biểu đồ 2 ta thấy, đánh giá, xếp loại tổng hợp thể lực chung học sinh nam và nữ trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng có tỷ lệ “không đạt” rất cao ở các khối 10, khối 11 và khối 12. Học sinh nữ các khối có tỷ lệ đánh giá, xếp loại tổng hợp thể lực chung “không đạt” cao hơn nam học sinh, trên 80% tổng số học sinh được kiểm tra. Từ đó, cho thấy rằng cần có giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực chung cho khách thể nghiên cứu này.

### **3. KẾT LUẬN**

Kết quả đánh giá, phân loại theo từng chỉ tiêu thể lực chung, học sinh nam và học sinh nữ trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng, năm học 2020 – 2021 “không đạt” chiếm tỷ lệ tương đối lớn. Đánh giá, phân loại tổng hợp, ta thấy thể lực chung học sinh nam và nữ trường THPT Phan Văn Hùng, tỉnh Sóc Trăng có tỷ lệ “không đạt” rất cao, cần có giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực chung cho khách thể nghiên cứu này.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ GD&ĐT: Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, V/V Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao – NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
5. Lê Bá Tường (2010), Giáo trình Toán thống kê TDTT, NXB Trường ĐHCT.



# THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ LÝ THƯỜNG KIỆT, QUẬN HẢI CHÂU, TP ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Ngọc Long<sup>1</sup>, Phạm Minh Hoàng<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trung tâm HLTT Quốc gia Cần Thơ

<sup>2</sup> Học viên Cao học

## TÓM TẮT

*Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung và những mặt ảnh hưởng đến kết quả kiểm tra thể lực của học sinh khối 8 trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng. Từ đó tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu cũng như góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC của nhà trường.*

**Từ Khóa:** Bài tập thể lực chung; học sinh khối 8 trung học cơ sở Lý Thường Kiệt; Quận Hải Châu; Thành phố Đà Nẵng.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn học giáo dục thể chất là một trong những nội dung quan trọng, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện học sinh trong nhà trường hiện nay. Bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho học sinh là một mục tiêu cấp bách. Bởi vì, thế hệ trẻ là tương lai của đất nước, quyết định sự phát triển của một Quốc gia. Qua khảo sát thực tế cho thấy, nhà trường chú trọng đến công tác dạy học văn hóa chưa quan tâm nhiều đến các hoạt động TDTT, đặc biệt trong thời gian gần đây do ảnh hưởng của đại dịch Covid 19, các hoạt động thể dục thể thao dành cho học sinh còn hạn chế. Từ những lý do trên, đã làm ảnh hưởng đến học sinh của nhà trường trong trạng thái đối vận động, thể lực ngày càng giảm sút. Đây cũng là thực trạng chung của các trường trung học cơ sở trên địa bàn TP Đà Nẵng. Điều đó chứng tỏ, thể lực của các em chưa được chuẩn bị tốt nên ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả môn học Thể dục nói riêng và kết quả học tập các môn học khác nói chung. Từ thực tế trên cần nghiên cứu tìm ra những nguyên nhân cơ bản, từ đó lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho học sinh là một yêu cầu cần đặt ra trong thời gian tới.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Đánh giá thực trạng thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng

*2.1.1 Thực trạng chương trình, nội dung giảng dạy giáo dục thể chất của trường THCS Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng*

Chương trình GDTC dành cho học sinh cấp trung học cơ sở đã được Bộ giáo dục và Đào tạo ban hành với tổng thời gian là 70 tiết, là môn học bắt buộc trong phân phối chương trình. Trường THCS Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng phân bổ môn giáo dục thể chất trong 35 tuần với thời gian giảng dạy cho mỗi lớp học là 2 tiết/tuần. Kết quả được trình bày trên bảng 1.

**Bảng 1:** Khung thời lượng môn học Thể dục của Trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng – Khối 8

TT	Nội dung	Thời lượng	Ghi chú
1	Chương 1: Lý thuyết TĐTT	2 (2,0,0)	
2	Chương 2: Đội hình đội ngũ (ĐHĐN)	2 (0,2,0)	
3	Chương 3: Bài thể dục phát triển chung	4 (0,4,0)	KT th/ xuyên
4	Chương 4: Chạy ngắn	6 (0,5,1)	KT giữa kỳ I
5	Chương 5: Nhảy cao	5 (0,6,0)	KT th/ xuyên
6	Chương 6: Chạy bền	1 (0,1,0)	
7	Chương 7: Nhảy xa	6 (0,5,1)	KT giữa kỳ II
8	Chương 8: Môn thể thao tự chọn (TTTC).	38 (0,38,0)	KT th/ xuyên
9	Chương 9: Nội dung Ôn tập	2 (0,2,0)	
10	Chương 10: Kiểm tra HK I và II, RLTT	4 (0,0,4)	KT cuối học kỳ
	<b>Tổng</b>	70 (2,62,6)	

Qua kết quả điều tra ở bảng 1 cho thấy: Chương trình giảng dạy chính khóa cho học sinh khối 8 chỉ có 38 tiết là quá ít chưa đảm bảo việc phát triển thể lực chung cho các em. Vì vậy cần phải tăng cường hoạt động ngoại khóa cho các em mới đáp ứng được yêu cầu RLTT của Bộ GD&ĐT quy định.

### **2.1.2 Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy môn học GDTC trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng**

Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ giảng dạy môn học GDTC là yếu tố quan trọng đảm bảo cho việc học tập. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu tìm hiểu thực trạng về cơ sở vật chất trang thiết bị giảng dạy môn học GDTC trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy môn học GDTC trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng

STT	Sân bãi, dụng cụ	Số lượng	Mức độ đáp ứng
1	Nhà Đa năng	1	Đáp ứng tốt
2	Sân Bóng chuyền	2	Đáp ứng khá tốt
3	Sân Bóng đá	2	Đáp ứng tốt
4	Sân Cầu lông	3	Đáp ứng khá tốt
5	Sân Bóng rổ	1	Đáp ứng tốt
6	Sân Đá cầu	3	Đáp ứng khá tốt
7	Hồ Nhảy xa	1	Đáp ứng khá tốt
8	Bóng chuyền (quả)	20	Đáp ứng đầy đủ, khá tốt

9	Bóng đá (quả)	25	Đáp ứng đầy đủ, tốt
10	Bóng rổ (quả)	20	Đáp ứng khá tốt
11	Nệm Nhảy cao	6	Đáp ứng khá tốt
12	Thảm Erobic (tấm)	100	Đáp ứng tốt
13	Xà đơn	1	Đáp ứng mức trung bình.
14	Xà kép	1	Đáp ứng mức trung bình
15	Xà lệch	0	Không đáp ứng
16	Bể bơi	0	Không đáp ứng

Qua kết quả điều tra ở bảng 2 cho thấy: Về cơ sở vật chất của trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng. Với diện tích sân bãi tập luyện là 8.019,64 m<sup>2</sup> trên tổng số học sinh của trường là 1868 em, mỗi học sinh phải có từ 4,0 – 4,3m<sup>2</sup> đã đảm bảo và đáp ứng được cả về số lượng và chất lượng theo quy định của Bộ GD & ĐT. Tuy nhiên để khai thác và tổ chức các hoạt động TDTT cho học sinh còn hạn chế, cần phải mở các CLB thu hút học sinh tham gia tập luyện để nâng cao thể lực, đây là vấn đề cần được quan tâm và nghiên cứu.

### **2.1.3 Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn học giáo dục thể chất tại trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng**

Đội ngũ giáo viên là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng công tác GDTC của nhà trường. Vì vậy chúng tôi tiến hành tìm hiểu thực trạng đội ngũ giáo viên trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng. Kết quả điều tra được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3:** Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn học giáo dục thể chất tại trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng

STT	Họ và tên	Tuổi	Giới tính	Năm công tác	Trình độ
1	Lê Thị Hải Châu	50	Nữ	28	CD
2	Phạm Minh Hoàng	43	Nam	22	ĐH
3	Trịnh Công Thủy	38	Nam	15	ĐH
4	Nguyễn Việt Phương	39	Nam	18	ĐH
5	Phạm Văn Ngữ	37	Nam	15	ĐH
6	Phạm Văn Toán	35	Nam	13	ĐH

Qua kết quả điều tra ở bảng 3 cho thấy: Lực lượng Giáo viên có độ tuổi cân đối, có kinh nghiệm, trình độ cử nhân trở lên và đảm bảo sức khỏe, như vậy sẽ thuận lợi trong quá trình giảng dạy và tổ chức các hoạt động chuyên môn. Tuy nhiên với tỉ lệ học sinh/1 giáo viên của trường là (hơn 311 học sinh/1 giáo viên) quá cao hơn so với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (250 học sinh/ giáo viên) điều đó ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng giảng dạy của nhà trường.

### **2.1.4 Thực trạng mức độ yêu thích của học sinh khi tham gia các môn thể thao tại Trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng**

Thái độ tham gia học tập biểu hiện qua động cơ, hứng thú học tập. Học sinh có động cơ và hứng thú học tập là tiền đề vững chắc để các em tích cực học tập. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 495 học sinh về mức độ yêu thích tham gia các môn thể thao. Kết quả phỏng vấn được trình bày trên bảng 4.

**Bảng 4:** Mức độ yêu thích của học sinh khi tham gia các môn thể thao Trường trung học cơ sở Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng. (n= 495)

Môn thể thao	Kết quả phỏng vấn								Tổng cộng
	Rất thích		Thích		Bình thường		Không thích		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Điền kinh	28	5,65	38	7,67	22	4,44	12	2,42	100
Bóng rổ	38	7,67	45	9,09	23	4,64	16	3,23	122
Cầu lông	36	7,27	47	9,49	27	5,45	15	3,03	125
Bóng đá	41	8,28	55	11,11	31	6,26	21	4,24	236
<b>Tổng</b>	<b>143</b>	<b>28,87</b>	<b>185</b>	<b>37,36</b>	<b>103</b>	<b>20,79</b>	<b>64</b>	<b>12,92</b>	<b>495</b>

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 4 cho thấy: Số học sinh rất thích và thích khi tham gia ngoại khóa các môn thể thao chiếm tỷ lệ từ 28.87 đến 37.36%, số học sinh cảm nhận bình thường và không thích chiếm tỷ lệ từ 12.92 đến 20.79%. Qua đó cho thấy số học sinh yêu thích tham gia các hoạt động ngoại khóa tương đối cao vì thế cần mở rộng mô hình CLB để các em tập luyện nhằm nâng cao thể lực.

### **2.1.5 Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 8 trường THCS Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng**

Qua quá trình quan sát sư phạm cũng như tham khảo chương trình giảng dạy, chúng tôi đã thống kê và tổng hợp được thời gian giảng dạy các bài tập phát triển thể lực trong giờ học chính khóa cho học sinh khối 8 trường THCS Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng. Kết quả thu được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5:** Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong giờ học chính khóa cho học sinh khối 8 trường THCS Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

TT	Các dạng bài tập được sử dụng	Tổng thời gian sử dụng bài tập (phút)	Số lần sử dụng bài tập (lần)	Tỷ lệ thời gian từng nội dung với tổng thời gian 360 phút (%)
1	<b>Nhóm bài tập phát triển sức nhanh.</b> Chạy 30m xuất phát cao; chạy 60m xuất phát cao; chạy 100m xuất phát cao	33	4	9,16
2	<b>Nhóm bài tập phát triển sức mạnh.</b> Bật cóc 15m; nằm sấp chống đẩy; nằm ngửa gập cơ bụng; nằm sấp gập cơ lưng	44	4	12,22
3	<b>Nhóm bài tập phát triển sức bền.</b> Nhảy dây 2 phút; chạy 400m; chạy trung bình (800m Nữ, 1500 Nam)	60	4	16,66
4	<b>Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo.</b> Xoạc dọc, xoạc ngang; ép ngang, ép dọc; ngồi gập thân; chân rộng bằng vai gập thân phải, trái	40	4	11,11
5	<b>Nhóm bài tập phát triển khéo léo.</b> Các trò chơi vận động mang tính tập thể; chơi bóng chuyền; chơi bóng đá sân nhỏ ngoài trời; chơi bóng rổ; chơi cầu lông	80	4	22,22

Qua kết quả thống kê ở bảng 5 cho thấy: Quy định của chương trình giảng dạy trong một tiết học bao gồm: Nội dung, thời gian và số lượng học sinh. Vì vậy trong quá trình giảng dạy với số lượng học sinh đông, nội dung dài, thời gian hạn chế cho nên các giáo viên chủ yếu trang bị cho học sinh các dạng bài tập khéo léo là chính, chưa có nhiều thời gian trang bị cho các em những tố chất khác. Bên cạnh đó, tỉ trọng phân bổ thời gian lên lớp của 1 tiết học không thể dành nhiều cho nội dung thể lực nên ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển thể lực của các em.

### 2.1.6 Thực trạng thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

Chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá thể lực của học sinh, thông qua 04/06 test đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên và dựa trên tiêu chuẩn theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày trên bảng 6.

**Bảng 6:** Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của học sinh lớp 8 trường THCS Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng (n = 495)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra			Tiêu chuẩn RLTT (mức Đạt)	Số người Đạt	Tỷ lệ %
		Giới tính	$\bar{x}$	$\pm \sigma$			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=267)	189.48	7.11	$\geq 183$	213	79,77
		Nữ (n=228)	156.7	4.83	$\geq 146$	172	75,43
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=267)	5.68	0.43	$\leq 6.20$	201	75,28
		Nữ (n=228)	6.52	0.38	$\leq 7.20$	169	74,12
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Nam (n=267)	13.12	0.38	$\leq 12$	209	78,27
		Nữ (n=228)	12.50	0.35	$\leq 11$	192	84,21
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=267)	924.94	39.49	$\geq 880$	190	71,16
		Nữ (n=228)	820.0	36.57	$\geq 770$	160	70,17

Qua kết quả kiểm tra và đối chiếu với tiêu chuẩn RLTT trên bảng 6 cho thấy: Thể lực của học sinh khối 8 trường THCS Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng ở Test: Bật xa tại chỗ (cm). Đối với nam có 213/267 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 79,77%. Đối với nữ có 172/228 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 75,43%. Ở Test: Chạy 30m XPC (s). Đối với nam có 201/267 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 75,28%. Đối với nữ có 169/228 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 74,12%. Ở Test: Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần). Đối với nam có 209/267 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 78,27%. Đối với nữ có 192/228 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 84,21%. Ở Test Chạy tùy sức 5 phút (m). Đối với nam có 190/267 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 71,16%. Đối với nữ có 160/228 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 70,17%. Từ kết quả trên cho thấy số lượng học sinh vẫn chưa đạt tiêu chuẩn RLTT vẫn ở mức cao từ 15,79 đến 29,83%. Từ thực tế

trên chứng tỏ công tác giảng dạy vẫn chưa quan tâm đúng mức đến thể lực chung của các em, vì thế cần phải nghiên cứu lựa chọn những bài tập phù hợp với đối tượng, đảm bảo tính khoa học để nâng cao thể lực cho các em được chúng tôi tiếp tục nghiên cứu ở phần tiếp theo của đề tài.

### 3. KẾT LUẬN

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

Thực trạng thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Lý Thường Kiệt, quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng vẫn còn tồn tại một số bất cập như: Sự phân bố chương trình giảng dạy chưa thực sự phù hợp với thực tế; Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy đáp ứng đảm bảo theo đúng quy định của Bộ, tuy nhiên hình thức tổ chức các hoạt động ngoại khoá còn hạn chế; CBGV thiếu, cần được bổ sung và học tập thêm để nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ... Bên cạnh đó một số giáo viên vẫn chưa cập nhật và áp dụng những phương pháp mới để tổ chức giờ học chính khóa và ngoại khóa cho các em. Vì thế kết quả học tập môn thể dục cũng như kiểm tra tiêu chuẩn RLTT của các em còn thấp.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ GD&ĐT (Quyết định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008).
2. Bộ giáo dục và Đào tạo. Hướng dẫn thực hiện chương trình GDTC trong các nhà trường theo quy định 904/QĐ ngày 17/12/2004.
3. Đặng Quốc Nam, Ngô Thanh Hồng, Trần Tùng Dương, Đỗ Ngọc Quang, Nguyễn Văn Quốc Dũng. *Giáo trình thể dục quyền 1,2*. Nhà xuất bản TDTT 2014.
4. Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn Thị Hùng (2013) *Giáo trình toán thống kê trong thể dục thể thao*.
5. Nguyễn Xuân Sinh (2010) *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT: Dành cho sinh viên đại học TDTT*.

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHONG TRÀO MÔN VÕ VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO QUẬN THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Võ Nhật Sơn<sup>1</sup>, ThS. Trình Quốc Trung<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Thị Lệ Hằng<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> ĐHQG Tp.HCM.

## TÓM TẮT

*Thể dục thể thao là một bộ phận quan trọng trong nền giáo dục Xã hội chủ nghĩa. Xã hội ngày càng phát triển, nhu cầu về thể dục thể thao cũng phát triển để đáp ứng nhu cầu ngày một cao về Thể Dục thể Thao của con người. Trên cơ sở lý luận và thực tiễn khoa học để đánh giá thực trạng phong trào Vovinam – Việt Võ Đạo Quận Thủ Đức thành phố Hồ Chí Minh. Đề từ đó đưa ra các giải pháp phát triển phong trào môn võ Vovinam ngày càng mạnh mẽ hơn.*

*Từ khóa: Thực trạng, Vovinam, Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo Quận Thủ Đức, đặc biệt Trung tâm Thể dục Thể thao (TDTT) phong trào Vovinam Quận Thủ Đức đã từng bước đi lên và bước đầu đã gặt hái được một số thành công nhất định. Bên cạnh đó phong trào phát triển môn võ Vovinam quận Thủ Đức vẫn còn gặp nhiều khó khăn. Việc đánh giá thực trạng phong trào môn võ Vovinam Quận Thủ Đức sẽ giúp đội ngũ huấn luyện viên môn Vovinam của Quận và các cấp lãnh đạo trung tâm TDTT Quận Thủ Đức có sự đánh giá khách quan, chính xác và khoa học để tiến hành nghiên cứu các giải pháp từ đó đưa phong trào môn võ Vovinam của Quận ngày càng vững mạnh hơn. Nên nghiên cứu “đánh giá thực trạng phong trào Vovinam - Việt Võ Đạo Quận Thủ Đức thành phố Hồ Chí Minh” là cần thiết.

Để đánh giá thực trạng đánh phong trào Vovinam - Việt Võ Đạo Quận Thủ Đức thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp như: Đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp toán thống kê, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn.

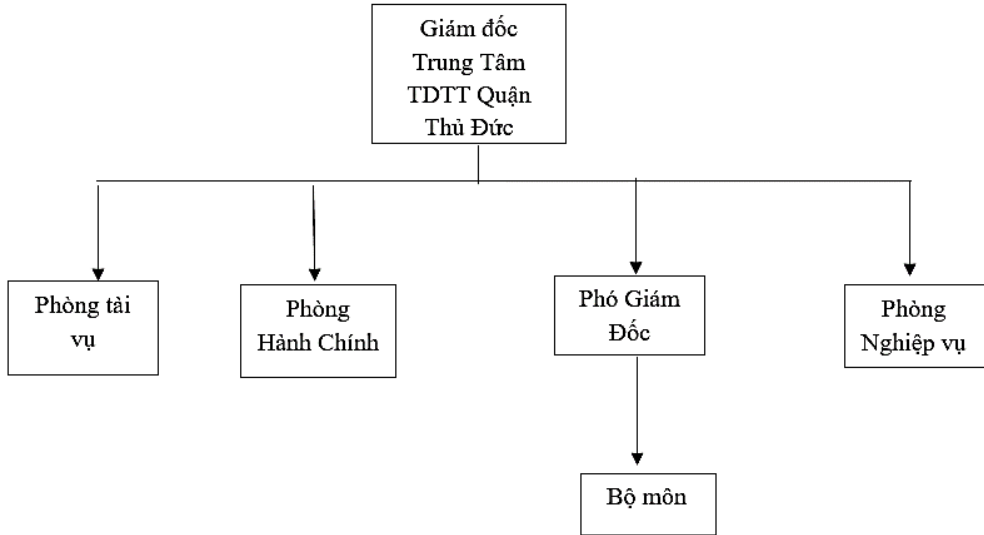
*Đối tượng nghiên cứu:* Thực trạng phong trào Vovinam - Việt Võ Đạo Quận Thủ Đức thành phố Hồ Chí Minh

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu về thực trạng phong trào môn Vovinam Quận Thủ Đức giai đoạn từ năm 2009 đến năm 2012 như sau.

### 2.1 Cơ cấu tổ chức của Trung Tâm TDTT Quận Thủ Đức

**Bảng 1. Cơ cấu tổ chức của Trung Tâm TDTT Quận Thủ Đức**

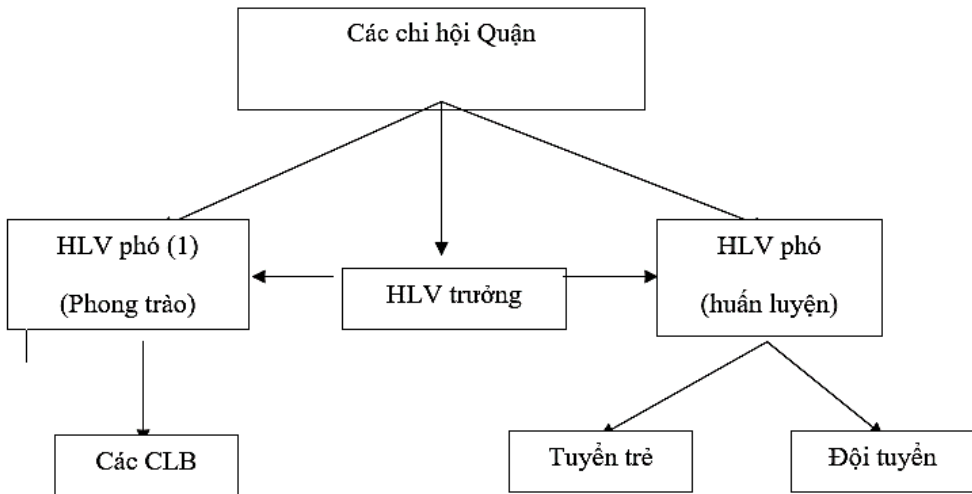


Nhìn chung, cơ cấu tổ chức quản lý của Trung Tâm TDTT - Quận Thủ Đức cũng giống với các Trung Tâm TDTT của các Quận khác.

**2.2 Cơ chế quản lý của môn Vovinam Quận Thủ Đức**

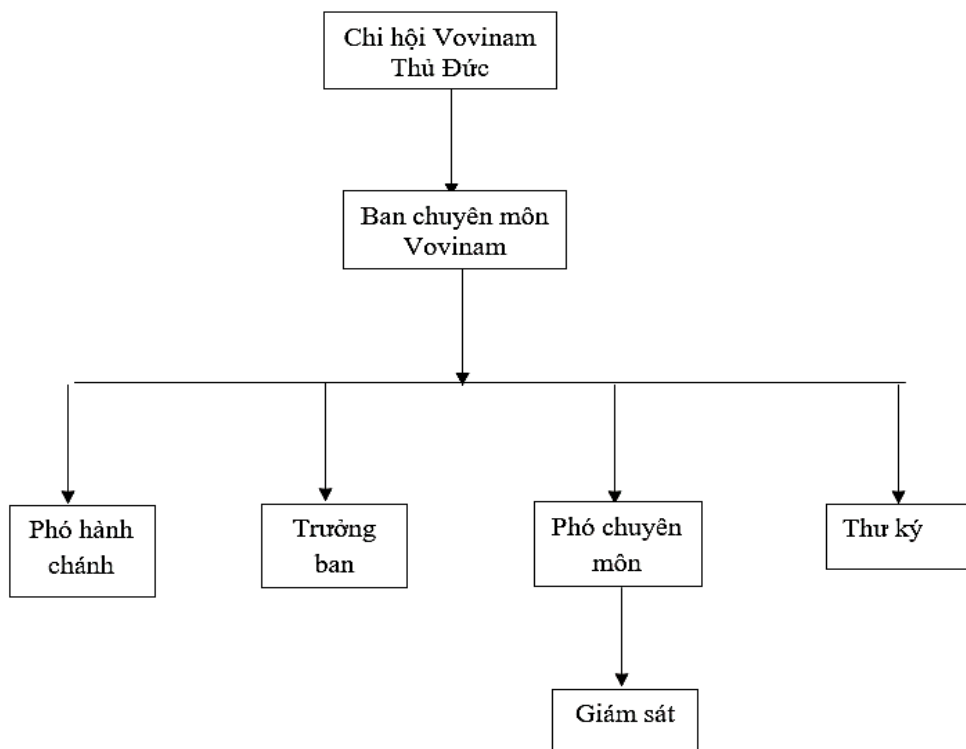
Ban chuyên môn Vovinam là một tổ chức xã hội hoạt động theo Nhà Nước và chịu mọi sự quản lý của Nhà Nước, của Trung Tâm TDTT Quận Thủ Đức, bao gồm: Cơ cấu quản lý nhà nước của Ban chuyên môn Vovinam Thủ Đức.

**Bảng 2: Tổ chức quản lý Nhà Nước TT TDTT Quận Thủ Đức**





**Bảng 3: tổ chức quản lý Xã hội TT TDTT Quận Thủ Đức**



Với cơ chế quản lý và điều hành còn nhiều hạn chế chưa hoàn chỉnh, Ban chuyên môn Vovinam - Việt Võ Đạo Quận Thủ Đức phải điều hành số lượng công việc không chỉ ở trung tâm mà của toàn Quận kể cả các ngành khác.

### **2.3 Sự phát triển môn Vovinam Quận Thủ Đức**

#### *a. Hệ thống các giải thi đấu*

Mỗi năm Quận chỉ tổ chức 1 đến 2 giải như: Giải Vovinam học sinh, giải Vovinam Quận Thủ Đức. Số giải tổ chức còn rất ít chính vì thế việc phát triển và nâng cao thành tích còn gặp nhiều khó khăn. Vận động viên Vovinam của Quận ít có cơ hội thi đấu cọ xát và học hỏi kinh nghiệm.

#### *b. Tình hình tổ chức các lớp tập huấn và các kì thi thăng cấp*

+ *Các lớp tập huấn:* Các lớp tập huấn đào tạo và nâng cao trình độ cho các HLV – HDV còn rất ít. Quận chỉ tiến hành mở các lớp tập huấn nhằm điều chỉnh và thống nhất kỹ thuật khi chuẩn bị cho các giải thi đấu sắp đến (trung bình mỗi năm/1 lần).

+ *Thi thăng cấp:* Các cấp sơ đẳng sẽ chi Hội Vovinam Quận Thủ Đức tổ chức thi được giám sát bởi Hội Việt Võ Đạo Tp.HCM (trung bình 2 lần/năm). Riêng đối với các cấp từ trung đẳng trở lên sẽ do Liên đoàn Vovinam Việt Nam (trung bình 2 lần/năm).

Qua kết quả trên chúng ta có thể thấy hệ thống tổ chức các giải thi đấu, các đợt tập huấn và kỳ thi thăng cấp sơ đẳng của Quận còn ít.

### c. Cơ sở vật chất - kỹ thuật - trang thiết bị tập luyện

Cơ sở vật chất kỹ thuật là một nhân tố quan trọng góp phần tạo nên thành tích thể thao cao nhất mà vận động viên có thể đạt được.

+ **Nhà thi đấu:** Trên địa bàn Quận Thủ Đức hiện tại có 5 nhà thi đấu đa năng phục vụ cho việc tập luyện thể thao và tổ chức thi đấu. Các nhà thi đấu này chủ yếu nằm trong các trường chuyên nghiệp nằm trên địa bàn Quận.

+ **Các CLB trường học và đơn vị tập luyện:** Trong năm 2012 toàn Quận hiện có 31 CLB tăng hơn so với năm 2009 là 9 CLB. Số CLB Vovinam trong toàn Quận sau 4 năm có sự gia tăng, tuy nhiên sự gia tăng này tập trung chủ yếu ở Trung tâm Quận và các trường Đại Học, cao đẳng và trung cấp còn ở các phường còn lại thì các CLB vẫn không có sự thay đổi nhiều.

+ **Thảm tập:** Ngoài đơn vị Trung Tâm TDTT và một số trường học được đầu tư thì tất cả các phường và CLB khác ít được trang bị thảm tập, chủ yếu là sân xi măng và sân đất.

Về các loại dụng cụ tập như: bao cát, remly, bảo hộ... được trang bị tương đối đầy đủ và tập trung chủ yếu tại các đơn vị có phong trào tương đối mạnh.

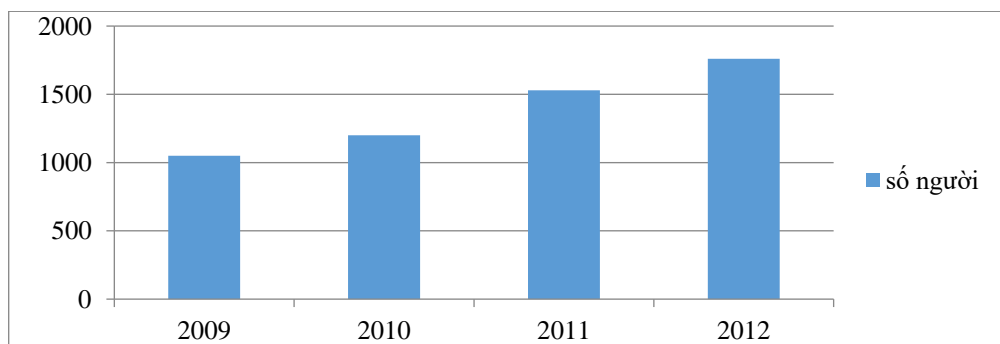
Trên thực tế thì tại các phường như: Bình Thọ, Trường Thọ, Linh Chiểu... điều kiện trang bị vật chất nói chung còn thiếu thốn nhiều. Chính vì vậy đã làm hạn chế không ít việc phát triển phong trào thành tích môn Vovinam.

### d. Số lượng người tham gia tập luyện

**Bảng 4:** Số lượng người tham gia tập luyện thường xuyên môn Vovinam

Năm	2009	2010	2011	2012
Người TLTX	1050	1200	1430	1760
Nhịp độ phát triển (%)		13,3%	17%	20,7%

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: số lượng người tham gia tập luyện thường xuyên môn Vovinam trong các năm từ 2009 – 2012 đã có sự gia tăng rõ rệt về số lượng. Từ 1050 người tham gia tập luyện năm 2009 thì đến năm 2012 thì số người tham gia tập luyện thường xuyên là 1760 người tăng 20,7%. Điều này chứng tỏ số người tập luyện thường xuyên đã và đang ngày càng phát triển.



**Biểu đồ 1:** Số lượng người tham gia tập luyện từ năm 2009 – 2012

*e. Thành tích mà đội tuyển Vovinam Quận Thủ Đức.*

Từ năm 2009 đến năm 2012, Vovinam Thủ Đức đã tham gia 12 giải và mang về: 4 HCV, 16 HCB và 27 HCD.

**Bảng 5:** Bảng tổng hợp thực trạng phong trào môn Vovinam Quận Thủ Đức từ năm 2009 - năm 2012

STT	Nội dung	2009	2010	2011	2012
1	Số người tham gia TLTX	1050	1200	1430	1760
2	Số lượng võ sư	3	3	3	3
3	Số lượng HLV	55	68	75	88
4	Số lượng HDV (phụ tá HLV)	25	30	44	57
5	Số lượng VĐV	100	67	80	91
6	Số lượng trọng tài	10	15	22	35
7	Các giải thi đấu trong Quận	1	1	1	2
8	Số lượng nhà thi đấu đa năng	3	3	3	4
9	Các CLB Trường học	17	18	21	23
10	Đơn vị tập luyện	5	7	8	8
11	Các lớp tập huấn	1	2	2	2
12	Các kì thi lên đai	2	2	2	2

*f. Kết quả đánh giá sự phát triển phong trào môn Vovinam Quận Thủ Đức.*

Nghiên cứu đã phát ra 350 phiếu khảo sát thu về 340 phiếu khảo sát chiếm tỷ lệ 97,1%, kết quả được trình bày dưới đây.

Với câu hỏi của phiếu khảo sát như sau: *Bạn đánh giá mức độ phát triển phong trào môn Vovinam Quận Thủ Đức? (Ở 3 mức độ tốt, bình thường và không tốt; chỉ được chọn 1 lựa chọn)*

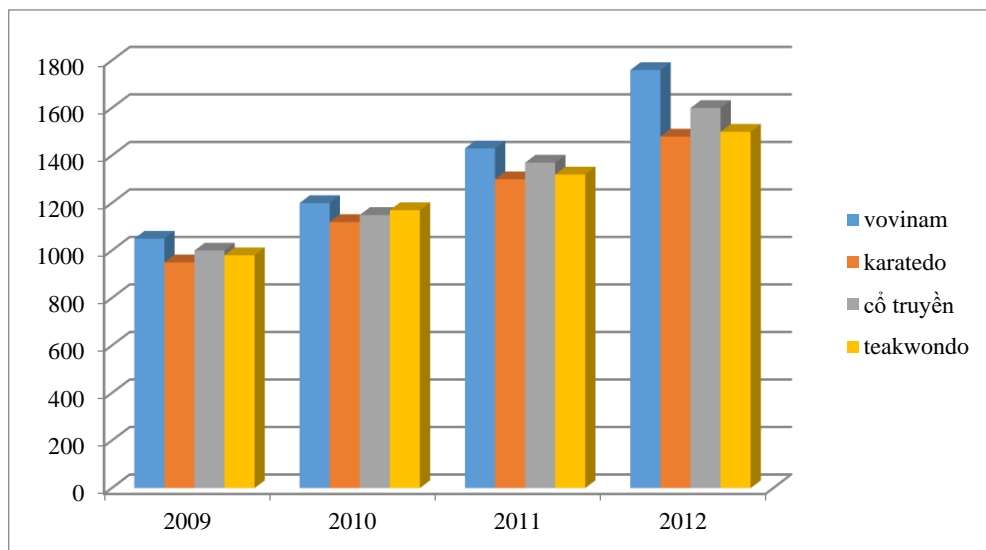
**Bảng 6:** Đánh giá sự phát triển phong trào Vovinam Quận Thủ Đức

	Tốt	Bình thường	Không tốt
<b>Thành tích</b>	47 phiếu 13,8%	98 phiếu 28,8%	195 phiếu 57,4%
<b>Phong trào</b>	122 phiếu 35,9%	173 phiếu 50,9%	45 phiếu 13,2%

## 2.4 So sánh sự phát triển phong trào môn Vovinam với các môn võ khác trong Quận

**Bảng 7:** Bảng tổng hợp số lượng người tham gia tập luyện của các môn võ trong Quận Thủ Đức từ năm 2009 đến năm 2012

STT	Năm	Số người tập luyện thường xuyên			
		Vovinam	Karatado	Cử truyền	Taekwondo
1	2009	1050	950	1000	980
2	2010	1200	1120	1150	1170
3	2011	1430	1300	1370	1320
4	2012	1760	1480	1600	1500



**Biểu đồ 2:** So sánh phong trào võ Vovinam với các môn võ khác từ năm 2009 đến năm 2012

Qua bảng 7 và biểu đồ 2 cho thấy, số lượng người tham gia tập luyện ở các môn võ trên cùng Quận Thủ Đức năm 2012 như sau: Xếp ở vị trí thứ nhất là môn võ Vovinam với 1.760 người tham gia tập luyện, xếp ở vị trí thứ 2 là môn võ Cổ Truyền với 1.600 người tham gia tập luyện; xếp ở vị trí thứ 3 là môn võ Taekwondo với 1.500 người tham gia tập luyện và xếp ở vị trí thứ 4 là môn võ Karatedo với 1.480 người tham gia tập luyện.

### 3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng phong trào môn võ Vovinam Quận Thủ Đức thành phố Hồ Chí Minh. Là tiền đề cơ sở để nghiên cứu các giải pháp phát triển phong trào môn võ Vovinam nói riêng và các môn TDTT trên địa bàn Quận Thủ Đức nói chung.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Thị Hồng Dương, “nghiên cứu sự phát triển phong trào VoVinam -Việt Võ Đạo tỉnh Đồng Nai từ 1999 đến 2013 từ đó đưa ra những kiến nghị cho sự phát triển phong trào Vovinam tỉnh Đồng Nai năm 2007”.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội
5. TS. Nguyễn Thế Truyền, PGS. TS Nguyễn Xuân Sinh, CN Nguyễn Thi Ngọc (2002), *Phương pháp kiểm tra sự phạm trong các môn võ vật và Judo – 2002*.

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Hàng Long Nhựt<sup>1</sup>, TS. Phan Ngọc Huy<sup>2</sup>, ThS. Trần Thị Càng<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Đại học Sư Phạm Kỹ Thuật Thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> Đại học Ngân Hàng Thành phố Hồ Chí Minh

## TÓM TẮT

*Thông qua 20 bài tập phát triển thể lực chung đề tài tiến hành thực nghiệm và đánh giá hiệu quả phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện. Kết quả cho thấy 9/9 test đánh giá đều phát triển mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$*

**Từ khóa:** *Chương trình, thực nghiệm, bài tập, phát triển, thể lực chung, sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo, đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự phát triển tố chất vận động phải phù hợp với đặc thù mỗi môn thể thao. Mức độ phát triển thể lực chung và chuyên môn là một quá trình liên tục không gián đoạn và phải được duy trì một cách ổn định. Mặt khác, trong một chu kỳ huấn luyện cần thiết phải đảm bảo hợp lý, giữa huấn luyện thể lực chung và các mặt huấn luyện khác. Trong quá trình huấn luyện thể lực chung, để phát triển thể lực một cách toàn diện mà sự phát triển này được gọi là năng lực thể chất.

Năng lực thể chất được đánh giá bởi mức độ phát triển về khả năng sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Khả năng làm việc của tất cả các chức phận cơ thể dưới ảnh hưởng của quá trình chuẩn bị thể lực chung, sức khỏe của VĐV được tăng cường, các hệ thống cơ quan chức phận của cơ thể được hoàn thiện. Như vậy, khả năng tiếp nhận lượng vận động của VĐV cũng được nâng lên. Chính điều này đã được dẫn đến mức độ phát triển các tố chất thể lực cao hơn.

Cầu lông là một môn thể thao đối kháng không trực tiếp, vì vậy các yếu tố kỹ thuật thể lực và tâm lý phải được phối hợp chặt chẽ. Không thể tách rời VĐV cầu lông không chỉ đòi hỏi kỹ thuật thuần nhuần mà thể lực cũng phải tốt mới phát huy tốt các kỹ thuật và chiến thuật trong trận đấu. Trong thể thao nói chung và trong cầu lông nói riêng, đòi hỏi phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn các yếu tố kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý môi trường và phương tiện tập luyện... Một VĐV có thể lực chung tốt nhưng yếu về kỹ thuật, chiến thuật thì khó có thể chiến thắng được đối thủ. Ngược lại một VĐV có kỹ thuật, chiến thuật tốt mà yếu về thể lực chung càng khó có thể thắng được đối thủ. Vì vậy có thể khẳng định được rằng việc rèn luyện nâng cao thể lực chung là nền tảng và là chỗ dựa để phát huy kỹ thuật, chiến thuật, ... Đề tài tiến hành nghiên cứu: **“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện”**.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

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

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

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

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

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

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

Bước 4: Xác định độ tin cậy của hai lần phỏng vấn. Sau bước này đề tài đã chọn được các test để đánh giá thể lực chung cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ 30 test để đánh giá thực trạng thể lực chung của cầu lông, đưa vào phỏng vấn 25 HLV và các giảng viên với các test chiếm tỷ lệ 75% trở lên được lựa chọn, sau đó xác định độ tin cậy của hai lần phỏng vấn. Kết quả chúng tôi đã chọn ra được 9 test. Các test được chia làm các nhóm:

- Sức mạnh: Lực bóp tay thuận (kg), lực lưng (Kg), bật cao có đà (cm).
- Sức nhanh: Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), chạy 30m XPC (giây).
- Sức bền: Chạy 5 phút tùy sức (m), chạy 1.500 m (phút).
- Mềm dẻo và linh hoạt: Ngồi gập thân (cm), nhảy dây đơn 1 phút (lần).

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

Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện trong bảng 1 như sau:

**Bảng 1:** Thực trạng thể lực chung cho đội tuyển cầu lông trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật Thành Phố Hồ Chí Minh (n=15)

Test		$\bar{X}$	$\sigma$	Cv%	$\varepsilon$
Sức mạnh	Lực bóp tay thuận (kg)	29.5	6.209	21.07	0.02
	Lực lưng (Kg)	47.5	9.18	19.31	0.01
	Bậc cao có đà (cm)	40	6.57	16.42	0.02
Sức nhanh	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	26.4	2.9	11	0.02
	Chạy 30m XPC (s)	5.042	0.25	4.99	0.02
Sức bền	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1166.9	35.39	3.03	0.01
	Chạy 1.500 m (phút)	6.46	0.84	13	0.02
Mềm dẻo, khéo léo	Ngồi gập thân (cm)	22.09	1.83	8.28	0.03
	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	149.3	9.36	6.27	0.01

Qua bảng 1 cho thấy: Thực trạng thể lực của VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh:

- Có 4/9 test chỉ số Cv% < 10% tương đối đồng đều là: Chạy 30m XPC (giây), chạy 5 phút tùy sức (m), ngồi gập thân (cm) và nhảy dây đơn 1 phút (lần).

- Có 5/9 test còn lại chỉ số Cv% > 10% cho thấy trình độ thể lực giữa các VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh còn chênh lệch, chưa đồng đều (chênh lệch cao nhất là 21,07 %).

## 2.2 Lựa chọn bài tập và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

### 2.2.1 Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

\* Để có được các bài tập phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi thực hiện các bước sau:

Bước 1: Thu thập và tổng hợp các bài tập đã được sử dụng (cả trong và ngoài nước) để đánh giá sức mạnh trong cầu lông.

Bước 2: Lược bỏ những bài tập trùng lặp và không thích hợp.

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

Bước 4: Xác định độ tin cậy của hai lần phỏng vấn. Sau bước này đề tài đã chọn được các bài tập để phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.

Qua phỏng vấn đề tài đã chọn được 20 bài tập để phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh gồm các bài tập: Chạy 60m, chạy 1500m, chạy đổi hướng nhanh theo hiệu lệnh HLV, nhảy dây đơn, di chuyển 6 góc sân theo hiệu lệnh của HLV, di chuyển 4 góc sân, di chuyển nhất cầu 6 điểm trên sân, bật bực, gánh tạ bật nhảy đôi chân liên tục, đứng tại chỗ giật tạ, đứng tại chỗ đẩy tạ, chống đẩy, gập bụng, bật cóc, bật nhảy tại chỗ

đập cầu mạnh, di chuyển tiến lùi đập và sỏi cầu, di chuyển ngang cuối sân đập cầu dọc biên, di chuyển 2 góc lưới chụp cầu, bài tập hai đánh một và trò chơi người thừa thứ ba.

### ***2.2.2 Ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh***

Xây dựng kế hoạch huấn luyện với 20 bài tập được chọn nhằm phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Tập luyện 1 năm, gồm 60 giáo án, áp dụng trong 2 học kỳ mỗi học kỳ 30 giáo án, thời gian: 04/3/2019 đến 19/01/2020. Kế hoạch được trình bày ở bảng 2.





## 2.3 Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

### 2.3.1 Kết quả sau ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

Sau thực nghiệm chương trình tập luyện cho đội tuyển cầu lông nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả kiểm tra được thể hiện ở bảng 3.

**Bảng 3:** Kết quả sau ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung cho nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (n=15)

Test		$\bar{X}$	$\sigma$	Cv%	$\varepsilon$
Sức mạnh	Lực bóp tay thuận (kg)	35.93	2.84	7.90	0.02
	Lực lưng (Kg)	52.60	5.45	10.36	0.02
	Bậc cao có đà (cm)	49	2.19	4.45	0.04
Sức nhanh	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	32	2	6.99	0.02
	Chạy 30m XPC (s)	4.83	0.15	3.14	0.03
Sức bền	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1251.53	31.61	2.53	0.04
	Chạy 1.500 m (phút)	5.98	0.57	9.49	0.02
Mềm dẻo, khéo léo	Ngồi gập thân (cm)	23.36	1.37	5.88	0.03
	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	159	6.2	3.91	0.01

Qua bảng 3 cho thấy: Thể lực của nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh đã có sự phát triển sau thời gian thực nghiệm, các giá trị trung bình ở các test cho thấy điều đó.

- Có 8/9 test chỉ số Cv% < 10% và 1/9 test chỉ số Cv% > 10%, điều này nói lên sau thời gian thực nghiệm thể lực chung của nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh có cải thiện sự đồng đều.

- Các test đánh giá đều có chỉ số  $\varepsilon < 0.05$  nên ta thấy giá trị trung bình tập hợp mẫu của khách thể nghiên cứu mang tính đại diện.

### 2.3.2 So sánh các kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực chung của nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh đề tài đã tiến hành so sánh thành tích trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm, bằng cách xác định nhịp tăng trưởng W% ở từng test. Kết quả được trình bày qua bảng 4 như sau:

**Bảng 4:** So sánh các kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nam VĐV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh (n=15)

TT	TEST	$\bar{X}$		W%	t	P
		Trước TN	Sau TN			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29.47	35.93	19.78	3.068	<0.05
2	Lực lưng (Kg)	47.53	52.60	10.12	3.623	<0.05
3	Bậc cao có đà (cm)	40	49.33	20.90	2.168	<0.05
4	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	26	32	20.50	2.165	<0.05
5	Chạy 30m XPC (giây)	5.04	4.83	4.25	2.888	<0.05
6	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1166.87	1251.53	7.00	2.168	<0.05
7	Chạy 1.500 m (phút)	6.46	5.98	7.70	3.013	<0.05
8	Ngồi gập thân (cm)	22.09	23.36	5.60	2.771	<0.05
9	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	149	159	6.12	2.213	<0.05

Qua bảng 4 kết quả so sánh trước và sau thực nghiệm cho thấy ở 9/9 test đều có sự tăng trưởng, Với tnh  $t > t_{bảng} = 2.145$  cho thấy sự khác biệt giữa 2 lần có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### 3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 9 test và đánh giá thực trạng thể lực chung: Có 4/9 test đồng đều với  $Cv\% < 10\%$  và 5/9 test không đồng đều với  $Cv\% > 10\%$ .

- Đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập để phát triển thể lực chung và thực nghiệm trong 1 năm với 60 giáo án.

- Qua đánh giá, so sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm, đều cho thấy, sự tăng trưởng rõ rệt về trình độ thể lực chung của các VĐV với 9/9 test đều có sự tăng trưởng cao.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC*, chỉ thị số 36-CT/TW ngày 29/03/1994, Ban bí thư trung ương Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới.
2. *Cầu lông*, (2011), Trường Đại Học TDTT Đà Nẵng.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nghị quyết 08-NQ/TW (2011): *Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*.
5. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT.
6. Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo (ngày 18 tháng 9 năm 2008), Hà Nội.
7. Nghị quyết 08-NQ/TW (2011): *Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*.
8. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
9. Hàng Long Nhựt, (2020), “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho đội tuyển cầu lông trường đại học sư phạm kỹ thuật thành phố hồ chí minh sau 1 năm tập luyện*”.

# MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIỜ DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO TRẺ MẦM NON 4 – 5 TUỔI

ThS. Lâm Hoàng Tuyền  
Trường Đại học Tiền Giang

## TÓM TẮT

*Giáo dục thể chất cho trẻ mầm non là quá trình tác động đến nhiều mặt vào cơ thể trẻ, tổ chức cho trẻ vận động và sinh hoạt hợp lý nhằm bảo vệ và làm cho cơ thể trẻ được khoẻ mạnh, phát triển hài hoà, cân đối, tạo cơ sở cho sự phát triển toàn diện của trẻ. Sự phát triển thể chất của trẻ ở lứa tuổi mầm non đặt cơ sở cho sự phát triển thể chất suốt đời sau này của trẻ, đồng thời nó ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển tâm lý và nhân cách của trẻ.*

**Từ khóa:** *Giáo dục thể chất, mầm non*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường mầm non là bảo vệ và tăng cường sức khỏe đồng thời cung cấp những kiến thức giáo dục nhằm phát triển một cơ thể cân đối hài hòa và phát triển toàn diện về nhân cách trẻ. Việc tạo cơ hội cho trẻ tham gia vào các hoạt động giáo dục phát triển thể chất rất quan trọng giúp cho hệ thần kinh và các giác quan của trẻ nhanh nhạy hơn và có tác dụng tốt để nâng cao năng lực nhận thức của trẻ. Trên thực tế hoạt động này thường khô khan, cứng nhắc nên trẻ dễ chán dẫn đến mệt mỏi không hứng thú hoạt động.

Trong quá trình giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, các nhiệm vụ giáo dục thể chất được hoàn thành bằng các hình thức khác nhau. Hình thức giáo dục thể chất ở trường mầm non là sự tổng hợp giáo dục về những hoạt động vận động nhiều dạng của trẻ, mà cơ bản là tính tích cực vận động của chúng. Sự tổng hợp những hình thức đó tạo nên một chế độ vận động nhất định, cần thiết cho sự phát triển đầy đủ về thể chất và củng cố sức khỏe cho trẻ. Ở trường mầm non thường sử dụng hình thức giáo dục thể chất qua các tiết học thể dục và các trò chơi vận động.

Với trẻ mẫu giáo tư duy trực quan hình tượng chiếm vị trí quan trọng, cơ thể trẻ đang đà phát triển nếu không có biện pháp giáo dục, chọn nội dung phù hợp và tạo cơ hội cho trẻ tham gia rèn luyện, vận động dẫn đến thể lực phát triển không đồng đều. Giáo dục thể chất là nhiệm vụ trọng tâm làm cơ sở cho trẻ phát triển toàn diện.

Với trẻ 4 - 5 tuổi thì các hoạt động như: Đi, chạy, nhảy, bò, trườn, trèo, tung, ném, bắt... rất phù hợp với trẻ vì trẻ đang ở lứa tuổi thích khám phá thỏa mãn tính tò mò. Nếu giáo viên biết tổ chức gây hứng thú sẽ tạo được động lực giúp trẻ thực hiện các vận động đó một cách dễ dàng. Trẻ sẽ tích cực và hứng thú tham gia.

## 2. NỘI DUNG

### 2.1 Cơ sở lý luận và thực trạng

Khi nói đến thể chất chúng ta có thể nghĩ ngay rằng đó là chất lượng của cơ thể con người có thể sử dụng vào thực tiễn một việc nào đó trong học tập, lao động, thể thao... phạm trù phát triển thể chất bao gồm các mặt sau:

**Tâm vóc cơ thể:** là trạng thái phát triển và hình thái, cấu trúc cơ thể bao gồm sự sinh trưởng hình thể và tư thế thân người của một cơ thể.

**Năng lực tham gia vận động thể lực:** đây là một nhân tố hết sức quan trọng nó thúc đẩy và giúp cho các chức năng sinh lý của cơ thể hoạt động một cách nhịp nhàng. Trạng thái tâm lý là tình cảm, ý chí, cá tính của con người, nếu một con người có trạng thái tâm lý tốt thì cơ thể sẽ phát triển khỏe mạnh.

Hoạt động phát triển thể chất là hoạt động nhằm nâng cao thể lực sức khỏe của trẻ, giúp trẻ phát triển các kỹ năng vận động đồng thời giúp trẻ có một sức khỏe tốt, cơ thể phát triển cân đối, hài hoà, không những thế còn giúp phát triển ngôn ngữ và phát triển nhận thức.

Trong quá trình tham gia các hoạt động thể chất trẻ còn được phát triển thêm cả về mặt tình cảm - xã hội cũng như thẩm mỹ. Hoạt động thể chất làm thoả mãn nhu cầu vận động của trẻ tạo cho tinh thần trẻ được sáng khoái, vui vẻ, giúp phát triển mối quan hệ giữa cô và trẻ cũng như phát triển tốt mối quan hệ bạn bè trong phối hợp vận động cùng các bạn. Cơ thể khỏe mạnh, phát triển cân đối, hài hoà là một biểu hiện của nét đẹp về hình thể, những bài tập vận động có nhịp điệu kết hợp với âm nhạc giúp trẻ cảm nhận được sâu sắc về nhịp điệu, thể hiện tốt hơn, đẹp hơn. Các cử động bàn tay, ngón tay giúp phát triển các vận động tinh tế khéo léo đặc biệt là hoạt động tạo hình giúp trẻ trí tưởng tượng sáng tạo. Nhưng trên thực tế trong trường mầm non việc cho trẻ hoạt động phát triển thể chất chưa làm được điều đó, chưa tích cực linh hoạt sáng tạo vẫn còn mang tính chất đơn điệu, cứng nhắc, gò bó vì ở lứa tuổi này trẻ “Học mà chơi - chơi mà học”, hình thức tổ chức chưa sáng tạo hấp dẫn, dẫn đến hoạt động chưa đạt hiệu quả cao, trẻ chưa hứng thú tham gia vào các hoạt động.

Trong quá trình thực hiện công tác giáo dục thể chất cho trẻ mầm non, một số trường còn lúng túng, bị động, thiếu cơ sở vật chất... Qua quá trình khảo sát thực tế chúng tôi xin nêu lên một số thuận lợi và khó khăn chung của các trường như sau:

**+ Thuận lợi:**

- Giáo viên đã được đào tạo chuẩn, có lòng yêu nghề mến trẻ, có kinh nghiệm trong giảng dạy.

- Được sự quan tâm của Ban giám hiệu trường, thường xuyên thăm lớp dự giờ, đầu tư trang thiết bị. Đã tổ chức tốt các chuyên đề đặc biệt là chuyên đề “Phát triển vận động”. Giáo viên được cử đi thăm quan, kiến tập các trường mầm non đạt chuẩn quốc gia.

- Phòng học, sân chơi sạch sẽ.

- Số trẻ nam và nữ tương đối cân bằng.

- Trẻ khỏe mạnh tăng cân đều, tỷ lệ ở kênh suy dinh dưỡng và thấp còi thấp.

**+ Khó khăn:**

- Giáo viên chưa có nhiều sáng tạo trong hoạt động giáo dục thể chất.

- Đồ dùng, dụng cụ còn hạn chế nên trong khi hoạt động còn chưa hấp dẫn, dẫn đến giờ hoạt động còn kém hiệu quả.

- Sân trường vẫn là sân bê tông nên khi trẻ hoạt động hiệu quả chưa cao.

- Đa số phụ huynh học sinh chưa quan tâm nhiều vào chương trình học của con em mình.

- Giáo viên chưa có nhiều hình thức tổ chức linh hoạt sáng tạo vào hoạt động, khiến trẻ gò bó chưa hứng thú học cho nên giờ hoạt động thể chất chưa đạt hiệu quả cao.

## **2.2 Một số biện pháp nâng cao hiệu quả giờ dạy GDTC cho trẻ mầm non 4-5 tuổi**

### **2.2.1 Khảo sát thực trạng chất lượng trẻ đầu năm**

➤ *Mục đích:* Xác định nhu cầu, hứng thú và khả năng của từng trẻ để giáo viên có thể lựa chọn những tác động chăm sóc – giáo dục thích hợp. Đồng thời giáo viên có thể nhận ra những điểm mạnh, điểm yếu trong quá trình giáo dục của mình để từ đó điều chỉnh việc tổ chức hoạt động giáo dục sao cho phù hợp với trẻ.

➤ *Nội dung:*

+ Các nội dung cần đánh giá:

- Những biểu hiện về tình trạng sức khỏe của trẻ.

- Cảm xúc, thái độ và hành vi của trẻ trong các hoạt động.

- Những kiến thức và kỹ năng của trẻ.

+ Dựa trên kết quả đánh giá nhanh hằng ngày, giáo viên xác định:

- Những trẻ cần lưu ý đặc biệt và cần đến các biện pháp chăm sóc giáo dục riêng cho phù hợp.

- Những vấn đề cần lưu ý trong việc tổ chức hoạt động chăm sóc – giáo dục trẻ và những thay đổi phù hợp trong những ngày sau.

- Mỗi lớp, cần lập hồ sơ cá nhân cho từng trẻ để theo dõi sự tiến bộ của các trẻ trong lớp.

➤ *Tiêu chí đánh giá:* Có nhiều tiêu chí đánh giá như: phát triển thể chất, phát triển nhận thức, phát triển ngôn ngữ, tình cảm và quan hệ xã hội, nghệ thuật và thẩm mỹ. Nhưng trong phạm vi bài viết này tôi xin đưa ra các tiêu chí liên quan đến phát triển thể chất của trẻ 4 tuổi.

*Cân nặng của trẻ nằm trong kênh A*

- Trẻ trai: 14.4 – 23.5 kg

- Trẻ gái: 13.8 – 23.2 kg

*Chiều cao của trẻ nằm trong kênh A*

- Trẻ trai: 100.7 – 119.1 cm

- Trẻ gái: 99.5 – 117.2 cm

*Phát triển vận động thô*

- Biết đi thẳng bằng (đi trên tấm ván rộng 25-30 cm và kê trên cao).

- Biết nhảy lò cò 5 bước.

- Biết lăn – chuyền – bắt bóng nảy.

## *Vận động tinh*

- Cắt đường tròn đường kính 5 cm.

➤ *Phương pháp:*

Đánh giá việc thực hiện chương trình chăm sóc – giáo dục trẻ mầm non có thể gồm các phương pháp sau: quan sát, phỏng vấn, thảo luận, điều tra bằng phiếu, trắc nghiệm, nhân trắc...

Sau khi đánh giá riêng từng vấn đề trên, giáo viên cần đưa ra nhận định chung về tình hình thực hiện chương trình chăm sóc – giáo dục trẻ và các vấn đề cần khắc phục để nâng cao chất lượng chăm sóc – giáo dục trẻ.

### **2.2.2 Chuẩn bị môi trường, đồ dùng dụng cụ cho trẻ hoạt động**

➤ *Môi trường cho trẻ hoạt động.*

Muốn trẻ hứng thú với giáo dục thể chất thì việc đầu tiên phải gây hứng thú cho trẻ khi tới lớp học, trẻ có yêu trường, thích đến trường thì trẻ mới có hứng thú tham gia các hoạt động khác. Vì thế môi trường học tập tốt sẽ khuyến khích trẻ tích cực hoạt động, việc xây dựng môi trường học tập phù hợp và hấp dẫn trẻ là vô cùng cần thiết.

+ Môi trường hoạt động ngoài lớp học.

Môi trường ngoài lớp học các cô giáo trong trường cùng phối hợp bố trí thời gian để thay đổi tạo quang cảnh sự phạm mới mẻ hấp dẫn. Đồ chơi ngoài trời được nhà trường bố trí sắp xếp tạo khoảng trống của sân trường cho trẻ tập thể dục sáng, đồ dùng dụng cụ an toàn, đẹp về hình thức, màu sắc hấp dẫn trẻ. Ngoài ra cần phải có địa điểm rộng, thoáng mát, sạch sẽ để trẻ tham gia các hoạt động phát triển thể chất đạt kết quả cao nhất. Bên cạnh đó là việc trồng cây, chăm sóc cây cũng được tổ chức cho trẻ tham gia hoạt động lao động ngoài trời từ đó trẻ hứng thú tham gia hoạt động này như chăm sóc cây, tưới cây. Từ đó giúp trẻ phát triển và nắm được các kiến thức kỹ năng theo yêu cầu của chương trình.

+ Môi trường hoạt động trong lớp học.

Đối với lớp học ngay từ đầu năm trang trí lớp đẹp theo các chủ đề để gây hứng thú cho trẻ khi tới trường, với mỗi chủ đề giáo viên luôn có sự thay đổi phù hợp, gợi mở ý tưởng sáng tạo của trẻ trong hoạt động góc tạo ra các sản phẩm của trẻ để trang trí lớp học.

Từ việc cô cho trẻ tham gia tạo ra các sản phẩm trẻ được phát triển các vận động tinh như: Cắt dán, cầm nắm, vẽ, tô màu qua đó khi tạo ra sản phẩm trẻ thấy thích thú tham gia các hoạt động dưới sự động viên khuyến khích của cô.

**Ví dụ:** Tổ chức hoạt động giáo dục thể chất củng cố rèn luyện kỹ năng cho nội dung chính của hoạt động, giáo viên tổ chức cho trẻ leo trèo lên các thiết bị chơi ngoài trời hoặc leo lên bước xuống qua các bậc thang của trường hay chơi các trò chơi vận động, trò chơi dân gian ở ngoài sân trường.

Môi trường đa dạng, phong phú hấp dẫn sẽ gây hứng thú cho trẻ và tạo ra kết quả của hoạt động cao nhất. Từ đó góp phần hình thành và nâng cao mối quan hệ thân thiện giữa cô và trẻ, giữa trẻ và trẻ.

➤ *Bổ sung làm đồ dùng dụng cụ thể dục sáng tạo*

Thông qua các hoạt động trong trường mầm non đặc biệt là hoạt động giáo dục thể chất thì đồ dùng học tập cho trẻ cũng không kém phần quan trọng. Sử dụng đồ dùng trực quan là một biện pháp vô cùng quan trọng trong hoạt động giáo dục thể chất đối với trẻ đã góp phần không nhỏ vào việc nâng cao kết quả của trẻ. Có đồ dùng trực quan đẹp hấp dẫn đa dạng phong phú làm cho hoạt động thêm sinh động hấp dẫn khiến trẻ hứng thú hơn nên đạt kết quả cao. Hiểu được điều này thì việc tạo ra các đồ dùng đồ chơi để giúp trẻ có điều kiện hoạt động đúng mục đích là việc làm hết sức cần thiết đối với các lớp học mầm non nhưng bên cạnh đó việc lựa chọn đồ dùng dụng cụ tập luyện cho trẻ rất quan trọng đây là việc làm thường xuyên của người giáo viên phải quan tâm.

**Ví dụ:** Như khi tổ chức cho trẻ tập thể dục buổi sáng thường xuyên thay đổi đồ dùng cho trẻ theo tuần: khi thì sử dụng vòng thể dục, bóng, khi thì gậy thể dục, nơ, hoa, sử dụng các đồ dùng này phù hợp với nội dung bài học và chủ đề đang thực hiện.

Khi chuẩn bị đồ dùng cho trẻ vận động cơ bản giáo viên có thể trang trí các đồ dùng học tập như công thể dục, tạo các đường hẹp bằng các dây hoa - thanh nhựa có màu sắc hấp dẫn kích thích thu hút trẻ vào giờ hoạt động thể chất để đạt kết quả cao. Các loại đồ dùng phục vụ học tập của trẻ được giáo viên tạo ra luôn tuân thủ nguyên tắc: bền chắc, không sắc nhọn, không có nguy cơ gây tai nạn cho trẻ, đảm bảo an toàn cho trẻ (Ảnh minh họa).



*Trẻ tập thể dục với dụng cụ*



Trong trường mầm non việc đảm bảo an toàn cho trẻ được đặt lên hàng đầu, người giáo viên luôn lấy nhiệm vụ an toàn cho trẻ ở mọi lúc mọi nơi là trọng tâm kế hoạch đề ra. Trẻ cần được đảm bảo an toàn trong mọi hoạt động có sự giám sát của giáo viên đó là với các đồ dùng đồ chơi, dụng cụ luyện tập, địa điểm cho trẻ hoạt động. Giáo viên luôn quan tâm làm tốt công tác chuẩn bị: Sân tập, kiểm tra dụng cụ trước khi cho trẻ luyện tập. Đối với các đồ dùng như: Ghế thể dục, thang leo kiểm tra độ chắc trước khi cho trẻ sử dụng nếu thấy chưa chắc chắn có biện pháp sửa chữa ngay. Có kế hoạch kiểm tra thường xuyên đồ dùng, đồ chơi trong lớp để đảm bảo tính an toàn cho trẻ khi tham gia hoạt động.

### **2.2.3 *Lồng ghép tích hợp các hoạt động khác vào hoạt động thể chất***

➤ *Sử dụng âm nhạc trong hoạt động giáo dục thể chất:*

Quá trình trẻ tiếp xúc và hoạt động âm nhạc như học hát, vận động theo nhạc, chơi trò chơi âm nhạc... sẽ hình thành ở trẻ những yếu tố của một nhân cách phát triển toàn diện, hài hòa, phát triển về thẩm mỹ, đạo đức, trí tuệ và thể lực. Chính vì vậy sự kết hợp giữa âm nhạc và hoạt động thể chất là một yếu tố vô cùng quan trọng trong sự phát triển toàn diện của trẻ.

Nói đến giáo dục thể chất mọi người thường nghĩ tới sự khô khan, cứng nhắc. Nếu không có biện pháp làm mềm hóa hoạt động học. Hoạt động giáo dục thể chất khi có âm nhạc trẻ sẽ thấy hứng thú và phấn khởi hơn, giờ hoạt động của trẻ đạt kết quả cao hơn.

Giáo viên nên chọn các bài hát thiếu nhi, vui nhộn, nhịp 2/4 dễ nhớ và phù hợp với chương trình giáo dục thể chất cho trẻ. Thực tế đối với mỗi chủ điểm nên sử dụng các bài hát phù hợp với nội dung của từng bài dạy.

➤ *Nâng cao sức khỏe của trẻ để trẻ hứng thú tham gia vào hoạt động giáo dục thể chất.*

Dinh dưỡng là nhu cầu sống của con người, trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển trí tuệ, người lớn cần dinh dưỡng để duy trì sự sống và làm việc. Hay nói cách khác dinh dưỡng quyết định sự tồn tại và sự phát triển của cơ thể. Đối với trẻ em mầm non cơ thể đang hoàn thiện và phát triển mạnh, nhu cầu dinh dưỡng rất lớn. Trẻ được ăn, uống đủ yêu cầu dinh dưỡng thì thể lực và trí tuệ phát triển tốt, trẻ khỏe mạnh thì trẻ mới hứng thú khi tham gia vào hoạt động giáo dục thể chất.

Ngày nay cùng với sự phát chung của xã hội, mỗi gia đình đều có cuộc sống sung túc hơn. Chính vì vậy trẻ em được hưởng sự chăm sóc đặc biệt của gia đình và toàn xã hội. Thế nhưng không phải bậc phụ huynh nào cũng có đủ kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ, dẫn đến tình trạng tại các trường mầm non vẫn còn nhiều trẻ suy dinh dưỡng, béo phì, và trẻ biếng ăn, hay kén chọn thức ăn.

Vậy làm thế nào để trẻ ăn ngon miệng có một chế độ dinh dưỡng hợp lý và khoa học, tôi chắc rằng nhiều bậc phụ huynh, cũng như nhiều giáo viên còn nhiều băn khoăn chưa hiểu hết. Muốn tạo ra cảm giác muốn ăn của cơ thể thì cần phải hình thành ở trẻ những phản xạ ăn uống có điều kiện và đặc biệt cần hình thành phản xạ có điều kiện ăn uống về thời gian. Cảm giác muốn ăn của trẻ còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: phòng ăn sạch sẽ, thoáng mát, việc bày trí đồ đạc trong phòng ăn là những nhân tố quan trọng tạo ra cảm giác muốn ăn của cơ thể. Khi vào một phòng ăn thoáng mát,

sạch sẽ, được ngồi ăn trên bàn ghế sạch sẽ các cháu sẽ có cảm giác muốn ăn, ngoài ra dụng cụ ăn uống như: bát, đĩa, thìa...sạch sẽ vệ sinh cũng giúp trẻ ăn ngon miệng.

Trong bầu không khí trước và trong khi ăn có ảnh hưởng rất lớn đến cảm giác muốn ăn của cơ thể. Người ta chỉ muốn ăn và ngon miệng khi mà con người cảm thấy thoải mái, không bị ức chế bởi một lý do nào đó vì vậy trong khi ăn cần tạo bầu không khí ấm cúng vui vẻ, yên tĩnh, nhẹ nhàng tránh những tin gây xúc động mạnh... thì cảm giác ngon miệng sẽ được tăng lên.

➤ *Tổ chức các hội thi trong hoạt động giáo dục thể chất.*

Trong hoạt động giáo dục thể chất trẻ tham gia hoạt động tích cực thì người giáo viên phải lôi cuốn thu hút trẻ vào hoạt động một cách thoải mái không gò bó gây hứng thú cho trẻ. Dựa vào mục đích của chương trình giáo dục mầm non: “Làm sao để tạo cơ hội cho trẻ được trải nghiệm sáng tạo, thể hiện mình và trẻ có nhu cầu bộc lộ mình qua vận động”. Từ đó giáo viên áp dụng liên kết xây dựng các hội thi vào các hoạt động giáo dục thể chất để mọi trẻ đều được tham gia tích cực vào các hội thi đó.

**Ví dụ:** Với hoạt động giáo dục thể chất là: *Lăn bóng và di chuyển theo bóng, trò chơi - Nhảy lò cò*

- + Khởi động: Cho trẻ lên tàu tới tham dự hội thi
- + Bài tập phát triển chung: Phần thi đồng diễn (trẻ tập các động tác thể dục theo hiệu lệnh của cô hoặc theo lời bài hát về chủ đề này).
- +Vận động cơ bản: Phần thi Ai khéo hơn ai, trẻ lăn bóng và di chuyển theo bóng (ảnh minh họa).
- + Trò chơi: Phần thi: Nhảy đẹp (trẻ nhảy lò cò)
- + Hồi tĩnh: cho trẻ thể hiện niềm mơ ước của mình (đi nhẹ nhàng)

Với các nội dung xuyên suốt trong hội thi của ngày hội như vậy trẻ thể hiện và hứng thú tích cực tham gia hoạt động.



*Trò chơi chuyền bóng*

#### 2.2.4 *Sưu tầm các bài thơ, bài hát, các trò chơi dân gian phù hợp với nội dung giáo dục thể chất*

➤ *Sử dụng thơ, truyện, đồng dao, ca dao trong hoạt động giáo dục thể chất:*

Thực tế hiện nay tổ chức hoạt động giáo dục thể chất cho trẻ mầm non đặc biệt là trẻ mẫu giáo không chỉ phát triển vận động mà còn giúp trẻ đang trên đà phát triển về lĩnh vực ngôn ngữ, văn học, nghệ thuật. Với mỗi đề tài giáo viên nên tìm hiểu nghiên cứu kỹ trước khi dạy để xây dựng bài theo chủ đề một câu chuyện để kích thích trẻ sự tò mò hấp dẫn trẻ hoạt động được tốt hơn.



*Trò chơi bò chui qua cổng và cáo và thỏ*

**Ví dụ:** Hoạt động giáo dục thể chất với nội dung thực hiện “Bò thấp chui qua cổng”. Trò chơi “Cáo và thỏ” - chủ đề gia đình.

Hay như cho trẻ đọc các bài đồng dao: Rồng rắn lên mây, Thả đĩa ba ba qua đó trẻ thấy mạnh dạn và tự tin hơn đồng thời các tổ chức thể lực của trẻ cũng được phát triển.

➤ *Sử dụng trò chơi dân gian trong hoạt động giáo dục thể chất:*

Các trò chơi dân gian được hình thành và ông cha ta truyền từ đời này sang đời khác trải nghiệm qua thực tế cuộc sống con người. Những trò chơi dân gian đó theo chúng ta từ khi sinh ra và lớn lên, đi vào cuộc sống và còn đọng lại mãi trong tâm hồn chúng ta đó là những hình ảnh về quê hương đất nước về gia đình và tuổi ấu thơ.

Trò chơi dân gian thường được tổ chức trong các dịp vui chơi hội hè nhằm phát triển các tổ chức thể lực. Hiểu rõ đặc điểm tâm sinh lý của trẻ: Học mà chơi- chơi mà học. Nên việc sử dụng trò chơi dân gian được giáo viên luôn quan tâm áp dụng khi tổ chức các hoạt động, chính vì vậy nó đã giúp trẻ tiếp thu được kiến thức một cách nhẹ nhàng thoải mái. Vận dụng các trò chơi dân gian phù hợp với kiến thức và tuân thủ nguyên tắc vừa sức của trẻ.



*Cô hướng dẫn trẻ chơi trò chơi “rồng rắn lên mây”*

### **2.2.5 Phối kết hợp với phụ huynh học sinh**

Gia đình, nhà trường, xã hội là 3 yếu tố không thể thiếu rời nhau. Bởi vì giáo dục nhà trường chỉ là một phần, còn cần có sự giáo dục của ngoài xã hội và trong gia đình để giúp cho việc giáo dục trong nhà trường được tốt hơn.

Trường mầm non là nơi cha mẹ trẻ tin tưởng và gửi gắm tất cả vào cô giáo, trẻ có chăm ngoan khỏe mạnh cha mẹ mới tin tưởng và yên tâm với công việc. Hàng ngày trẻ tới trường cô chăm sóc cho từ bữa ăn giấc ngủ tới các hoạt động vui chơi. Với quãng 2/3 thời gian ở cùng với cô, việc trẻ được tập luyện phát triển thể chất là vấn đề không thể thiếu trong hoạt động học tập của trẻ và cha mẹ cũng nhận thức thấy rõ tầm quan trọng của việc này.

Hiểu được mối quan tâm của phụ huynh học sinh trong việc chăm sóc giáo dục và phát triển toàn diện cơ thể cho trẻ, nhận thức rõ trách nhiệm của người giáo viên mầm non. Trong các buổi họp phụ huynh học sinh đầu năm học giáo viên nên tuyên truyền với các bậc phụ huynh về tầm quan trọng của việc giáo dục thể chất đối với trẻ và sự cần thiết trong việc trang thiết bị cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy trẻ ở trường mầm non.

## **3. KẾT LUẬN**

Hoạt động giáo dục thể chất là một trong những hoạt động mang tính tích cực với mục đích giúp trẻ khỏe mạnh, nhanh nhẹn, hồn nhiên và có chỉ số phát triển đúng với đặc điểm tâm sinh lý của trẻ. Hoạt động giáo dục thể chất không chỉ tạo cơ hội

cho trẻ vận động một cách thoải mái tích cực để phát triển thể lực mà thông qua hoạt động này trẻ còn học được tính kỷ luật, biết hợp tác chia sẻ cùng các bạn và quan trọng hơn nữa là giúp trẻ: Học qua chơi, chơi mà học. Trẻ được phát triển về thể chất qua sự phát triển vận động các nhóm cơ hô hấp, tay, chân, bụng, phát triển các vận động thô, vận động tinh phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của trẻ. Khi trẻ vận động các bộ phận trên cơ thể cùng phối hợp vận động và phát triển do đó giáo dục thể chất có ý nghĩa đối với việc phát triển về thể lực và giúp cho hệ thần kinh của trẻ phát triển tốt. Như vậy hoạt động giáo dục thể chất trong trường mầm non đóng vai trò rất quan trọng trong việc hình thành và phát triển về: Đức – Trí - Thể - Mỹ cho trẻ. Nó góp phần giúp trẻ trở thành con người toàn diện. Thông qua hoạt động này đã tạo góp phần xây dựng: “Trường học thân thiện - học sinh tích cực”.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. *Các hoạt động phát triển vận động của trẻ mầm non* (theo chương trình giáo dục mầm non mới) - Nguyễn Sinh Thảo - Nguyễn Thị Tuất - NXB giáo dục Việt Nam.
2. *Phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em* - Đặng Hồng Phương - Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
3. *Giáo trình lý luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ mầm non* - Đặng Hồng Phương - Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
4. *Phát triển tính tích cực vận động cho trẻ mầm non* - Đặng Hồng Phương - Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
5. *Các hoạt động giáo dục dinh dưỡng - sức khỏe cho trẻ mầm non* (theo chương trình giáo dục mầm non mới) - Phạm Mai Chi - Vũ Yến Khanh - Nguyễn Thị Hồng Thu - NXB giáo dục Việt Nam.
6. Các bài hát theo chủ đề, chủ điểm, các bài hát trong “Trẻ thơ hát”.

# XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI GIỜ HỌC NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT VÕ THỊ SÁU, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Phạm Hùng Mạnh<sup>1</sup>, Lý Vĩnh Trường<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường ĐH Tây Nguyên

<sup>2</sup> Trường ĐH TDTT TP. HCM

## TÓM TẮT

*Nghiên cứu đã tổng hợp, phân tích tài liệu, khảo sát thực tế công tác GDTC tại trường THPT Võ Thị Sáu, dựa trên một số điều kiện đảm bảo (cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, nhu cầu học môn bóng đá 5 người của học sinh), nghiên cứu đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Bóng đá 5 người cho nam học sinh Trường THPT Võ Thị Sáu có tính khoa học, thực tiễn. Với thời lượng chương trình là 34 tiết, mỗi tuần 02 tiết, mỗi tiết 45 phút, gồm các nội dung lý thuyết và thực hành với cấu trúc chặt chẽ, được sắp xếp theo đề cương chi tiết, trình bày rõ ràng, có tính hệ thống, phù hợp với thực tế đặc điểm và điều kiện giảng dạy GDTC tại nhà trường.*

**Từ khóa:** Bóng đá 5 người; Chương trình giảng dạy, học sinh THPT

## ABSTRACT

*The study has synthesized, analyzed documents, and surveyed the reality of physical education at Vo Thi Sau High School, based on a number of conditions (facilities, teachers, demand for soccer 5 people from students), the research has built a soccer 5 people extracurricular program for students of Vo Thi Sau High School with scientific and reality. With a program duration of 34 lesson, 02 lesson per week, a teaching period of 45 minutes, including theoretical and practical content with a reasonable structure, arranged in a detailed outline, with a clear schedule, with systematic, consistent with the actual characteristics and conditions of physical education teaching at Vo Thi Sau High School, Binh Thanh District - Ho Chi Minh City.*

**Keywords:** Soccer 5 people; Curriculum, high school students

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề cấp thiết đặt ra là phải cải tiến nội dung chương trình GDTC trong các trường THPT, phải xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao đảm bảo có thể đưa vào giờ học ngoại khóa giảng dạy. Để thực hiện được nhiệm vụ này, cần thiết phải tiến hành khảo sát thực trạng công tác GDTC của nhà trường về cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, nhu cầu và nhận thức của giáo viên - học sinh nhà trường..., trên cơ sở đó lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình môn học cho phù hợp với thực tiễn, phát huy tối đa hiệu quả giờ học các môn thể thao, qua đó nâng cao được hiệu quả công tác GDTC của nhà trường. Liên quan tới việc nghiên cứu xây dựng chương trình môn học GDTC cho các trường đã có một số tác giả đã có công trình nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn, tuy nhiên chỉ phù hợp với điều kiện và phạm vi của từng trường, từng đối tượng học sinh. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu cũng như thực trạng GDTC hiện nay ở trường THPT, nhận thấy việc đi

sâu vào vấn đề xây dựng nội dung chương trình ngoại khóa cho học sinh tại trường THPT Võ Thị Sáu là cần thiết, nghiên cứu đã tiến hành: **“Xây dựng chương trình môn bóng đá 5 người trong giờ học ngoại khóa cho học sinh trường THPT Võ Thị Sáu, quận Bình Thạnh, thành phố Hồ Chí Minh”**.

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:** Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn (Anket); phương pháp toán thống kê [13].

*Khách thể phỏng vấn:*

- 20 chuyên gia, HLV, giáo viên bóng đá.

- 180 học sinh trường THPT Võ Thị Sáu

*Thời gian nghiên cứu từ tháng 11 năm 2019 đến tháng 9 năm 2021*

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Thực trạng công tác GDTC tại trường THPT Võ Thị Sáu

#### ❖ Khảo sát đội ngũ giáo viên.

Việc chuẩn hóa đội ngũ giáo viên luôn được nhà trường quan tâm. Hàng năm, nhà trường tạo nhiều điều kiện thuận lợi cho giáo viên cơ hữu đi học chương trình cao hơn tại các điểm trường trong địa bàn Thành phố tổ chức. Các giáo viên thể dục tham gia công tác giảng dạy tại trường hầu hết đều có tinh thần trách nhiệm cao, nhiệt tình, yêu nghề, luôn có tinh thần cầu tiến, mong muốn được học tập nâng cao trình độ chuyên môn để cống hiến toàn bộ sức lực cho công việc, góp phần xây dựng nhà trường ngày một vững mạnh hơn.

**Bảng 3.1:** Trình độ giáo viên giảng dạy môn học GDTC

TT	Năm học	Đại học	Thạc sĩ	Trình độ chuyên môn
1	2016-2017	6	1	2 Gv Võ, 1 Gv Cầu Lông, 2 Gv Bóng đá, 1 Gv Bóng rổ, 1 Gv Điền Kinh
2	2017-2018	7	1	2 Gv Võ, 1 Gv Cầu Lông, 3 Gv Bóng đá, 1 Gv Bóng rổ, 1 Gv Điền Kinh

Số lượng đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường là 8 người (có 01 nữ) trong đó trình độ chuyên môn có 7 người tốt nghiệp Đại học TĐTT (trong đó có 3 giáo viên sở trường môn chuyên sâu là Bóng đá) và 01 tốt nghiệp Thạc sĩ Giáo dục học. Nhà trường luôn chú trọng, tạo điều kiện thuận lợi và khuyến khích cho giáo viên học tập nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ.

#### ❖ Khảo sát cơ sở vật chất và các điều kiện đảm bảo.

Phong trào bóng đá 5 người trên địa bàn Quận Bình Thạnh - TPHCM đang phát triển rất mạnh mẽ. Các đội bóng đá tự phát xuất hiện ngày càng nhiều (trong đó các đội, nhóm chơi bóng đá do học sinh tự thành lập chiếm tỉ lệ rất cao). Các giải bóng đá mini phong trào cũng được tổ chức thường xuyên cho nên các em học sinh rất thích thú môn Bóng đá 5 người và điều đó cũng rất phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trường.

**Bảng 3.2:** Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ môn học GDTC

TT	Thực trạng	Đơn vị	Số lượng	Chất lượng
1	Sân bóng rổ	Sân	1	Đang sử dụng
2	Sân cầu lông	Sân	2	Đang sử dụng
3	Sân tập võ	Sân	1	Đang sử dụng
4	Sân bóng đá	Sân	1	Đang sử dụng
5	Hồ cát nhảy xa	Hồ	2	Đang sử dụng

Để đảm bảo chất lượng giảng dạy, học tập và đáp ứng nhu cầu thiết yếu của các em học sinh, nhà trường đã luôn quan tâm, cải thiện cơ sở vật chất và mua sắm các trang thiết bị dụng cụ tập luyện TDTT cho học sinh sử dụng (sân bóng đá 5 người đã được nâng cấp mặt bằng khá tốt cho việc giảng dạy; bê tông hóa sân trường để làm thêm sân cầu lông ngoài trời), cơ bản đáp ứng được nhu cầu mà thực tiễn đòi hỏi. Ngoài ra nhà trường còn thuê 01 sân bóng đá cỏ nhân tạo của Quận để giảng dạy các môn thể thao ngoài trời, có thể sử dụng để tập luyện và tập thi đấu khi có nhu cầu.

#### ❖ Khảo sát kết quả học tập môn GDTC của học sinh trường THPT Võ Thị Sáu

Nghiên cứu tiến hành tổng hợp kết quả kiểm tra điểm kết thúc môn học GDTC tại trường trong những năm qua để có thể rút ra những nhận xét xác đáng về thực trạng môn GDTC tại trường. Kết quả cụ thể từng năm học được trình bày trên bảng 3.3.

**Bảng 3.3:** Kết quả học tập môn GDTC của học sinh trường THPT Võ Thị Sáu

Năm học	Tổng số	Phân loại kết quả học tập của học sinh					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
2016-2017	1912	360	18.8	1231	64.4	321	16.8
2017-2018	1916	365	19.0	1256	65.6	295	15.4
<b>TB 2 năm</b>	<b>1914</b>	<b>362.5</b>	<b>18.9</b>	<b>1243.5</b>	<b>65</b>	<b>308</b>	<b>16.1</b>

Kết quả ở bảng 3.3 cho thấy thực trạng học tập trong 2 năm học gần đây số lượng học sinh trung bình mỗi năm khoảng 1914 học sinh, trung bình số lượng học sinh xếp loại Tốt chiếm 18.9%, Đạt chiếm 65% và Chưa đạt chiếm 16.1%. Qua đó cho thấy tỉ lệ học sinh học môn thể dục xếp loại Chưa đạt chiếm tỷ lệ còn khá cao (16.1%).

#### ❖ Khảo sát nhu cầu học môn Bóng đá 5 người của học sinh

Căn cứ vào những kết quả khảo sát và đánh giá, trình độ chuyên môn của đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất thực tế của nhà trường, căn cứ trên cơ sở cho phép của nhà trường, nghiên cứu tiến hành khảo sát nhu cầu học ngoại khóa môn Bóng đá 5 người nhằm làm đa dạng và phong phú nội dung các môn học thể thao ngoại khóa giúp học sinh có nhiều lựa chọn môn thể thao phù hợp với sự ham thích và năng lực của bản thân.



**Bảng 3.4:** Kết quả khảo sát sự ham thích của học sinh đối với môn bóng đá 5 người (n = 100)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
	Số phiếu	Tỉ lệ%
<b>1. Theo em việc đưa môn Bóng đá 5 người vào giờ học thể dục ngoại khóa có mức độ cần thiết như thế nào?</b>		
+ Rất cần thiết	160	88.9
+ Cần thiết	15	8.3
+ Bình thường	5	2.8
+ Không cần thiết	0	0
<b>2. Theo em, những môn thể thao nào dưới đây là môn mà em thích học và cần đưa vào giờ học thể dục ngoại khóa? (có thể chọn nhiều đáp án)</b>		
+ Bóng bàn	120	66.7
+ Bóng chuyền	110	61.1
+ Bóng đá 5 người	173	96.1
+ Thể dục nhịp điệu	50	27.8
+ Bóng rổ	100	55.6
+ Cầu long	45	25
<b>3. Em hãy cho biết lý do vì sao lại chọn môn thể thao vừa nêu trên?</b>		
+ Phù hợp với điều kiện sân bãi và cơ sở vật chất của nhà trường	169	93.9
+ Phù hợp với khả năng và sở thích của bản thân	158	87.8
+ Có thể mang lại những lợi ích khác trong cuộc sống	155	86.1
+ Các ý kiến khác...	0	0

Kết quả từ bảng 3.4 sau khi phỏng vấn 180 nam học sinh cho thấy:

+ Câu hỏi (1): Có 88.9% nam học sinh cho rằng việc đưa môn thể thao ngoại khóa Bóng đá 5 người là rất cần thiết, có 8.3% nam học sinh cho là cần thiết. Kết quả phỏng vấn cho thấy học môn bóng đá 5 người là phù hợp với nguyện vọng của đa số các em nam học sinh.

+ Câu hỏi (2): Sau khi phỏng vấn, Bộ môn đã chọn 3 môn thể thao có tỉ lệ học sinh đồng ý cao nhất theo thứ tự là: Bóng đá 5 người (96.1%), Bóng bàn (61.1%) và Bóng chuyền (66.7%).

+ Câu hỏi (3): Có 93.9% tỉ lệ học sinh cho rằng phù hợp với điều kiện sân bãi và cơ sở vật chất của trường, 87.8% cho rằng phù hợp với sở thích và năng lực của bản thân và 86.1% các em cho rằng sẽ có thêm nhiều lợi ích cho bản thân khi được học môn Bóng đá 5 người.

Nhìn chung, bộ môn GDTC của nhà trường chỉ vận dụng đầy đủ theo chương trình khung của Bộ Giáo dục – Đào tạo quy định, tuy nhiên chưa có tính nâng cao trong việc mở rộng các nội dung tập luyện, cũng như các môn thể thao cho chương trình ngoại khóa còn quá ít và chưa được chuẩn hóa, dẫn đến hiệu quả của chương trình GDTC chưa cao. Mặt khác, nhà trường đã tổ chức giảng dạy một số môn thể thao ngoại khóa, tuy nhiên do đặc thù về giới tính và sức khỏe của lứa tuổi 16 - 18, hầu hết các em tập luyện với tinh thần gượng ép vì điểm kết thúc môn nên không hào hứng và say mê. Chính vì điều này nên việc tập luyện môn thể thao mà các em học sinh lựa chọn cũng chưa tạo được sự thu hút cho học sinh.

## **2.2 Xây dựng chương trình Bóng đá 5 người cho học sinh trường THPT Võ Thị Sáu, quận Bình Thạnh, TP Hồ Chí Minh**

### **2.2.1 Nguyên tắc cơ bản xây dựng chương trình giảng dạy**

- Nguyên tắc tính thực tiễn: Xây dựng chương trình giảng dạy xuất phát từ thực tiễn nhà trường.

- Nguyên tắc tính đồng bộ: Xây dựng chương trình giảng dạy phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề của thực tiễn.

- Nguyên tắc tính khả thi: Xây dựng chương trình giảng dạy phải có được khả năng thực thi.

- Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học: Xây dựng chương trình giảng dạy phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học.

Trong bốn nguyên tắc trên, nguyên tắc tính thực tiễn và tính khả thi là hai nguyên tắc được áp dụng nhiều nhất, bởi phải căn cứ vào thực trạng cụ thể của nhà trường về cơ sở vật chất, nhận thức của học sinh về TĐTT, nhu cầu động cơ đến với TĐTT của học sinh để lựa chọn các yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến chương trình giảng dạy môn bóng đá 5 người giờ học ngoại khóa, có như vậy việc xây dựng mới mang tính khả thi.

### **Phương pháp dạy học:**

- Cần vận dụng phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt, giúp tinh thần học tập của học sinh tốt hơn, học sinh không còn thấy sợ khi phải ra sân học giờ thể dục mà ngược lại học sinh phấn khởi khi được ra sân học tập.

- Sử dụng hợp lý phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học: Bằng việc tận dụng các hình thức trò chơi trong giờ học giúp học sinh cảm thấy giờ học không nặng nề và tẻ nhạt.

- Giáo viên luôn cổ vũ, hoan nghênh khi học sinh tự sáng tạo trong quá trình vận động; Giáo viên biết cổ vũ, khích lệ, động viên học sinh học tập, giúp học sinh tự tin và mạnh dạn thực hiện động tác kỹ thuật cho giáo viên xem và sửa chữa lỗi kỹ thuật cho học sinh.

### **Nội dung chương trình:**

- Xây dựng nội dung giáo trình phù hợp và nâng cao năng lực giảng dạy của giáo viên: Lược bỏ những nội dung không cần thiết, đưa một số nội dung mới vào chương trình giảng dạy, phù hợp với việc đổi mới nội dung chương trình GDTC, phù hợp với sự yêu thích của học sinh và điều kiện cụ thể của nhà trường.

- Các tiết học GDTC giờ ngoại khóa đều được tiến hành đổi mới phương pháp dạy học, giờ học sinh động, hấp dẫn gây hứng thú học tập cho học sinh.

### **Hình thức kiểm tra, đánh giá:**

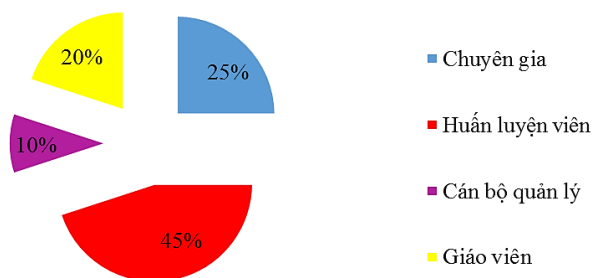
- Lãnh đạo nhà trường chú trọng thăm lớp học; Thường xuyên kiểm tra định kỳ thể lực của học sinh. Sau buổi tập, giáo viên giao nhiệm vụ về nhà cho học sinh tự rèn luyện thêm.

### 2.2.2 Lựa chọn nội dung giảng dạy môn bóng đá 5 người

Với mục đích đưa môn thể thao ngoại khóa Bóng đá 5 người vào chương trình GDTC của trường THPT Võ Thị Sáu Quận Bình Thạnh – TP.HCM đạt được kết quả cao vì vậy cần phải xác định được nội dung giảng dạy và kiểm tra phù hợp với đối tượng là học sinh. Nghiên cứu tiến hành tổng hợp tài liệu [2][4][10][11], các nghiên cứu đã công bố, lập phiếu phỏng vấn gửi 20 huấn luyện viên, chuyên gia, giáo viên hiện đang huấn luyện và giảng dạy môn Bóng đá 5 người tại địa bàn TPHCM. Qua kết quả phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn được một số nội dung cơ bản để xây dựng chương trình giảng dạy và kiểm tra môn Bóng đá 5 người với thời lượng 34 tiết (là những nội dung có trên 80% số phiếu tán thành), gồm những nội dung chính sau:

**Bảng 3.5:** Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Đối tượng	Số phiếu đợt 1		Số phiếu đợt 2	
	Phát ra	Thu vào	Phát ra	Thu vào
Chuyên gia	5 = 25%	5 = 25%	5 = 25%	5 = 25%
Huấn luyện viên	9 = 45%	9 = 45%	9 = 45%	9 = 45%
Cán bộ quản lý	2 = 10%	2 = 10%	2 = 10%	2 = 10%
Giáo viên	4 = 20%	4 = 20%	4 = 20%	4 = 20%
<b>Tổng cộng</b>	<b>20 = 100%</b>	<b>20 = 100%</b>	<b>20 = 100%</b>	<b>20 = 100%</b>



**Biểu đồ 3.1:** Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

**Bảng 3.6:** Kết quả nội dung được lựa chọn giảng dạy môn Bóng đá 5 người

TT	Nội dung giảng dạy	Kết quả phỏng vấn	
		Số phiếu	Tỷ lệ %
<b>Lý thuyết</b>	- Sơ lược lịch sử phát triển Bóng đá 5 người	20	<b>100</b>
	- Nguyên lý các kỹ thuật Bóng đá 5 người	20	<b>100</b>
	- Đặc điểm, tác dụng của Bóng đá 5 người	20	<b>100</b>
	- Luật Bóng đá 5 người (Một số luật cơ bản)	20	<b>100</b>
<b>Thực hành</b>	- Kỹ thuật tâng bóng	20	<b>100</b>
	- Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	20	<b>100</b>
	- Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	20	<b>100</b>
	- Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	20	<b>100</b>
	- Kỹ thuật nhận bóng bằng lòng bàn chân	19	<b>95</b>
	- Kỹ thuật nhận bóng bằng gan bàn chân	18	<b>90</b>

	- Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân	20	<b>100</b>
	- Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân	20	<b>100</b>
	- Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa	19	<b>95</b>
	- Kỹ thuật đánh đầu bằng trán bên	17	<b>85</b>
	- Chiến thuật nhóm 1v1; 2v1	19	<b>95</b>
	- Thi đấu nội bộ	20	<b>100</b>
<b>Thể lực</b>	- Thể lực chung	17	<b>85</b>
	- Phát triển sức bền	18	<b>90</b>
	- Phát triển sức mạnh	20	<b>100</b>
	- Phát triển tốc độ	18	<b>90</b>
	- Phát triển sức bền tốc độ	20	<b>100</b>
	- Phát triển linh hoạt- khéo léo	20	<b>100</b>
<b>Test Kiểm Tra</b>	<b>NAM HỌC SINH</b>		
	Tâng bóng trong vòng tròn bán kính 3m (chạm)	17	<b>85</b>
	Đá bóng bằng lòng vào cầu môn 1 x 1m (quả)	18	<b>90</b>
	Giữ bóng bằng lòng bàn chân (lần)	20	<b>100</b>

Qua bảng 3.6 kết quả phỏng vấn ở trên, nghiên cứu đã lựa chọn được một số nội dung cơ bản để giảng dạy và kiểm tra môn Bóng đá 5 người (là những nội dung có trên 80% số phiếu tán thành). Bao gồm những nội dung sau:

#### ❖ Lý thuyết

- Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng đá 5 người.
- Nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật trong môn Bóng đá 5 người.
- Đặc điểm, tính chất và tác dụng của môn Bóng đá 5 người.
- Luật Bóng đá 5 người (Một số điều luật thi đấu cơ bản)

#### ❖ Thực hành

- Kỹ thuật đá bóng, nhận bóng, sút bóng, dẫn bóng, đánh đầu.
- Chiến thuật cơ bản: 1v1; 2v1.
- Phát triển thể lực chung

#### ❖ Cách thức biên soạn chương trình môn Bóng đá 5 người.[10][12]

- Môn Bóng đá 5 người là môn thể thao mang tính tập thể, kỹ thuật đa dạng, tính chiến đấu cao, thực dụng và phong phú, vì vậy đòi hỏi người giáo viên giảng dạy phải có trình độ chuyên môn để nắm vững các kỹ thuật động tác. Phải hiểu biết được ý nghĩa tác động của mỗi kỹ thuật động tác lên cơ thể con người. Các kỹ thuật động tác phải được liên kết với nhau một cách logic có nguyên tắc.

- Khi biên soạn cần phải tìm hiểu về đối tượng thực hiện bài tập và xác định rõ mục đích cần phát triển của đối tượng trong từng buổi tập để từ đó lựa chọn những động tác thể hiện phù hợp, bởi vì các kỹ thuật động tác của môn Bóng đá 5 người không những chỉ là những kỹ thuật thể thao mà còn là sự phát triển các tổ chất cơ thể được thể hiện qua mỗi kỹ thuật động tác.

- Với đối tượng là học sinh khối THPT (*đã học qua môn GDTC*) trường THPT Võ Thị Sáu, là tuổi đang phát triển về tố chất thể lực và tâm sinh lý lứa tuổi, giáo viên cần phải lựa chọn những động tác mang tính phát triển toàn diện cơ thể, tăng cường sức khỏe, hoàn thiện kỹ năng phối hợp vận động, chỉnh sửa những kỹ thuật động tác cơ bản. Khi biên soạn và giảng dạy giáo viên cần phải tự trang bị kỹ năng thị phạm tốt để thực hiện lại các kỹ thuật động tác trong bài tập làm mẫu cho học sinh.

- Trong quá trình giảng dạy sẽ không tránh khỏi những kỹ thuật động tác ngẫu hứng để tạo cho bài tập được phong phú hơn, đòi hỏi người giáo viên cần chuẩn bị tốt về chuyên môn của mình để từ đó tạo ra những khả năng ngẫu hứng mang lại hiệu quả cao cho bài tập và buổi tập.

#### ❖ *Phương pháp giảng dạy.*[4][8][6]

- Giáo viên luôn phải chú ý đến vấn đề ổn định tổ chức kỷ luật, đây là một bước không thể thiếu được trong quá trình thực hiện một buổi lên lớp. Điều tra sức khỏe và sắp xếp tổ chức lớp học một cách hợp lý. Dựa vào tình trạng sức khỏe của học sinh để sắp xếp bài tập trên lớp có hiệu quả, nâng cao dần sức khỏe nhưng vẫn phù hợp với chương trình đã được sắp đặt.

- Khi giảng dạy giáo viên cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc sư phạm là: sắp xếp thứ tự từ dễ đến khó theo logic, có kỹ thuật độ khó phù hợp với đối tượng học sinh.

- Khi thực hiện hướng dẫn cho học sinh, trước hết giáo viên cần phải thị phạm các kỹ thuật động tác, tư thế phải chuẩn, đẹp và dễ hiểu. Các tư thế làm mẫu phải thực hiện cùng chiều với học sinh, làm với nhịp điệu chậm và xoay các hướng cho học sinh nắm bắt được cách thức thực hiện một cách dễ dàng nhất. Đối với tổ hợp động tác, các kỹ thuật khó cần phải phân chia dạy theo từng giai đoạn sau đó mới hoàn chỉnh toàn bộ cấu trúc động tác.

- Một buổi tập gồm 90 phút vì vậy lượng vận động phải phù hợp. Giáo viên cần bố trí hướng dẫn học sinh tuân thủ cấu trúc của một buổi lên lớp, đảm bảo các bước khởi động cơ bản, kết thúc để cho học sinh tiếp thu tốt các nội dung của buổi học và phòng tránh chấn thương.

### **2.2.3 Chương trình giảng dạy môn Bóng đá 5 người giờ học ngoại khóa tại trường THPT Võ Thị Sáu Quận Bình Thạnh - TPHCM**

#### ❖ *Đặc điểm đối tượng*

Là các em học sinh nam trường THPT Võ Thị Sáu Quận Bình Thạnh - TPHCM, không bệnh tật và dị tật bẩm sinh. Các em đều yêu thích tập luyện môn Bóng đá 5 người.

#### ❖ *Mục đích và nhiệm vụ của chương trình giảng dạy*

##### + **Mục đích:**

- Phát triển thể lực, góp phần nâng cao sức khỏe cho học sinh, giúp cho các em một sân chơi tập luyện môn thể thao mà mình yêu thích, góp phần làm đa dạng và phong phú các hoạt động TDTT giờ học ngoại khóa của trường THPT Võ Thị Sáu Quận Bình Thạnh - TPHCM.

### + **Nhiệm vụ:**

- Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách của người học sinh, học sinh đáp ứng được yêu cầu và là mục tiêu đào tạo của chương trình.

- Việc tập luyện môn Bóng đá 5 người tại giờ học thể dục ngoại khóa ở trường THPT Võ Thị Sáu sẽ giúp cho học sinh có thể nắm bắt những vấn đề cơ bản nhất của môn Bóng đá 5 người thông qua những kỹ thuật cơ bản, nâng cao các tố chất thể lực phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi.

- Ngoài ra, sau khi kết thúc chương trình học, những học sinh nào thực sự yêu thích và có năng khiếu với môn Bóng đá 5 người có thể tham gia đội tuyển của trường là nguồn cung cấp cho các đội tuyển trẻ hoặc các câu lạc bộ Bóng đá trong địa bàn Quận.

### ❖ **Phân phối chương trình giảng dạy**

Với những kết quả trên, nghiên cứu tiến hành phân phối thời gian giảng dạy môn Bóng đá 5 người tại trường THPT Võ Thị Sáu, nội dung trình bày cụ thể tại bảng 3.8. Từ bảng 3.8 cho thấy chương trình học ngoại khóa môn Bóng đá 5 người được xây dựng với tổng số tiết là 34 tiết, mỗi tuần tập 2 tiết, mỗi tiết 45 phút. Nội dung, cấu trúc chương trình môn Bóng đá 5 người đang được áp dụng thực nghiệm tại trường như sau:

**Bảng 3.7:** Phân phối chương trình ngoại khóa môn Bóng đá 5 người trường THPT Võ Thị Sáu

Môn học	Học kỳ	Nội dung giảng dạy	Thời lượng (tiết)	Tổng
Bóng đá 5 người	HK I	Lý thuyết	4	34
		Thực hành	26	
		Kiểm tra	4	

❖ **Lý thuyết:** gồm 4 tiết chiếm tỷ lệ 11.76% tổng thời gian. Nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ thực hành bao gồm các nội dung: Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn bóng đá Thế giới và Việt Nam; Vị trí, vai trò của môn Bóng đá 5 người; Ý nghĩa, tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Bóng đá 5 người; Luật thi đấu Bóng đá 5 người.

❖ **Thực hành:** gồm 26 tiết chiếm tỷ lệ 76.47% tổng thời gian. Nội dung thực hành được giảng dạy bao gồm các nội dung: Hoạt động không bóng, hoạt động có bóng, kỹ - chiến thuật cơ bản; Thực hành thi đấu; phát triển thể lực chung và chuyên môn.

❖ **Phương pháp kiểm tra đánh giá:** Thi kết thúc chương trình môn học ngoại khóa nhà trường tổ chức kiểm tra cho các học sinh theo chương trình kiểm tra thể chất. Nhà trường mời các giáo viên, cán bộ phụ trách công tác GDTC của trường xuống giám sát. Khi kiểm tra môn gồm 3 nội dung kỹ thuật bóng đá 5 người:

❖ **Test kiểm tra chuyên môn:** Tang bóng trong vòng tròn bán kính 3m (lần); Đá bóng bằng lòng vào cầu môn 1x1m (quả); Giữ bóng bằng lòng bàn chân (lần)

❖ **Kiểm tra đánh giá thể lực:** Cả hai nhóm đều được kiểm tra vào trước và sau thực nghiệm bằng các test kiểm tra theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008 (ban hành kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT năm 2008 của Bộ

trường Bộ Giáo dục và Đào tạo) đó là: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m XPC (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m).

#### **2.2.4 Ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy môn Bóng đá 5 người trong giờ học ngoại khóa năm học 2019 – 2020**

Khái quát nội dung chương trình giảng dạy của nhóm thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng từ 10/9/2019 – 12/01/2020 (gồm 17 tuần).

Đối tượng thực nghiệm: Là nam học sinh đã học xong chương trình thể dục bắt buộc (30 tiết) của trường THPT Võ Thị Sáu Quận Bình Thạnh - TPHCM. Số lượng là 80 học sinh nam được chia ngẫu nhiên thành hai nhóm:

- Nhóm đối chứng: gồm 40 Nam học sinh học và tập luyện theo chương trình ngoại khóa đang học tại trường.

- Nhóm thực nghiệm: gồm 40 Nam học sinh áp dụng chương trình giảng dạy ngoại môn Bóng đá 5 người mới xây dựng.

Thời gian ứng dụng: Trong vòng một học kỳ. Điều kiện tập luyện của hai nhóm là như nhau (trình độ giáo viên tương đồng). Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực. Sau giai đoạn thực nghiệm, tiến hành kiểm tra sự phát triển thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể. Các test thể lực kiểm tra lần sau phải cao hơn lúc ban đầu mới đạt yêu cầu. 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 cho học sinh. Chương trình và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.10 và 3.11.

**Bảng 3.10:** Phân phối chương trình chi tiết của học phần ngoại khóa môn Bóng đá 5 người

<b>TT</b>	<b>NỘI DUNG GIẢNG DẠY</b>	<b>Thời gian (tiết)</b>	<b>Ghi chú</b>
<b>A</b>	<b>LÝ THUYẾT:</b> + Lịch sử phát triển môn bóng đá 5 người + Tác dụng, đặc điểm cơ bản kỹ thuật + Một số điều Luật thi đấu bóng đá 5 người	<b>4</b>	
<b>B</b>	<b>THỰC HÀNH</b>	<b>26</b>	
<b>I</b>	<b>Kỹ thuật</b>	<b>13</b>	
1.1	<b>Kỹ thuật tâng bóng</b> + Tâng bóng 1 chân, 2 chân	2	
1.2	<b>Kỹ thuật đá bóng cơ bản</b> + Kỹ thuật đá bóng bằng lòng + Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong + Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa	6	
1.3	<b>Kỹ thuật đánh đầu</b> + Kỹ thuật đánh đầu bằng trán giữa	1	
1.4	<b>Kỹ thuật nhận bóng</b> + Kỹ thuật nhận bằng lòng: bóng lăn sệt + Kỹ thuật nhận bóng bằng gan bàn chân	2	
1.5	<b>Kỹ thuật dẫn bóng</b> + Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng	2	

	+ Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu trong	
<b>II</b>	<b>Chiến Thuật cá nhân, nhóm</b> + Chiến thuật nhóm 1v1; 2v1	<b>2</b>
<b>III</b>	<b>Thể Lực:</b> + Sức bền chung; Tốc độ; Linh hoạt - Khéo léo	<b>4</b>
<b>IV</b>	<b>Thi đấu</b>	<b>3</b>
<b>V</b>	<b>Ôn tập</b>	<b>2</b>
<b>C</b>	<b>Kiểm tra</b>	<b>4</b>

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được nội dung chương trình mới môn Bóng đá 5 người giờ học ngoại khóa là môn thể thao nằm trong hệ thống các môn thể thao phù hợp với điều kiện thực tiễn của trường và nhu cầu của học sinh. Được sự cho phép của Ban Giám Hiệu, Bộ môn Thể Dục – Quốc Phòng An Ninh của trường THPT Võ Thị Sáu, quận Bình Thạnh, thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu đã sử dụng nhiều phương pháp để chọn lọc nội dung giảng dạy, làm cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy môn thể thao ngoại khóa Bóng đá 5 người và tiến trình biểu giảng dạy một cách hệ thống và khoa học.

### 3. KẾT LUẬN

1. Kết quả khảo sát một số điều kiện liên quan đến công tác GDTC của trường THPT Võ Thị Sáu cho thấy: Số lượng đội ngũ giáo viên GDTC có trình độ chuyên môn, trong đó có 3 giáo viên sở trường môn chuyên sâu là Bóng đá. Cơ sở vật chất đảm bảo chất lượng, đáp ứng nhu cầu thiết yếu của môn học (sân bóng đá 5 người đã được nâng cấp mặt bằng, thuê thêm 01 sân bóng đá cỏ nhân tạo của Quận). Qua khảo sát nhu cầu có 88.9% nam học sinh cho rằng việc đưa môn thể thao ngoại khóa Bóng đá 5 người là rất cần thiết, phù hợp với nguyện vọng của đa số các em học sinh. Bên cạnh đó, khảo sát thực trạng học tập trong 2 năm học gần đây cho thấy học sinh học môn thể dục xếp loại Chưa đạt chiếm tỷ lệ còn khá cao (16.1%). Vì vậy, các điều kiện để xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng đá 5 người cho học sinh nam khối 11 trường THPT Võ Thị Sáu là cần thiết.

2. Trên cơ sở các điều kiện đảm bảo (cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, nhu cầu học môn bóng đá 5 người của học sinh), nghiên cứu đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Bóng đá 5 người cho nam học sinh Trường THPT Võ Thị Sáu có tính khoa học, thực tiễn, là môn thể thao được nhiều học sinh ưa thích tập luyện. Với thời lượng chương trình là 34 tiết, mỗi tuần 02 tiết, mỗi tiết 45 phút, gồm các nội dung lý thuyết và thực hành với cấu trúc chặt chẽ, được sắp xếp theo đề cương chi tiết, tiến trình biểu rõ ràng, có tính hệ thống, dành cho đối tượng là nam học sinh. Kết quả kiểm nghiệm cho thấy chương trình trên phù hợp với thực tế đặc điểm, điều kiện giảng dạy GDTC tại nhà trường.

### 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. Bompa. T (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, Biên dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, NXB TDTT.



3. Vương Dân Hanh (2004). Dịch. *Kỹ chiến thuật bóng đá 5 người* - Trung Quốc.
4. Harre.D (1996), *Học thuyết huấn luyện*. Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi thế Hiền. Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
5. Vũ Đình Hợp (2008), “*Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn bóng đá 5 người tại Đại học Đà Nẵng*”, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học.
6. Nguyễn Thiệt Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*. Nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
7. Đặng Đức Toàn, (năm 2010). “*Nghiên cứu xây dựng chương trình môn học Bóng đá (tự chọn và ngoại khóa) cho sinh viên trường Cao đẳng Giao thông vận tải thành phố Hồ Chí Minh*”. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học
8. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
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. Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn và cộng sự, (2015). *Giáo trình Bóng đá Futsal*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia TPHCM
11. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
12. Trần Quốc Tuấn (2003), “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên bóng đá nam lứa tuổi 15 - 17*”.
13. 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.

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO CÁC NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY 800M LỨA TUỔI 14 – 15 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH QUẢNG NGÃI

ThS. Nguyễn Văn Hiến<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Hữu Lực<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Phạm Văn Đồng

<sup>2</sup> 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 thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê. Đề tài đã lựa chọn được 22 bài tập và tiến hành ứng dụng đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho 15 nam VĐV chạy cự ly 800m, lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao tỉnh Quảng Ngãi. Bước đầu cho thấy hiệu quả của các bài tập phát triển sức bền tốc độ của các nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm ở thành tích tập luyện và thi đấu sau 6 tháng và 1 năm tiến hành thực nghiệm.*

**Từ khóa:** Thực trạng, sức bền tốc độ, vận động viên, điền kinh.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát quá trình huấn luyện và thi đấu của nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14-15 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi trong những năm gần đây cho thấy đội tuyển điền kinh Quảng Ngãi đã có nhiều tiến bộ, thành tích thể thao được nâng cao. Nhưng theo dõi diễn biến thành tích chạy cự ly trung bình của các nam VĐV ở các giải thi đấu toàn quốc, VĐV trong đội tuyển chỉ thua VĐV đối phương ở giai đoạn cuối cự ly (150 - 200m cuối). Đó là những lý do quan trọng dẫn đến thành tích của các nam VĐV trong đội tuyển chưa đáp ứng được mục tiêu huấn luyện đã đề ra. Vì vậy muốn đuổi kịp và vượt thành tích của đối phương, các HLV cần quan tâm hơn nữa đến vấn đề phát triển sức bền tốc độ cho VĐV. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi”.

### 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 thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

- **Đối tượng nghiên cứu:** Một số bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi.

- **Khách thể nghiên cứu:** 15 nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15, 30 người là các nhà chuyên môn, quản lý chuyên ngành, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn điền kinh có nhiều kinh nghiệm trong công tác.

- *Tiến độ nghiên cứu:* Từ tháng 11/2017 đến tháng 12/2019

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho các nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi

Chúng tôi tiến hành theo các bước:

#### 2.1.1 Tổng hợp các bài tập phát triển sức bền tốc độ trong chạy cự ly 800m từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước

Nguyễn Thiên Lý, Trịnh Hùng Thanh và Trần Văn Đạo (1997), Huỳnh Trung Phong, thông tin - khoa học - kỹ thuật TDTT chuyên đề 3 – 1995, Nguyễn Kim Minh (2004), chương trình huấn luyện điền kinh cự ly 800 - 1500m của "Trung tâm TDTT Quận 8" năm 2013, Trịnh Hùng Thanh và Trần Văn Đạo (1997), Frank Horwill...

#### 2.1.2 Tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, HLV, các nhà quản lý và các giáo viên có nhiều kinh nghiệm trong huấn luyện cự ly trung bình 800m

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số (khi bình phương), kết quả được thể hiện tại bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15

T T	TÊN TEST	Kết quả phỏng vấn								So sánh	
		Lần 1(n=28)				Lần 2(n=27)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý		X <sup>2</sup>	P
		n = 28	%	n = 28	%	n = 27	%	n = 27	%		
1	Chạy 30 giây nghỉ 90 giây + chạy 60 giây nghỉ 2,5 phút + chạy 90 giây nghỉ 4 phút (với 100% sức)	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
2	Chạy 8 x 100m với 100% sức	26	92.86	2	7.14	25	92.59	2	7.41	0.00	>0.05
3	Chạy biến tốc 100m (chạy nhanh 100m + chạy chậm 100m) x 10 lần	23	82.14	5	17.86	21	77.78	6	22.22	0.16	>0.05
4	Chạy 4 x 200m tốc độ với 95% sức	23	82.14	5	17.86	21	77.78	6	22.22	0.16	>0.05

5	Chạy lặp lại 5 x 200m (Nghỉ giữa quãng 3 – 5 phút)	23	82.14	5	17.86	21	77.78	6	22.22	0.16	>0.05
6	Chạy 5 x 200m với $\frac{3}{4}$ tốc độ, giữa các lần chạy 200m nghỉ 45 giây, thực hiện đủ 5 lần nghỉ 3 phút, lặp lại	26	92.86	2	7.14	25	92.59	2	7.41	0.00	>0.05
7	Chạy 200m với tốc độ mục tiêu + đi bộ 200m, chạy 300m với tốc độ mục tiêu + đi bộ 300m, chạy 400m với tốc độ mục tiêu + đi bộ 400m	24	85.71	4	14.29	24	88.89	3	11.11	0.13	>0.05
8	Chạy 2 x 300m với 100% sức, nghỉ 8 phút	24	85.71	4	14.29	24	88.89	3	11.11	0.13	>0.05
9	Chạy biến tốc 8 x 300m (Chạy 300m + 100m đi bộ)	24	85.71	4	14.29	23	85.19	4	14.81	0.00	>0.05
10	Chạy biến tốc 4 x 300m nhanh, 100m chậm	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
11	Chạy 3 x 400m (60 – 61 giây) xen kẽ với 400m chạy chậm.	26	92.86	2	7.14	25	92.59	2	7.41	0.01	>0.05
12	Chạy 5 x 400m, mỗi đoạn 400m là 61 giây, nghỉ 4 phút chạy 3 x 200m (6 phút 10 giây)	23	82.14	5	17.86	22	81.48	5	18.52	0.00	>0.05
13	Chạy 4 x 400m với tốc độ mục tiêu, nghỉ giữa các lần bằng đi bộ 400m	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05

14	Chạy 4 x 400m với tốc độ mục tiêu nhanh, nghỉ bằng đi bộ 4 phút thả lỏng	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
15	Chạy 2 x 600m chạy 100% sức nghỉ 30 giây + chạy 200m (100% sức)	26	92.86	2	7.14	25	92.59	2	7.41	0.00	>0.05
16	Chạy 3 x 500m – 2 x 400m (95 – 100% sức)	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
17	Chạy 4 x 800m, mỗi 800m với 2 phút – 2 phút 20 giây, nghỉ bằng chạy thông thả 5 – 6 phút	23	82.14	5	17.86	21	77.78	6	22.22	0.16	>0.05
18	Chạy lặp lại 2 tổ 800m (nghỉ giữa quãng 8 – 12 phút)	26	92.86	2	7.14	25	92.59	2	7.41	0.00	>0.05
19	Chạy 5 x 800m với 95% cường độ tối đa	24	85.71	4	14.29	24	88.89	3	11.11	0.13	>0.05
20	Chạy 800m với 100% sức	25	89.29	3	10.71	25	92.59	2	7.41	0.18	>0.05
21	Bài tập bật tại chỗ liên tục 1 phút	25	89.29	3	10.71	24	88.89	3	11.11	0.00	>0.05
22	Chạy 60 giây đi bộ 30 giây, chạy 90 giây đi bộ 1 phút	23	82.14	5	17.86	21	77.78	6	22.22	0.16	>0.05

Nhận xét: Từ kết quả so sánh tỉ lệ phần trăm ( $X^2$ ) của 2 lần phỏng vấn của các chuyên gia, HLV về các bài tập ứng dụng có giá trị từ 0,00 đến 0,18 nhỏ hơn 3,84 ( $X^2=0.00 - 0.18 < 3.84$ ), nên sự khác biệt của 2 lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng 5% ( $P > 0.05$ ). Như 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 22 bài tập có phiếu đồng thuận cao ( $> 75\%$ ) ở 2 lần phỏng vấn như sau:

1. Chạy 30 giây nghỉ 90 giây + chạy 60 giây nghỉ 2,5 phút + chạy 90 giây nghỉ 4 phút (với 100% sức); 2. Chạy 8 x 100m với 100% sức; 3. Chạy biến tốc 100m (chạy 100m + đi bộ 100m) x 10 lần; 4. Chạy 4 x 200m tốc độ với 95% sức; 5. Chạy lặp lại 5 x 200m (Nghỉ giữa quãng 3 – 5 phút); 6. Chạy 5 x 200m với  $\frac{3}{4}$  tốc độ, giữa các lần chạy 200m nghỉ 45 giây, thực hiện đủ 5 lần nghỉ 3 phút, lặp lại; 7. Chạy 200m với tốc

độ mục tiêu + đi bộ 200m, chạy 300m với tốc độ mục tiêu + đi bộ 300m, chạy 400m với tốc độ mục tiêu + đi bộ 400m; 8. Chạy 2 x 300m với 100% sức, nghỉ 8 phút; 9. Chạy biến tốc 8 x 300m (Chạy 300m + 100m đi bộ); 10. Chạy biến tốc 4 x 300m nhanh, 100m chậm; 11. Chạy 3 x 400m (60 – 61 giây) xen kẽ với 400m chạy chậm; 12. Chạy 5 x 400m, mỗi đoạn 400m là 61 giây, nghỉ 4 phút chạy 3 x 200m (6 phút 10 giây); 13. Chạy 4 x 400m với tốc độ mục tiêu, nghỉ giữa các lần bằng đi bộ 400m; 14. Chạy 4 x 400m với tốc độ mục tiêu nhanh, nghỉ bằng đi bộ 4 phút thả lỏng; 15. Chạy 2 x 600m chạy 100% sức nghỉ 30 giây + chạy 200m (100% sức); 16. Chạy 3 x 600m – 2 x 400m (95 – 100% sức); 17. Chạy 4 x 800m, mỗi 800m với 2 phút – 2 phút 02 giây, nghỉ bằng chạy thông thả 5 – 6 phút; 18. Chạy lặp lại 2 tổ 800m (nghỉ giữa quãng 8 – 12 phút); 19. Chạy 5 x 800m với 95% cường độ tối đa; 20. Chạy 800m với 100% sức; 21. Bài tập bật tại chỗ liên tục 1 phút; 22. Chạy 60 giây đi bộ 30 giây, chạy 90 giây đi bộ 1 phút.

### **2.1.3 Xây dựng kế hoạch thực nghiệm**

#### **Chương trình thực nghiệm**

Chúng tôi tiến hành thực nghiệm theo giáo án riêng, tiến hành bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm với thời gian 1 năm (từ tháng 05/2018 đến tháng 5/2019)

Chương trình huấn luyện năm 2018 nhằm mục đích đạt thành tích ở 2 giải đấu chính:

- Giải chạy báo Quảng Ngãi (từ ngày 07/12 đến 10/12/2018).
- Giải vô địch điền kinh các lứa tuổi trẻ Quốc gia (từ 15/4 đến 25/4/2019).

Căn cứ vào hai giải đấu chính chúng tôi chia chu kỳ huấn luyện năm thành hai chu kỳ lớn như sau:

Chu kỳ huấn luyện 1: từ ngày 20/05/2018 đến 09/12/2018

Chu kỳ huấn luyện 2: 18/12/2018 đến 05/2019

#### **Ứng dụng bài tập**

- *Đối tượng thực nghiệm:* Là 15 nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi.

- *Thời gian thực nghiệm:* 1 năm (từ tháng 05/2018 đến tháng 05/2019). Tổng số buổi tập sức bền tốc độ là 156 buổi (1 tuần 3 buổi), mỗi buổi tập dành 55 – 60 phút tập sức bền tốc độ.

- *Thời điểm, nội dung kiểm tra:* Trong quá trình thực nghiệm 1 năm, đề tài đã tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn sau chu kỳ huấn luyện 1 (6 tháng) và chu kỳ huấn luyện 2 (sau 1 năm thực nghiệm).

Nội dung kiểm tra: các test đánh giá sức bền tốc độ đã lựa chọn được, đó là: Chạy 400m XPC (s); Chạy 800m XPC (s); Chạy 5 lần x 30m (s); Chạy 30 lần x 10m (s); Bật xa 3 bước (cm); Nhảy dây nhanh 1 phút (lần).

- *Nội dung thực nghiệm:* Theo phương thức thực nghiệm so sánh trình tự.

**2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho các nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi**

Chúng tôi sử dụng nhịp tăng trưởng của các test sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m trước và sau 6 tháng thực nghiệm, trước và sau 1 năm thực nghiệm.

**2.2.1 Đánh giá sự phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi sau 6 tháng thực nghiệm**

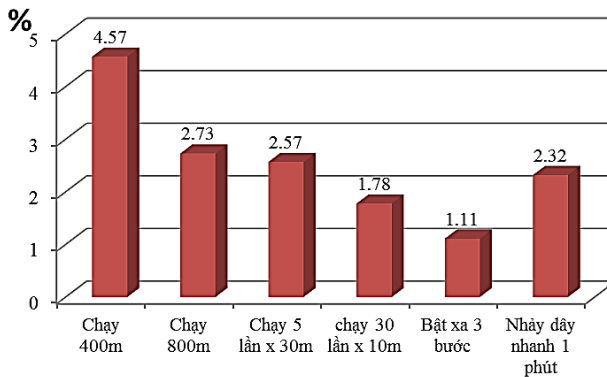
**Bảng 2:** Kết quả các test đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 sau thực nghiệm chu kỳ 1 (6 tháng thực nghiệm)

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm chu kỳ 1 (sau 6 tháng thực nghiệm)				
		$\bar{X}_1$	S <sub>1</sub>	$\bar{X}_2$	S <sub>2</sub>	$\bar{W} \%$	T	P
1	Chạy 400m XPC (s)	55.44	1.33	52.97	1.23	4.57	10.30	< 0.05
2	Chạy 800m XPC (s)	122.21	1.79	118.95	3.05	2.73	7.36	< 0.05
3	Chạy 5 lần x 30m (s)	28.88	0.74	28.15	0.58	2.57	7.42	< 0.05
4	Chạy 30 lần x 10m(s)	86.79	1.33	85.26	1.05	1.78	7.40	< 0.05
5	Bật xa 3 bước (cm)	618.60	11.46	625.53	11.61	1.11	6.17	< 0.05
6	Nhảy dây nhanh 1 phút (lần)	159.80	5.54	163.53	5.15	2.32	9.43	< 0.05
$\bar{W} \%$					2.51			

Df= 14, t<sub>0.05</sub>= 2.145

Kết quả bảng 2 cho thấy, sau thực nghiệm 6 tháng thành tích các test đánh giá sức bền tốc độ cho VĐV chạy cự ly 800m tại trung tâm đều tăng trưởng, nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W} \%=2.51$ , trong đó test chạy 400m (s) có nhịp tăng trưởng cao nhất  $\bar{W} \%=4.57\%$ , test bật xa 3 bước (cm) có nhịp tăng trưởng thấp nhất  $\bar{W} \%=1.11\%$ .

Sự tăng trưởng các test phát triển sức bền tốc độ của khách thể nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm được thể hiện ở biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1:** Nhịp tăng trưởng các test phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m sau thực nghiệm chu kỳ 1

Qua phân tích biểu đồ 1 cho thấy hiệu quả các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến thành tích các test đánh giá sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Quảng Ngãi.

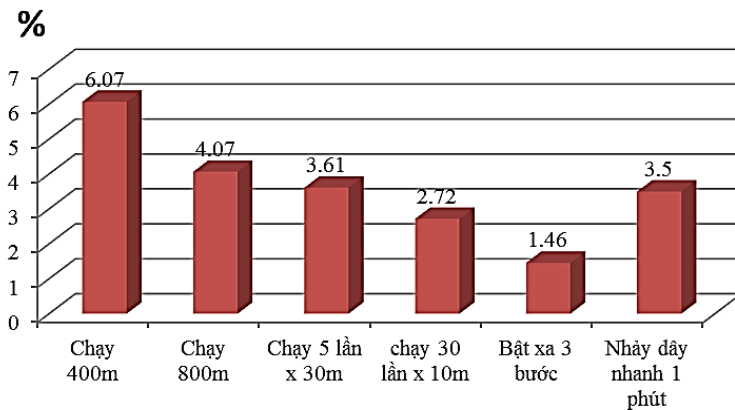
**2.2.2 Đánh giá sự phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi sau 1 năm thực nghiệm**

**Bảng 3:** Kết quả các test đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 sau thực nghiệm 1 năm

TT	Test	Trước thực nghiệm		Sau 1 năm thực nghiệm				
		$\bar{X}_1$	S <sub>1</sub>	$\bar{X}_3$	S <sub>3</sub>	$\bar{W} \%$	t	P
1	Chạy 400m XPC (s)	55.44	1.33	52.17	1.08	6.07	10.15	< 0.05
2	Chạy 800m XPC (s)	122.21	1.79	117.37	3.21	4.07	9.35	< 0.05
3	Chạy 5 lần x 30m (s)	28.88	0.79	27.85	0.40	3.61	7.88	< 0.05
4	Chạy 30 lần x 10m (s)	86.79	1.33	84.46	0.98	2.72	8.72	< 0.05
5	Bật xa 3 bước (cm)	618.60	11.46	627.67	11.41	1.46	7.36	< 0.05
6	Nhảy dây nhanh 1 phút (lần)	159.80	5.54	165.47	4.82	3.50	8.24	< 0.05
$\bar{W} \%$						3.57		

Df= 14,  $t_{0,05} = 2.145$

Kết quả bảng 3 cho thấy, sau thực nghiệm 1 năm thành tích các test đánh giá sức bền tốc độ cho VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi đều có sự tăng trưởng, nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W} \%=3.57\%$ , trong đó test chạy 400m (giây) có nhịp tăng trưởng cao nhất  $\bar{W} \%=6.07\%$ , test bật xa 3 bước (cm) có nhịp tăng trưởng thấp nhất  $\bar{W} \%=1.46\%$ . Sự tăng trưởng các test phát triển sức bền tốc độ của khách thể nghiên cứu sau 1 năm thực nghiệm được thể hiện ở biểu đồ 2.



**Biểu đồ 2:** Nhịp tăng trưởng các test phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m sau 1 năm thực nghiệm



Qua phân tích biểu đồ 2 cho thấy hiệu quả các bài tập được lựa chọn từ mục tiêu 2 đã có tác động tốt đến thành tích các test đánh giá sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Quảng Ngãi, từ đó khẳng định các bài tập đã lựa chọn đều có hiệu quả.

### 3. KẾT LUẬN

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

1. Qua tổng hợp tài liệu và phỏng vấn đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi (Bảng 1).

2. Đã sử dụng 06 test được lựa chọn bao gồm: Chạy 400m XPC (s); Chạy 800m XPC (s); Chạy 5 lần x 30m (s); Chạy 30 lần x 10m (s); Bật xa 3 bước (cm); Nhảy dây nhanh 1 phút (lần) để đánh giá sự phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập cho thấy, sau thực nghiệm một năm đã đánh giá được hiệu quả 22 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi đều tăng trưởng, nhịp tăng trưởng trung bình  $\bar{W}\% = 3.57\%$ . Trong đó test chạy 400m XPC (s) có nhịp tăng trưởng cao nhất  $\bar{W}\% = 6.07\%$  và test bật xa 3 bước (cm) có nhịp tăng trưởng thấp nhất  $\bar{W}\% = 1.46\%$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Long (2016), “Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15 – 16”, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, viện khoa học TDTT.
2. Nguyễn Kim Minh (2004), “Chuyên đề Chạy cự ly trung bình”, Tạp chí Khoa học thể dục thể thao, Viện Khoa học TDTT, số 1 và 2.
3. 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.
4. Trịnh Hùng Thanh, Trần Văn Đạo (1997), “Huấn luyện chạy cự ly trung bình, dài và maratong”, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền (2001), Test đánh giá sức bền tốc độ trong thể thao chu kỳ trên cơ sở tính toán cường độ (công suất) và dung lượng các cơ chế năng lượng, Thông tin KH TDTT thường kỳ số 2.
6. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “Giáo trình đo lường thể thao”, Nxb TDTT.
7. Đỗ Vĩnh - Huỳnh Trọng Khải (2010), “Giáo trình thống kê”, Nxb TDTT.

**Nguồn:** Nguyễn Văn Hiến (2019), “Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV chạy cự ly 800m lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ngãi”. Luận văn thạc sĩ giáo dục học trường Đại học sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

# THỰC TRẠNG VÀ LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG TRONG CÁC THỂ CỜ CỜ TƯỢNG KHÁC MÀU CỦA 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 đánh giá thực trạng và lựa chọn một số 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 trong việc nâng cao kỹ năng trong các thể cờ trong huấn luyện cho sinh viên đội tuyển Đại học Quốc gia Hà Nội.*

**Từ khóa:** *Thực trạng, cờ vua, thể cờ, Tượng, huấn luyện, đội tuyển, sinh viên, Đại học Quốc gia Hà Nội*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Câu lạc bộ (CLB) 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 đạt thành tích tốt nhất trong tập luyện và thi đấu. Vì vậy, việc lựa chọn 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 đề tài tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Thực trạng và lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu của 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

### 2.1 Thực trạng công tác huấn luyện và giảng dạy kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Đại học Quốc gia Hà Nội

#### 2.1.1 Thực trạng kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua Đại học Quốc gia Hà Nội

Để giải quyết vấn đề này đề tài đã tiến hành điều tra (thông qua quan sát sư phạm, phỏng vấn trực tiếp và phân tích biên bản bằng thi đấu) giải Cờ Vua ĐHQGHN mở rộng năm 2018, Giải được tổ chức vào tháng 4 /2018 ở bảng nam có 50 VĐV, bảng nữ có 38 VĐV tham gia thi đấu, hình thức thi đấu theo hệ Thụy Sĩ 9 ván (vói cả nam và nữ), thời gian thi đấu mỗi ván là 30 phút / bên, không kiểm tra nước đi.

Nội dung điều tra tập trung vào hai vấn đề:

- Kỹ năng xử lý ưu thế trong ván đấu (những thế cờ còn Tượng khác màu);
- Các sai lầm của sinh viên đội tuyển trong quá trình thi đấu (thông qua phân tích biên bản ván đấu).

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả điều tra về kỹ năng xử lý ưu thế với Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN tại giải ĐHQGHN mở rộng năm 2018 (n=88)

TT	Nội dung điều tra	Số lượng sinh viên xử lý không tốt tại các vòng đấu								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Tượng khác màu trong trung cuộc	9	4	10	10	8	7	9	10	2
2	Tượng khác màu trong tàn cuộc	7	9	5	5	10	8	5	7	11
3	Tượng khác màu trong ván đấu	6	10	6	7	4	9	7	6	10

Kết quả ở bảng 1 cho thấy: Số lượng các sinh viên ĐHQGHN xử lý ưu thế về Tượng khác màu trong ván đấu là không tốt. Tại 9 vòng đấu thì vòng nào cũng có trên 20 sinh viên không tận dụng được ưu thế của mình để ván đấu dẫn đến kết quả hoà hoặc thua là một điều rất đáng tiếc. Đồng thời sinh viên mắc rất nhiều lỗi trong tính toán các phương án. Qua đó ta có thể kết luận rằng: Các sinh viên không được chuẩn bị tốt về kỹ năng với Tượng khác màu nên không đem kết quả cao như mong muốn và như vậy sẽ ảnh hưởng rất lớn đến trình độ, thành tích của các em sinh viên.

### **2.1.2 Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện - giảng dạy nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua Đại học Quốc gia Hà Nội**

Từ thực trạng trên, đề tài đã tiến hành trực tiếp phỏng vấn các giảng viên hiện đang giảng dạy môn Cờ Vua về thực trạng công tác giảng dạy – huấn luyện nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển ĐHQGHN. Kết quả thu được cho thấy:

- Trong quá trình giảng dạy các giảng viên chủ yếu trang bị cho sinh viên các kiến thức về các giai đoạn của ván đấu, các chiến thuật, chiến lược cũng như các kỹ thuật mà chưa thực sự chú ý đến phát triển đến kỹ năng với Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển ĐHQGHN. Ngoài ra còn do thời của tập luyện 2 tiết không thể giành hết cho tập luyện với Tượng khác màu mà còn thời gian cho tập luyện các yếu tố khác vì vậy những thế cờ với Tượng khác màu ít được rèn luyện.

- Các bài tập được sử dụng để phát triển kỹ năng cho phép trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN chủ yếu vẫn sử dụng các bài tập chuyên môn là chính, các bài tập chuyên môn được sử dụng nhìn chung chưa phong phú và đa dạng, chưa kích thích được tính tự giác của sinh viên. Vì vậy hiệu quả thu được chưa cao, phần lớn các sinh viên khi gặp những tình huống cờ với Tượng khác màu thường tỏ ra lúng túng, không biết lập kế hoạch chơi tiếp như thế nào? Hoặc lập kế hoạch chơi tiếp nhưng hướng sai.

### 2.1.3 Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Cờ Vua Đại học Quốc gia Hà Nội

Nhằm mục đích đánh giá kỹ năng với Tượng khác màu của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn các test thông qua các cơ sở sau:

- + Phân tích cơ sở lý luận có liên quan ...
- + Điều tra thực tiễn về việc sử dụng các test này tại các đơn vị nghiên cứu (thông qua hình thức phỏng vấn trực tiếp).
- + Xác định độ tin cậy của các test trên đối Tượng nghiên cứu

Thông qua việc nghiên cứu, phân tích các nguồn tài liệu chuyên môn, đề tài đã xác định được 8 test được sử dụng trong việc đánh giá kỹ năng với Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Cờ Vua. Nhằm xác định cơ sở thực tiễn của các test, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên và HLV về mức độ sử dụng các test này. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển (n = 22)

Test		Kết quả					
		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không sử dụng	
		N	%	N	%	N	%
Giai đoạn trung cuộc	H + X + T + Tốt chống H + X + T + Tốt	20	<b>90,9</b>	2	9,09	-	-
	H+X+T+Tốt liên kết chống H + X + T + Tốt	12	54.5	4	18.1	8	36.3
	H+X+T+M+nhiều Tốt chống H + X + T + M + Tốt	19	<b>86.3</b>	2	9.09	1	4.5
	H+X+T+M+Tốt thông chống H+X+T+M+ Tốt	21	<b>95.4</b>	1	4.5	-	-
Giai đoạn tàn cuộc	T + 2 Tốt chống T +T ốt	18	<b>81.8</b>	3	13.6	1	4.5
	T+Tốt liên kết chống T+Tốt	20	<b>90.9</b>	1	4.5	1	4.5
	T+Tốt liên kết chống T+ nhiều Tốt	11	50	8	36.3	3	13.6
	T+M+Tốt liên kết chống T+M+Tốt	19	<b>86.3</b>	3	13.6	-	-

Kết quả ở bảng 1 cho ta thấy, để đánh giá kỹ năng khi còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển, đại đa số các ý kiến đều lựa chọn các test sau:

- Trong giai đoạn trung cuộc các test 1, 3 và 4.
- Trong giai đoạn đầu cuộc: đa số các ý kiến đều lựa chọn test 5, 6, 8.

Nhằm xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu, đề tài sử dụng phương pháp retest (thông qua kết quả hai lần lập test trong cùng một buổi với đối tượng và điều kiện như nhau). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3:** Độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu (n = 20)

Test	r	
Giai đoạn trung cuộc	<b>H + X + T + Tốt chống H + X + T + Tốt</b>	<b>0.892</b>
	<b>H+X+T+M+nhiều Tốt chống H + X + T + M + Tốt</b>	<b>0.920</b>
	H+X+T+M+Tốt thông chống H+X+T+M	0.544
Giai đoạn tàn cuộc	<b>T + 2 Tốt chống T +T ốt</b>	<b>0.851</b>
	T+T ốt liên kết chống T+T ốt	0.524
	<b>T+M+Tốt liên kết chống T+M+Tốt</b>	<b>0.920</b>

Qua bảng 3 cho thấy: Trong giai đoạn trung cuộc có hai test là 1 và 2 có mối tương quan mạnh (hệ số tin cậy từ 0.892 đến 0.920): Giai đoạn tàn cuộc có hai test có mối tương quan mạnh là 4 và 6 (hệ số tin cậy từ 0.851 đến 0.920). Còn test số 3 và 5 có hệ số tương quan không đủ độ tin cậy. Từ kết quả trên chúng tôi đã lựa chọn được 4 test cho cả hai giai đoạn trung cuộc và tàn cuộc để đánh giá kỹ năng với Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Cờ Vua.

1. Test Hậu + Xe + Tốt Chống Hậu + Xe + Tượng + Tốt: Nhằm đánh giá chiến lược, chiến thuật và kế hoạch chơi trong giai đoạn trung cuộc

- Chuẩn bị: Biên bản kiểm tra, bút, đồng hồ bấm giây.

- Thực hiện: Xếp thế cờ lên bàn cờ treo, bấm đồng hồ. Yêu cầu đối tượng kiểm tra giải bài tập và ghi lại lời giải vào biên bản kiểm tra trong 15 phút.

- Đánh giá:

+ Lời giải đúng trọn vẹn trong thời gian 15 phút được 5 điểm, 14 phút được 6 điểm, 13 phút được 7 điểm, 12 phút được 8 điểm, 11 phút được 9 điểm, từ 10 phút trở xuống được 10 điểm. Với lời giải đúng nhưng không trọn vẹn (thiếu các phương án phụ): thiếu 1 phương án trừ 2 điểm

+ Lời giải sai được 2 điểm, không có lời giải được 0 điểm.

2. Test Hậu + Xe + Tượng + Mã + Nhiều tốt chống Hậu + Xe + Tượng + Mã + nhiều Tốt: Nhằm đánh giá kỹ năng xử lý ưu thế và năng lực tổng hợp sử dụng kỹ chiến thuật trong giai đoạn trung cuộc.

- Cách thức thực hiện và đánh giá như Test Hậu + Xe + Tượng + Mã + Tốt chống Hậu + Xe + Tượng + Mã Tốt.

3. Test Tượng + 2 Tốt Chống Tượng + Tốt: Nhằm đánh giá khả năng phân tích đánh giá và lập kế hoạch chơi trong giai đoạn tàn cuộc.

- Cách thức thực hiện: Xếp thế cờ lên bàn cờ treo, bấm đồng hồ yêu cầu đối tượng kiểm tra và ghi lại lời giải vào biên bản kiểm tra trong 10 phút.

- Đánh giá:

+ Lời giải đúng trọn vẹn trong vòng 10 phút được 5 điểm, 9 phút được 6 điểm, 8 phút được 7 điểm, 7 phút được 8 điểm, 6 phút được 9 điểm, từ 5 phút trở xuống được 10 điểm

+ Với lời giải đúng nhưng không trọn vẹn (thiếu các phương án phụ): Thiếu 1 phương án trừ 3 điểm, lời giải sai được 2 điểm, không có lời giải được 0 điểm.

4. Test Tượng + Mã + Tốt liên kết Chống Tượng - Mã + Tốt: Nhằm đánh giá kỹ năng xử lý ưu thế trong tàn cuộc.

Cách thức thực hiện và đánh giá như Test Tượng + 2 chống Tượng + Tốt.

## **2.2 Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN**

Với mục đích lựa chọn được những bài tập nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN, đề tài đã tiến

hành khảo sát thực trạng việc sử dụng các bài tập trong quá trình phát triển kỹ năng với Tượng khác màu trong môn Cờ Vua tại một số trường Đại học trên địa bàn Hà Nội có môn Cờ Vua phát triển như: Đại học Bách Khoa Hà Nội, Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, Đại học Sư phạm Hà Nội, ĐH Nông Nghiệp Hà Nội thông qua hình thức phỏng vấn trực tiếp, kết quả thu được như sau:

Các bài tập nhằm phát triển kỹ năng với Tượng khác màu cho VĐV đội tuyển Cờ Vua trường Đại học Bách khoa Hà Nội gồm:

Đối với giai đoạn trung cuộc:

Hậu + Xe + Tượng + Tốt chống Hậu + Tượng + Xe + Tốt

Hậu + Xe + Tượng + Mã + Tốt chống Hậu + Xe + Tượng + Mã + Tốt

Hậu + Xe + Tượng + Tốt liên kết chống Hậu + Xe + Tượng + Tốt

Hậu + 2 Xe + Tượng + Mã + 2 Tốt thông chống Hậu + 2 Xe + Tượng + Mã + 2 Tốt thông

Hậu + Xe + Tượng + 2 Mã + nhiều Tốt chống Hậu + Xe + Tượng + 2 Mã + Tốt liên kết.

Hậu + 2 Xe + Tượng + 2 Mã + Tốt thông chống Hậu + 2 Xe + Tượng + 7 Mã + Tốt thông

Đối với giai đoạn tàn cuộc:

Tượng chống Tượng + Tốt

Tượng + Tốt chống Tượng + 2 Tốt

Tượng + 2 Tốt thông chống Tượng + Tốt

Tượng + Mã + Tốt thông chống Tượng + Mã

Tượng + Tốt liên kết chống Tượng + Tốt liên kết

Tượng + nhiều Tốt chống Tượng + Tốt

Tượng + 3 Tốt thông chống Tượng + 2 Tốt

Tượng + Mã + 3 Tốt thông chống Tượng + Mã + Tốt liên kết

Tượng + Mã + 3 Tốt thông chống Tượng + Mã + 2 Tốt.

\* Các bài tập nhằm phát triển kỹ năng với Tượng khác màu cho VĐV Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội gồm:

Đối với giai đoạn trung cuộc:

Hậu + 2 Xe + Tượng + Tốt chống Hậu + Tượng + hai Xe + Tốt

Hậu + Xe + Tượng + Mã + Tốt chống Hậu + Xe + Tượng + Mã + Tốt

Hậu + 2 Xe + Tượng + Tốt liên kết chống Hậu + 2 Xe + Tượng + Tốt

Hậu + 2 Xe + Tượng + Mã + nhiều Tốt chống Hậu + 2 Xe + Tượng + Mã + nhiều Tốt.

Hậu + Xe + Tượng + 2 Mã + Tốt chống Hậu + Xe + Tượng + 2 Mã + Tốt Hậu + 2 Xe + Tượng + 2 Mã + nhiều Tốt chống Hậu + 2 Xe + Tượng + 2 Mã + nhiều Tốt

Đối với giai đoạn tàn cuộc:

Tượng chống Tượng + Tốt Tượng + Tốt chống Tượng + Tốt Tượng + 2 Tốt thông chống Tượng Tốt

Sau khi xác định được các bài tập nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN đề tài đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên và các nhà chuyên môn về việc lựa chọn sử dụng các bài tập cũng như mức độ quan trọng của các bài tập này trong việc phát triển kỹ năng với Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

**Bảng 4:** Kết quả phỏng vấn các Trường Đại học về việc sử dụng các bài tập trong các thế cờ còn Tượng khác màu (n=24)

Bài tập		Kết quả phỏng vấn tỷ lệ phần % và xếp theo mức độ quan trọng									
		Số người lựa chọn		Rất quan trọng		quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Giai đoạn trung cuộc	<b>H + X + T + Tốt chống H + X + T + Tốt</b>	21	<b>87.5</b>	10	21	4	21	4	21	3	15.7
	H + X + T + M +Tốt chống H + X + T + M + Tốt	10	41.6	1	20	2	20	1	10	6	60
	<b>H + X + T + Tốt liên kết chống H + X + T + Tốt</b>	20	<b>83.3</b>	7	15	3	15	10	50	-	-
	H + 2X + T + M +Tốt chống H + 2X + T + M + Tốt	12	50	2	16.6	8	66.6	1	8.3	1	8.3
	H + X + T + 2M + Tốt chống H + X + T + M + 2Tốt	14	58.3	3	21.4	7	50	2	14.2	2	14.2
	<b>H + X + T + M + 2 Tốt chống H + X + T + M + Tốt</b>	22	<b>91.6</b>	14	63.3	3	13.6	4	18	1	4.5
	<b>H + X + T + M + 3 Tốt chống H + X + T + M + Tốt</b>	20	<b>83.3</b>	8	40	9	45	3	15	-	-
	H + 2X + T + M chống H + X + T + 2M + 2Tốt	13	54.1	3	23	6	46.1	2	15.3	2	15.3
Giai đoạn tàn cuộc	<b>T + 2 Tốt chống T + Tốt</b>	21	<b>87.5</b>	12	57.1	8	38	1	4.7	-	-
	T + M + Tốt chống T + M	11	45.8	4	36.3	5	45.4	1	9	1	9
	<b>T + Tốt liên kết chống T + Tốt</b>	23	<b>95.8</b>	18	78.2	2	8.3	3	13	-	-
	T + nhiều Tốt chống T + nhiều Tốt	15	62.5	5	33.3	6	40	2	13.3	2	13.3
	<b>T + Tốt liên kết chống T + nhiều Tốt</b>	22	<b>91.6</b>	15	68.1	4	18.1	2	9	1	4.5

T + M + 3 Tốt chống T + M + 3 Tốt	14	58.3	4	28.5	3	21.4	4	28.5	3	21.4
<b>T + M + Tốt liên kết chống T + M + Tốt</b>	22	<b>91.6</b>	16	72.7	4	18.1	2	9	-	-
T + M + 3 Tốt thông chống T + M + 2 Tốt	16	66.6	6	37.5	5	31.2	2	12.5	3	18

**Bảng 5:** Tiến trình tập luyện trong các bài tập trong các thể cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua Đại học Quốc gia Hà Nội

TT	Bài tập	GIÁO ÁN												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	H + X + T + tốt chống H + X + T + tốt	+			+				+			+		
2	H + X + T + tốt liên kết chống H + X + T + tốt		+				+			+				+
3	H + X + T + T + M tốt nhiều tốt chống H + X + T + T + M tốt			+		+		+				+		
4	H + X + T + M + tốt thông chống H + X + T + M		+				+				+		+	+
5	T + 2 tốt chống T + tốt		+	+	+				+			+		+
6	T + tốt liên kết chống T + tốt	+			+			+			+		+	
7	T + tốt liên kết chống T + nhiều tốt			+		+			+		+		+	+
8	T + M + tốt liên kết chống T + M + tốt	+					+			+		+		

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy:

Trong 16 bài tập được đưa ra để lựa chọn sử dụng thì chỉ có 4 bài tập ở giai đoạn trong cuộc và 4 bài tập ở giai đoạn tàn cuộc có số ý kiến lựa chọn từ 80% trở lên đó là các bài tập:

a. Nhóm bài tập ở giai đoạn trung cuộc gồm:

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. Nhóm bài tập ở giai đoạn tàn cuộc:

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.

Đại đa số các ý kiến lựa chọn những bài tập trên đều xếp chúng ở mức độ quan trọng trở lên trong việc phát triển kỹ năng trong các thể cờ còn Tượng khác màu cho đối tượng nghiên cứu. Thông qua kết quả nghiên cứu trên đề tài đã lựa chọn được 8



bài tập cho cả 2 giai đoạn trung cuộc và tàn cuộc như đã nêu ở trên để phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN.

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn ở trên, đồng thời để có thể lựa chọn các bài tập ứng dụng phù hợp và hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu, các bài tập lựa chọn trong 2 nhóm, nhóm các bài tập trong trung cuộc và nhóm các bài tập trong tàn cuộc phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu chuyên môn đòi hỏi.

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu.

- Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có chỉ tiêu đánh giá cụ thể và hình thức tập luyện phải phù hợp với điều kiện thực tế.

- Nguyên tắc 4: Những bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, thời gian của mỗi bài tập được rút ngắn lại. Các bài tập phải được tác động nhiều (lặp lại), cần thiết phải thường xuyên đổi mới nhiệm vụ theo xu hướng chung là tăng dần độ khó của bài tập, nhưng vẫn phải đảm bảo mức độ thích hợp của thế cờ đối với đối tượng nghiên cứu.

Qua thực tiễn và kinh nghiệm huấn luyện, đồng thời căn cứ vào cơ sở lý luận và nguyên tắc lựa chọn bài tập, đề tài đã lựa chọn được 80 tình huống (thế cờ) cho giai đoạn trung cuộc và 90 tình huống (thế cờ) cho giai đoạn tàn cuộc để đưa vào tập luyện nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho sinh viên đội tuyển Cờ Vua Đại học Quốc gia Hà Nội.

### **3. KẾT LUẬN**

Kỹ năng trong những thế cờ còn Tượng khác màu là một trong những năng lực chuyên môn quan trọng đối với sinh viên đội tuyển Cờ Vua. Tuy nhiên, thực trạng sử dụng các phương tiện phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN là chưa tốt.

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập nhằm phát triển kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập mà đề tài lựa chọn chỉ tỏ rõ tính hiệu quả trên đối tượng nghiên cứu sau thời gian tối thiểu là 4 tháng.

Kết quả nghiên cứu của đề tài còn lựa chọn được 4 test đánh giá kỹ năng trong các thế cờ còn Tượng khác màu của sinh viên đội tuyển Cờ Vua ĐHQGHN. Các test lựa chọn đảm bảo độ tin cậy cần thiết trên đối tượng nghiên cứu.

### **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.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP HOÀN THIỆN KỸ THUẬT BƠI ÉCH CHO HỌC VIÊN LỨA TUỔI 9 - 11 CÂU LẠC BỘ BƠI PHƯƠNG ĐÔNG THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Hoàng Thùy Linh, CN. Lê Thị Hồng Liên, TS. Lê Tiến Hùng  
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

## TÓM TẮT

*Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn ra được 17 bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm các bài tập cho học viên lứa tuổi 9 - 11 câu lạc bộ Bơi Phương Đông, Đà Nẵng.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi là một trong những môn có lịch sử lâu đời và có tính thực dụng, tính thể thao cao, nên được phát triển rộng rãi trên thế giới. Mặt khác đây là môn thể thao có bộ huy chương lớn chỉ đứng sau môn Điền kinh và Thể dục. Vì vậy trong các kỳ Đại hội thể thao, Bơi là một trong những môn được các nước đầu tư lớn cho thi đấu. Không những vậy Bơi còn là nhịp cầu hữu nghị nối liền tình cảm giữa các màu da dân tộc trên toàn thế giới.

Cùng với sự phát triển của thể thao nước nhà, thể thao của thành phố Đà Nẵng nói chung và phong trào tập luyện Bơi nói riêng cũng đã được phát triển mạnh mẽ. Trong quá trình giảng dạy tại câu lạc bộ của trung tâm cũng như qua quan sát chúng tôi nhận thấy có những vấn đề cần quan tâm: Trong quá trình giảng dạy cho các em học viên, huấn luyện viên còn chưa chú trọng việc hoàn thiện kỹ thuật cho các em đặc biệt là hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch. Vì vậy các em đã qua một mùa bơi mà vẫn mắc sai sót rất nhiều trong kỹ thuật. Từ đó ảnh hưởng không nhỏ đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi.

Chính vì vậy để phục vụ cho công tác chuyên môn cũng như đạt được kết quả hoàn thiện nâng cao kỹ thuật bơi ếch. Chúng tôi nghiên cứu vấn đề này.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.

Trong quá trình nghiên cứu bài viết sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho học viên lứa tuổi 9 - 11 ở câu lạc bộ Bơi Phương Đông, thành phố Đà Nẵng

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan tới chuyên môn. Chúng tôi đã lựa chọn được 6 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho đối tượng nghiên cứu. Để lựa chọn khách quan và chính xác chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, chuyên gia, giáo viên của các CLB Bơi trên địa bàn thành phố Đà Nẵng... và đặc

biệt là các giảng viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn cho thấy: Đề đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch trong giảng dạy – huấn luyện cho học viên câu lạc bộ bơi Phương Đông, đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các test sau đây:

- + Test 1: Cầm phao đạp chân ếch kết hợp thở nước 10 lần (s).
- + Test 2: Phối hợp 2 tay kết hợp thở, đạp chân nhẹ 10 lần (s).
- + Test 3: Bơi hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch 25 m (s).

## 2.2 Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho học viên câu lạc bộ bơi Phương Đông

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch trong giảng dạy – huấn luyện cho học viên câu lạc bộ bơi Phương Đông. Chúng tôi kiểm tra 2 lần trong điều kiện, quy trình, quy phạm như nhau, khoảng cách 2 lần kiểm tra cách nhau 10 ngày. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho học viên câu lạc bộ bơi lội Phương Đông

TT	Test	Lần 1	Lần 2	r	p
1	Cầm phao đạp chân ếch kết hợp thở nước 10 lần (s).	17 ± 0.56	15.8 ± 0.86	0.89	0.05
2	Phối hợp 2 tay kết hợp thở, đạp chân nhẹ 10 lần (s).	19.4 ± 0.63	17.8 ± 1.28	0.86	0.05
3	Bơi hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch 25 m (s).	41.9 ± 0.43	40.8 ± 0.43	0.91	0.05

Qua bảng 1 cho thấy rằng 3 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao giữa 2 lần kiểm tra ( $r > 0.8$  với  $p < 0.05$ ). Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh có đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, cũng như điều kiện thực tiễn ở câu lạc bộ.

## 2.3 Thực trạng kỹ thuật bơi ếch của học viên bơi lội tại câu lạc bộ Bơi phương Đông thành phố Đà Nẵng

Để đánh giá thực trạng của đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành kiểm tra, so sánh thành tích của 12 học viên lứa tuổi 9 - 11 CLB bơi Phương Đông và 12 học viên lứa tuổi 9 - 11 CLB bơi Hồng Quang, thành phố Đà Nẵng. Kết quả như sau:

**Bảng 2:** Kết quả kiểm tra kỹ thuật bơi ếch của học viên câu lạc bộ bơi lội phương Đông và học viên tại câu lạc bộ bơi lội Hồng Quang, thành phố Đà Nẵng

TT	Các test kiểm tra	Kết quả			
		CLB Phương Đông (n=12)		CLB Hồng Quang (n=12)	
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$
1	Cầm phao đạp chân ếch kết hợp thở nước 10 lần (s).	16.9	0.56	15.7	0.52
2	Phối hợp 2 tay kết hợp thở, đạp chân nhẹ 10 lần (s).	19.47	0.63	18.2	0.61
3	Bơi hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch 25 m (s).	41.91	0.43	40.9	0.40

Thông qua kết quả kiểm tra ở bảng trên, thành tích kiểm tra trung bình của học viên lứa tuổi 9 – 11 câu lạc bộ Bơi Phương Đông và học viên câu lạc bộ Bơi Hồng Quang cho thấy có sự chênh lệch nhau, chứng tỏ kỹ thuật của học viên lứa tuổi 9 – 11 câu lạc bộ Bơi Phương Đông kém hơn so với học viên câu lạc bộ Hồng Quang.

**Tóm lại:** Từ các kết quả nghiên cứu đã được trình bày ở trên cho thấy hiệu quả kỹ thuật bơi ếch của học viên bơi còn hạn chế. Thời gian giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật bơi ếch còn chưa được nhiều. Các bài tập nâng cao hiệu quả bơi ếch còn ít. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập có hiệu quả nhất nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch cho học viên là vấn đề rất cần thiết.

#### **2.4 Lựa chọn các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho học viên lứa tuổi 9 - 11 câu lạc bộ Bơi Phương Đông, thành phố Đà Nẵng**

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn Bơi trong phạm vi thành phố Đà Nẵng.

Từ kết quả phỏng vấn thì chúng tôi lựa chọn được 17 bài tập có số ý kiến đạt mức từ 50 điểm trở lên để áp dụng vào việc nâng cao hiệu quả bài tập hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch lứa tuổi 9 - 11 câu lạc bộ Bơi Phương Đông, thành phố Đà Nẵng. Đó là các bài tập sau đây:

- Bài tập 1: Đứng lên ngòi xuống kiểu chân ếch.
- Bài tập 2: Bật nhảy chân ếch.
- Bài tập 3: Nằm sấp trên ghế, bực đạp chân ếch.
- Bài tập 4: Đứng trên cạn gập thân người về trước quạt tay ếch.
- Bài tập 5: Nằm sấp trên thành bể quạt tay ếch (mép thành bể ngang ngực).
- Bài tập 6: Đứng thẳng người quạt tay ếch kết hợp đạp chân ếch.
- Bài tập 7: Quạt tay ếch tăng dần tốc độ.
- Bài tập 8: Phối hợp kỹ thuật bơi ếch một tay, một chân, tay kia vịn hàng rào.
- Bài tập 9: Lưng tựa vào thành bể, tay bám bể đạp chân ếch.
- Bài tập 10: Tập đạp chân ếch, đạp vào thành bể cho thân người lướt nước sau đó thực hiện động tác chân một lần.
- Bài tập 11: Cầm phao đạp chân ếch 10m – 20m.
- Bài tập 12: Đứng trong nước quạt tay ếch (nước ngang ngực).
- Bài tập 13: Đi trong nước quạt tay ếch kết hợp thở chính diện.
- Bài tập 14: Bơi kỹ thuật tay ếch ở cự ly ngắn (chân đạp nhẹ).
- Bài tập 15: Phối hợp động tác tay chân liên tục (không thở).
- Bài tập 16: Bơi phối hợp kỹ thuật ếch ở cự ly ngắn.
- Bài tập 17: Một chu kỳ tay - chân một lần thở tăng dần cự ly. Phối hợp 1:1:1.

## 2.5 Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho học viên lứa tuổi 9-11 câu lạc bộ Bơi Phương Đông, thành phố Đà Nẵng

### \* Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Chúng tôi chia ngẫu nhiên 12 học viên lứa tuổi 9 - 11 thành 2 nhóm, nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B), mỗi nhóm 6 người ( $n_A = n_B = 6$ ).

### \* Tiến trình thực nghiệm.

Việc tổ chức thực nghiệm được tiến hành trong 8 tuần, mỗi tuần 3 buổi.

\* **Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.** Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3:** Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm (n=12)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Đối chứng	Thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	p
1	Cầm phao đạp chân ếch kết hợp thở nước 10 lần (s).	16.94 ± 0.62	17.06 ± 0.49	0.34	>0.05
2	Phối hợp 2 tay kết hợp thở, đạp chân nhẹ 10 lần (s).	19.46 ± 0.63	19.48 ± 0.63	0.05	>0.05
3	Bơi hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch 25 m (s)	41.92 ± 0.21	41.90 ± 0.58	0.07	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm chúng tôi thấy  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ . Có nghĩa là trình độ của cả hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

### \* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 08 tuần, kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4:** Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) sau thực nghiệm (n=12)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )		So sánh	
		Nhóm đối chứng A	Nhóm thực nghiệm B	$t_{\text{tính}}$	P
1	Cầm phao đạp chân ếch kết hợp thở nước 10 lần (s).	15.55 ± 0.59	14.77 ± 0.07	5.6	<0.05
2	Phối hợp 2 tay kết hợp thở, đạp chân nhẹ 10 lần (s).	18.77 ± 0.93	16.90 ± 0.80	3.36	<0.05
3	Bơi hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch 25 m (s).	40.85 ± 0.33	37.80 ± 0.76	2.84	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

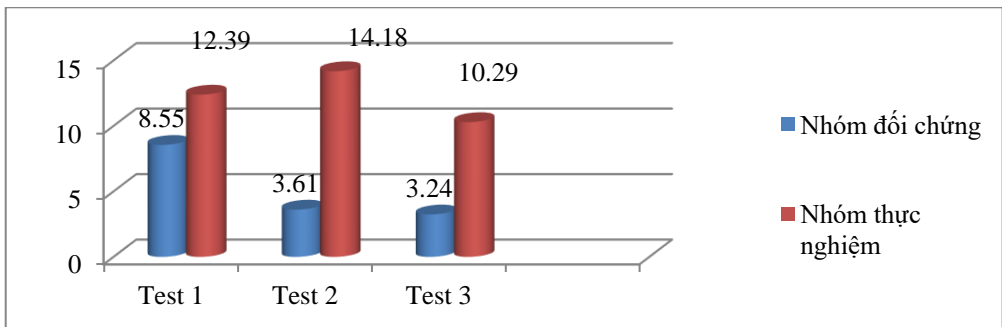
Kết quả cho thấy: Nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 3 và 4 Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 5 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

**Bảng 5:** Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch

Test	Nhóm ĐC (A) ()		W (%)	Nhóm TN (B) ()		W (%)
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
Cầm phao đạp chân ếch kết hợp thở nước 10 lần (s).	16.94	15.55	8.55%	17.06	15.07	12.39%
Phối hợp 2 tay kết hợp thở, đạp chân nhẹ 10 lần (s).	19.46	18.77	3.61%	19.48	16.90	14.18%
Bơi hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch 25 m (s).	41.92	40.85	3.24%	41.90	37.80	10.29%

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 5, chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ như sau:



**Biểu đồ:** So sánh mức độ tăng trưởng hiệu quả kỹ thuật bơi ếch 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 thu được cho thấy: tất cả nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật bơi ếch 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  $p < 0.05$ .

**Tóm lại:** Các kết quả nghiên cứu thu được trình bày ở trên, cho thấy hiệu quả kỹ thuật bơi ếch của lứa tuổi 9 - 11 câu lạc bộ Bơi Phương Đông, ngày được nâng cao và hoàn thiện. Các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã được sử dụng một cách hợp lý và có hiệu quả. Đồng thời việc sử dụng các bài tập trên rất cần thiết, nhằm nâng cao hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch cho lứa tuổi 9 - 11 câu lạc bộ Bơi Phương Đông, thành phố Đà Nẵng.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 03 test để đánh giá hiệu quả của kỹ thuật bơi ếch cho các học viên CLB Bơi Phương Đông thành phố Đà Nẵng. Các test này đã được chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm trong quá trình nghiên cứu đã được lựa chọn ra, có hiệu quả cao và phù hợp với điều kiện giảng dạy nâng cao kỹ thuật kỹ thuật bơi ếch cho các học viên câu lạc bộ Bơi Phương Đông.

Đề tài đã lựa chọn ra được 17 bài tập (đã trình bày ở phần trên) để nâng cao hiệu quả kỹ thuật bơi ếch, các bài tập này đã được ứng dụng và được kiểm nghiệm đã mang lại hiệu quả cao thể hiện  $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Duy Hòa, Phan Thanh Hải (2017), *Giáo trình lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Thông Tin và Truyền thông.
2. Phan Thanh Hải (2000), *Giáo trình bơi tập 1 và 2*. NXB TDTT Hà Nội, Hà Nội 2000.
3. Nguyễn Văn Trạch chủ biên (2000), *Phương pháp dạy bơi cho trẻ thơ*, NXB TDTT Hà Nội.
4. 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.
5. Đặng Quang Vinh (2009), *Nghiên cứu các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kết quả học kỹ thuật bơi ếch cho nữ phổ tu khóa Cao đẳng 10 trường ĐH TDTT Đà Nẵng*, LV tốt nghiệp ĐH TDTT Đà Nẵng.

# NGHIÊN CỨU TÁC DỤNG CỦA CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VÀ THỂ LỰC CHO TRẺ GÁI 5 TUỔI Ở MỘT SỐ TRƯỜNG MẦM NON THÀNH PHỐ MỸ THO, TỈNH TIỀN GIANG

ThS. Trần Thanh Phong  
Trường Đại học Tiền Giang

## TÓM TẮT

*Bằng việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy như: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; nhân trắc học; thực nghiệm sự phạm; toán thống kê, đề tài đã lựa chọn được các chỉ số đánh giá hình thái, thể lực và hiệu quả của các bài tập vận động đến sự phát triển hình thái và thể lực cho trẻ gái 5 tuổi ở một số trường Mầm non thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang. Qua đó, góp phần cải tiến công tác Giáo dục thể chất trong nhà trường Mầm non nói riêng và phát triển thể chất cho thế hệ trẻ của tỉnh Tiền Giang nói chung.*

**Từ khóa:** bài tập vận động, giáo dục thể chất, hiệu quả, hình thái, phát triển, thể lực.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục trẻ em lứa tuổi Mẫu giáo (MG) có vị trí, vai trò trọng yếu trong sự nghiệp giáo dục của đất nước. Giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt của giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, là phương tiện mang lại hiệu quả để phát triển hài hòa về hình thể, nâng cao sức khỏe và các tố chất thể lực, 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. Vì vậy, đây là công tác luôn được Đảng và Nhà nước quan tâm, đặc biệt là trong việc đề ra chủ trương, đường lối, chính sách và xây dựng các chế định pháp luật điều chỉnh các quan hệ trong giáo dục Mầm non. Tuy nhiên, việc đánh giá hiệu quả của môn học này như thế nào đối với trẻ MG vẫn còn là vấn đề mà các nhà khoa học đang quan tâm nhằm góp phần cải tiến chương trình và phương pháp giảng dạy môn GDTC cho trẻ MG trong tình hình hiện nay. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu cũng như thực trạng GDTC hiện nay ở các trường Mầm non, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu tác dụng của các bài tập vận động đến sự phát triển hình thái và thể lực cho trẻ gái 5 tuổi ở một số trường Mầm non thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang”**.

### Mục đích nghiên cứu

Lựa chọn các bài tập vận động có tác dụng đến phát triển hình thái và thể lực cho trẻ gái 5 tuổi ở một số trường Mầm non thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang.

### Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp nhân trắc; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.



## Khách thể nghiên cứu

- Nhóm thực nghiệm (TN): 60 trẻ gái 5 tuổi trường Mầm non Bông sen.
- Nhóm đối chứng (ĐC): 60 trẻ gái 5 tuổi trường Mầm non Sao sáng.

**Thời gian nghiên cứu:** Từ tháng 9/2020 đến 4/2021.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn các chỉ số đánh giá hình thái và thể lực cho trẻ gái 5 tuổi ở một số trường Mầm non thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang

Các chỉ số đánh giá hình thái và thể lực cho trẻ gái 5 tuổi đã được xác định dựa trên cơ sở:

- Tổng hợp các chỉ số đánh giá hình thái và thể lực của trẻ thông qua các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước.

- Lấy ý kiến từ các chuyên gia, cán bộ quản lý và giáo viên qua phiếu phỏng vấn để tìm ra các chỉ số đánh giá hình thái và thể lực của trẻ có tần suất sử dụng cao.

- Đánh giá độ tin cậy của các test đã được lựa chọn.

**Bảng 1:** Các chỉ số hình thái và các test đánh giá thể lực được lựa chọn sau PV

TT	Chỉ số/Test	Tỉ lệ
<b>I</b>	<b>Chỉ số</b>	
1	Chiều cao (cm)	99.49%
2	Cân nặng (kg)	99.97%
<b>II</b>	<b>Test</b>	
1	Chạy 10 mét (s)	95.17%
2	Bật xa tại chỗ (cm)	96.18%
3	Ném túi cát 200g bằng 2 tay sau đầu (m)	86.03%
4	Chạy 80 mét (s)	91.54%
5	Chạy theo đường zic-zắc (s)	93.25%
6	Đứng thẳng bằng trên 1 chân (s)	94.66%
7	Ngồi gập thân (cm)	90.18%

Kết quả bảng 1 chọn được 02 chỉ số và 07 test sử dụng để đánh giá hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi có tỷ lệ từ 80% trở lên, bao gồm: chiều cao, cân nặng, chạy 10 mét, bật xa tại chỗ, ném túi cát 200g bằng 2 tay sau đầu, chạy 80 mét, chạy theo đường zic-zắc, đứng thẳng bằng trên 1 chân, ngồi gập thân.

**Bảng 2:** Hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test thể lực của trẻ gái 5 tuổi

TT	Test	Trẻ gái (n = 120)	
		r	P
1	Chạy 10 mét (cm)	0.817	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (kg)	0.827	<0.05
3	Ném túi cát 200g bằng 2 tay sau đầu (m)	0.819	<0.05
4	Chạy 80 mét (s)	0.820	<0.05
5	Chạy theo đường zic-zắc (s)	0.848	<0.05
6	Đứng thẳng bằng trên 1 chân (s)	0.838	<0.05
7	Ngồi gập thân (cm)	0.845	<0.05

Kết quả bảng 2 cho thấy, hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực của trẻ gái 5 tuổi có r từ 0.817 đến 0.848 và  $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$  với ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Như vậy các test thể lực trên đủ độ tin cậy cần thiết để nghiên cứu.

## 2.2 Đánh giá hiệu quả của các bài tập vận động đến sự phát triển hình thái và thể lực trẻ gái 5 tuổi ở một số trường Mầm non thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang

### 2.2.1 Đánh giá sự phát triển hình thái và thể lực của trẻ gái 5 tuổi trước thực nghiệm

**Bảng 3:** So sánh giá trị trung bình của 2 nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm

TT	Giá trị tham số Chi số/Test	Trẻ gái (n=120)			
		$\bar{Y}_{A1} \pm S$	$\bar{Y}_{B1} \pm S$	t	P
<b>Hình thái</b>					
1	Chiều cao (cm)	110.18 ± 4.41	110.47 ± 4.37	0.180	>0.05
2	Cân nặng (kg)	20.53 ± 3.23	20.16 ± 3.18	0.430	>0.05
<b>Thể lực</b>					
1	Chạy 10 mét (s)	3.07 ± 0.24	3.08 ± 0.28	1.756	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	85.60 ± 5.06	83.70 ± 4.90	0.907	>0.05
3	Ném túi cát 200g bằng 2 tay sau đầu (m)	4.67 ± 0.30	4.68 ± 0.27	1.446	>0.05
4	Chạy 80 mét (s)	38.35 ± 2.08	38.53 ± 1.99	0.523	>0.05
5	Chạy theo đường zic-zắc (s)	8.84 ± 0.73	8.80 ± 0.67	0.884	>0.05
6	Đứng thẳng bằng trên 1 chân (s)	8.02 ± 0.79	8.11 ± 0.79	1.748	>0.05
7	Ngồi gập thân (cm)	2.29 ± 1.36	2.25 ± 1.41	0.241	>0.05

### Nhận xét:

Qua bảng 3 cho thấy giá trị trung bình các chỉ số hình thái và các test thể lực trước thực nghiệm của trẻ gái 5 tuổi nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ). Như vậy, các chỉ số về hình thái và

thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm có trình độ tương đương nhau.

**2.2.2 Đánh giá sự phát triển hình thái và thể lực trẻ gái 5 tuổi sau thực nghiệm**

Sau thời gian tập luyện kết quả của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thể hiện ở bảng 4.

**Bảng 4:** Sự phát triển các chỉ số hình thái và thể lực của trẻ gái 5 tuổi sau thời gian tập luyện

TT	Giá trị tham số Chỉ số/Test	Nhóm thực nghiệm (Nhóm A) (n = 60)					Nhóm đối chứng (Nhóm B) (n = 60)				
		$\bar{Y}_{A_1}$	$\bar{Y}_{A_2}$	$\bar{d}$	t	P	$\bar{Y}_{B_1}$	$\bar{Y}_{B_2}$	$\bar{d}$	t	P
<b>Hình thái</b>											
1	Chiều cao đứng (cm)	110.18	115.09	4.91	11.44	<0.01	110.24	113.43	3.89	15.93	<0.01
2	Cân nặng (kg)	20.53	22.83	2.30	17.19	<0.01	19.80	21.12	2.34	15.92	<0.01
<b>Thể lực</b>											
1	Chạy 10 m tốc độ cao (s)	3.08	2.87	0.22	20.95	<0.01	3.07	2.78	0.30	12.34	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	83.70	86.42	2.72	12.62	<0.01	85.60	89.98	4.38	15.55	<0.01
3	Ném túi cát 200g bằng 2 tay sau đầu (m)	4.68	4.87	0.20	9.41	<0.01	4.67	4.93	0.27	17.12	<0.01
4	Chạy 80 mét (s)	38.53	37.69	0.89	12.77	<0.01	38.35	36.96	1.38	15.40	<0.01
5	Chạy theo đường zic-zắc (s)	8.80	8.40	0.41	12.00	<0.01	8.84	8.29	0.55	15.49	<0.01
6	Đứng thẳng bằng trên 1 chân (s)	8.11	8.72	0.65	10.54	<0.01	8.02	9.62	1.60	12.96	<0.01
7	Ngồi gập thân (cm)	2.25	2.95	0.80	13.33	<0.01	2.29	3.13	0.84	15.63	<0.01

**Nhận xét:**

Bảng 4 cho thấy, sau thời gian tập luyện, hình thái và thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê với xác suất  $P < 0.01$ .

**2.2.3 So sánh nhịp độ tăng trưởng hình thái và thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thời gian tập luyện**

Để đánh giá hiệu quả các bài tập vận động đề tài đã lựa chọn, đề tài tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng S.Brody (W), kết quả ở bảng 5.

**Bảng 5:** So sánh nhịp tăng trưởng của trẻ gái 5 tuổi nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thời gian tập luyện

TT	Giá trị tham số Chỉ số/Test	Nhóm TN (n=60)		Nhóm ĐC (n=60)		t	P
		$\overline{W}_{YA}$	$S_{WYA}$	$\overline{W}_{YB}$	$S_{WYB}$		
<b>Hình thái</b>							
1	Chiều cao đứng (cm)	4.41	2.70	3.47	1.52	2.266	<0.05
2	Cân nặng (kg)	10.67	3.89	11.29	5.08	0.362	>0.05
<b>Thể lực</b>							
1	Chạy 10 m tốc độ cao (s)	10.13	5.04	7.35	2.63	1.981	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	5.03	2.22	3.22	1.84	5.114	<0.05
3	Ném túi cát 200g bằng 2 tay sau đầu (m)	5.16	2.35	4.15	3.16	2.269	<0.05
4	Chạy 80 mét (s)	3.67	1.58	2.33	1.30	7.496	<0.05
5	Chạy theo đường zic-zắc (s)	6.46	2.82	4.93	2.96	2.183	<0.05
6	Đứng thẳng bằng trên 1 chân (s)	17.88	8.43	7.70	5.22	2.396	<0.05
7	Ngồi gập thân (cm)	17.58	65.41	35.50	134.40	0.020	>0.05

### Nhận xét:

Kết quả ở bảng 5 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái và thể lực của trẻ gái nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng ( $\overline{W}_{YA} = 3.67\% - 17.88\%$ ,  $\overline{W}_{YB} = 2.33\% - 35.50\%$ ) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ; riêng chỉ số cân nặng và ngồi gập thân về trước có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ). Như vậy, bài tập vận động có tác dụng tốt đến việc phát triển hình thái và thể lực cho trẻ gái 5 tuổi ở một số trường Mầm non thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang.

### 3. KẾT LUẬN

1. Các chỉ số đánh giá hình thái và các test đánh giá thể lực cho trẻ gái 5 tuổi ở một số trường Mầm non thành phố Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang là:

- Hình thái: Chiều cao đứng (cm); cân nặng (kg).

- Các test đánh giá thể lực: Chạy 10 mét (s); Bật xa tại chỗ (cm); Ném túi cát 200g bằng 2 tay sau đầu (m); Chạy 80 mét (s); Chạy theo đường zic-zắc (s); Đứng thẳng bằng trên 1 chân (s); Ngồi gập thân (cm).

2. Sau thời gian thực nghiệm hình thái và thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều phát triển. Khi trẻ được tập luyện theo các bài tập vận động mà đề tài đã lựa chọn thì nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái và thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ( $\overline{W}_{YA} = 3.67\% - 17.88\%$ ,  $\overline{W}_{YB} = 2.33\% - 35.50\%$ ) và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Tuy nhiên, không tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng ở chỉ số cân nặng và ngồi gập thân về trước.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Thanh Âm (2002), *Giáo dục học mầm non - Tập1, Tập2, Tập3*, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.
2. Bộ GD và ĐT (1999), *Chiến lược GDMN từ năm 1998 đến năm 2020*, NXB Giáo dục, Hà Nội, tr 9-38.
3. Hoàng Thị Bưởi (2000), *Phương pháp GDTC mầm non*, NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội, tr 33, 102;
4. Lê Thu Hương (2005), *Nghiên cứu cơ sở khoa học cho việc nâng cao chất lượng chương trình chăm sóc giáo dục trẻ mẫu giáo 3-6 tuổi trong trường mầm non*, Đề tài cấp Bộ, tr 57-62.
5. Đặng Hồng Phương (2003), *Nghiên cứu phương pháp dạy học bài tập vận động cơ bản cho trẻ mẫu giáo lớn (5-6 tuổi)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, tr 68.
6. Trần Minh Thuận (2008), *Nghiên cứu tác dụng của bài tập thể dục nhịp điệu đến sự phát triển hình thái và thể lực cho trẻ 5 tuổi trong trường mầm non thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ, tr 59- 96.
7. Lâm Thị Tuyết Thúy (2007), *Phát triển thể lực của trẻ em mẫu giáo ở một số tỉnh miền Trung*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, tr 60- 99.

# SỰ BIẾN ĐỔI CÁC CHỈ SỐ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG VÀ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO MÔN KARATEDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT TP.HCM QUA HỆ THỐNG THP<sup>2</sup> (TOTAL HEALTH & PERFORMANCE PLAN)

Phạm Văn Dũng<sup>1</sup>, Đỗ Trọng Thịnh<sup>2</sup>, Đặng Ngọc Tiên<sup>3</sup>,  
Nguyễn Mạnh Thường<sup>4</sup>, Lê Minh Triệu<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> Trường Đại học Văng Lang

<sup>3</sup> Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh

<sup>4</sup> Trung tâm TĐTT thành phố Thủ Đức

<sup>5</sup> Trường THCS Trường Sơn Quận Gò Vấp TP.HCM

## TÓM TẮT

Mục đích của nghiên cứu là đánh giá hình thái, chức năng và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành huấn luyện thể thao môn Karatedo trường đại học Thể dục Thể thao (TĐTT) thành phố Hồ Chí Minh sau một năm học tập. Nghiên cứu được thực hiện trên 40 nam sinh viên Karatedo năm thứ hai và ba. Kết quả nghiên cứu cho thấy, sau một năm tập luyện các chỉ số đánh giá về hình thái: Chiều cao, Cân nặng, Tỷ lệ mỡ cơ thể nhịp tăng tương trung bình 0.83%, (1/3 chỉ số) không có sự biến đổi trước và sau một năm tập luyện ( $P>0.05$ ); Thể lực: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng 60s, Bật cao tại chỗ, Đeo gập thân,  $VO_2$ max nhịp tăng tương trung bình đạt 6.28%, (5/5 test) có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ ; Chức năng: Tần số mạch yên tĩnh, Huyết áp tối thiểu/ huyết áp tối đa, Phản xạ đơn, Thăng bằng tĩnh nhịp tăng tương trung bình đạt 4.01%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê (2/5 chỉ số), ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$ . Điều này cũng nói lên chương trình giảng dạy của chuyên sâu Karatedo, Khoa huấn luyện thể thao phù hợp với thực tế công tác giảng dạy và đào tạo tại trường.

**Từ khóa:** Hình thái, thể lực, chức năng, nam sinh viên Karatedo, Đại học TĐTT TP.HCM.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thời đại ngày nay, nhân loại đang bước vào nền kinh tế tri thức mà cơ sở của nó là sự phát triển mạnh mẽ của cách mạng khoa học kỹ thuật trên mọi lĩnh vực. Các thành tựu khoa học và công nghệ không chỉ tác động lớn tới quá trình sản xuất của xã hội mà còn có ảnh hưởng, tác động chuyển đổi tới cả nội dung, phương pháp và quá trình giảng dạy, học tập ở mọi cấp học trong nền giáo dục các nước. Do vậy, động lực của nghiên cứu khoa học và ứng dụng kết quả những phát minh mới của khoa học chính là những đòi hỏi bức bách của cuộc sống vật chất và tinh thần con người hiện nay. Sự phát triển của các ngành khoa học tự nhiên, khoa học xã hội, khoa học nhân văn, khoa học kỹ thuật ... và trong lĩnh vực Thể dục Thể thao cũng vậy, đều nhằm mục đích phục vụ công cuộc công nghiệp hóa, hiện đại hóa để đạt vị thế cao của các nước trên thế giới.

Karatedo là môn thi đấu đối kháng mang tính chất cá nhân và loại trực tiếp, các vận động viên (VĐV) nằm trong lứa tuổi trưởng thành (trên 18 tuổi) thi đấu mỗi trận 3 phút đối với VĐV nam, 2 phút đối với VĐV nữ (các trận đấu vòng loại) và 4 phút

đôi với VĐV nam, 3 phút đối với VĐV nữ (các trận tranh huy chương trực tiếp) và chỉ thi đấu 1 hiệp duy nhất cho mỗi trận. Bình quân mỗi một lần tấn công hoặc phản công thường không quá 6 giây và cứ khoảng từ 10 tới 15 giây là có một đợt nỗ lực tấn công hoặc phản công. Chính vì thời gian thi đấu ngắn và mật độ hoạt động nhiều nên các VĐV cần phải có được sự chuẩn bị về thể lực thật tốt cũng như khả năng tư duy chiến thuật và xử lý tình huống trên từng khu vực trong thảm đấu một cách thật nhanh, nhạy bén và độc lập. Vì vậy, các nhân tố thể lực ảnh hưởng rất lớn đến kết quả thi đấu, đây là những nhân tố quyết định sự thắng bại của một trận thi đấu thể thao, không thể nói nhân tố này quan trọng hơn nhân tố kia vì các nhân tố này bổ trợ qua lại cho nhau, nếu VĐV được chuẩn bị một nền tảng kỹ chiến thuật tốt nhưng lại thiếu sót về thể lực thì cũng không thể đạt thành tích cao nhất.

Để đánh giá toàn diện thể lực của nam sinh viên môn Karatedo sau một năm tập luyện, tác giả tiến hành nghiên cứu: sự biến đổi các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành huấn luyện thể thao môn karatedo trường đại học TDTT TP.HCM qua hệ thống THP<sup>2</sup> (total health & performance plan).

### **Phương pháp nghiên cứu**

\* **Mục đích nghiên cứu:** Đánh giá hình thái, chức năng và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành huấn luyện thể thao môn Karatedo trường đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh sau một năm học tập.

\* **Khách thể nghiên cứu:**

40 nam sinh viên chuyên sâu Karatedo năm thứ 2 và thứ 3 thuộc Khoa Huấn luyện Thể thao - 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 THP<sup>2</sup> của Viện Nghiên cứu khoa học và Công nghệ thể thao tiến hành kiểm tra y sinh của khách thể nghiên cứu tại Viện.

\* **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  $p < 0.05$ .

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**Bảng 1:** Kết quả kiểm tra hình thái, chức năng và thể lực của sinh viên chuyên sâu Karatedo Khoa huấn luyện thể thao sau một năm học tập

TT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		$\bar{X}$	$\pm SD$	$\bar{X}$	$\pm SD$			
1	Chiều cao (cm)	168.6	6.22	169.3	6.22	0.43	1.459	>0.05
2	Cân nặng (kg)	62.8	8.08	63.3	7.91	0.68	3.621	<0.05
3	Tỷ lệ mỡ cơ thể (%)	13.74	4.00	13.55	3.91	1.39	1.975	>0.05
4	Lực bóp tay thuận (kg)	47.4	5.17	48.8	5.19	2.87	13.71	<0.05
5	Nằm ngửa gập bụng 60s (lần)	42.6	5.55	45.0	4.68	5.59	11.92	<0.05
6	Bật cao tại chỗ (cm)	48.4	6.23	51.4	5.72	6.13	12.60	<0.05
7	Đéo gập thân (cm)	13.01	5.99	14.81	5.72	12.94	9.128	<0.05
8	VO2 max (ml/kg/min)	56.1	4.55	58.3	4.29	3.88	12.16	<0.05
9	Tần số mạch yên tĩnh 1 phút (lần)	72.8	6.48	72.7	6.43	0.17	1.094	>0.05
10	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	77.8	5.80	76.5	5.80	1.69	0.952	>0.05
11	Huyết áp tối đa (mmHg)	115.7	5.72	116.8	5.72	0.90	0.173	>0.05
12	Phản xạ đơn (ms)	401.6	36.79	378.1	33.05	6.04	14.53	<0.05
13	Thăng bằng tĩnh (s)	43.8	4.58	49.0	4.83	11.27	17.02	<0.05

Ghi chú:  $t_{0.05} = 2.02$

### Hình thái:

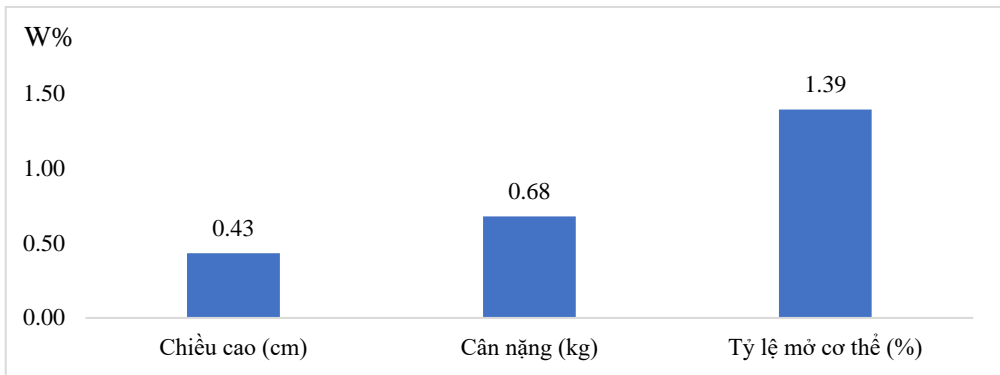
- **Chiều cao (cm):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 0.43\%$ , sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 1.459 < t_{0.05} = 2.02$ . Điều này phù hợp với quy luật phát triển sinh học.

- **Cân nặng (kg):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 0.68\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 3.621 > t_{0.05} = 2.02$ .

- **Tỷ lệ mỡ cơ thể (%):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 1.39\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt không có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 1.975 < t_{0.05} = 2.02$ .

**Nhận xét:** Qua 1 năm học tập các chỉ số hình thái của nam sinh viên chuyên sâu Karatedo Khoa huấn luyện thể thao có sự phát triển bình thường phù hợp với quy luật sinh học thể hiện qua mức độ tăng trưởng của (1/3) chỉ số, chỉ tiêu đánh giá hình thái có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , điều này chứng tỏ sự phát triển hình thái ở sinh viên không đáng kể vì đã bước qua thời kỳ phát triển nhạy cảm. Ngoài ra sự phát triển hình thái còn được thể hiện qua biểu đồ 1.





**Biểu đồ 1:** Tỷ lệ % nhích tăng trưởng của các chỉ tiêu hình thái nam sinh viên chuyên sâu Karatedo, Khoa huấn luyện thể thao sau 1 năm học tập

### Thể lực:

- **Lực bóp tay thuận (kg):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 2.87\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 13.71 > t_{0.05} = 2.02$ .

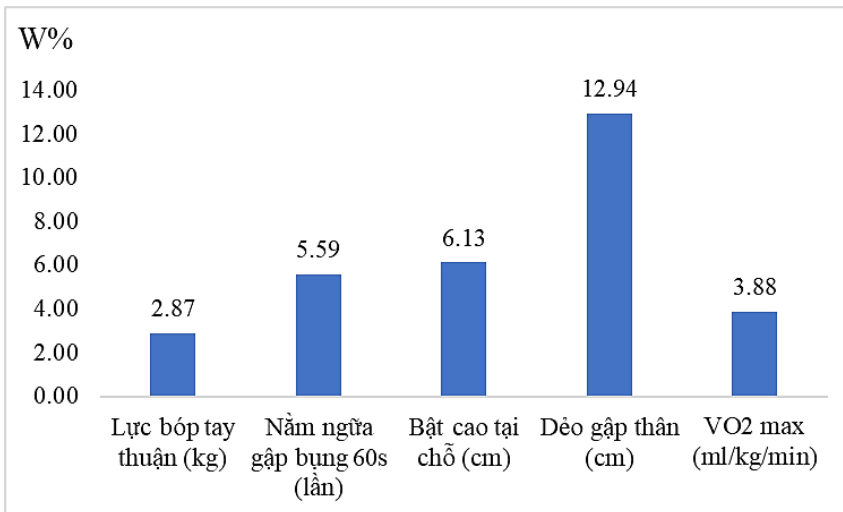
- **Nằm ngửa gập bụng 60s (lần):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 5.59\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 11.92 > t_{0.05} = 2.02$ .

- **Bật cao tại chỗ (cm):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 6.13\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 12.60 > t_{0.05} = 2.02$ .

- **Đeo gập thân (cm):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 12.94\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 9.128 > t_{0.05} = 2.02$ .

- **VO2max (ml/kg/min):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 3.88\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 12.16 > t_{0.05} = 2.02$ .

**Nhận xét:** Qua 1 năm học tập các chỉ số thể lực của nam sinh viên chuyên sâu Karatedo, Khoa huấn luyện thể thao có sự phát triển khá tốt thể hiện qua mức độ tăng trưởng của (5/5) chỉ số, chỉ tiêu đánh giá thể lực có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , điều này chứng tỏ sự phát triển thể lực của sinh viên rất tốt. Ngoài ra sự phát triển thể lực còn được thể hiện qua biểu đồ 2.



**Biểu đồ 2:** Tỷ lệ % nhịp tăng trưởng của các chỉ tiêu thể lực nam sinh viên chuyên sâu Karatedo, Khoa huấn luyện thể thao sau 1 năm học tập

### Chức năng:

- **Tần số mạch đập yên tĩnh 1 phút (lần):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 0.17\%$ , sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 1.094 < t_{0.05} = 2.02$ .

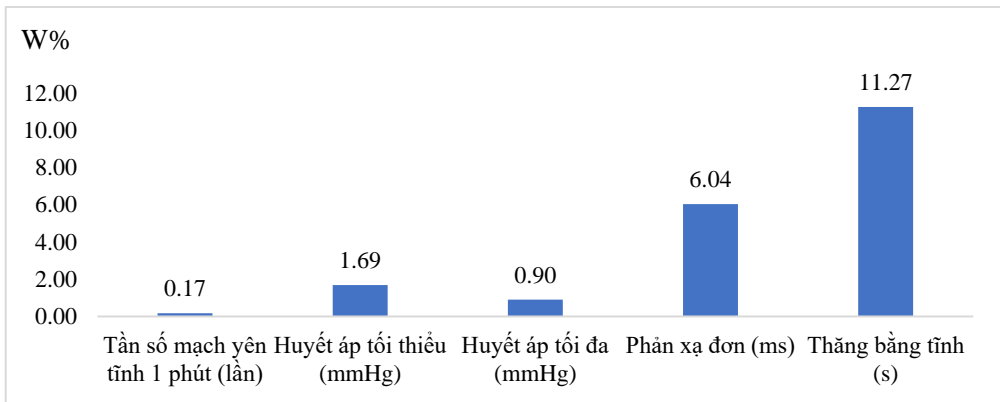
- **Huyết áp tối thiểu (mmHg):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 1.69\%$ , sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 0.952 < t_{0.05} = 2.02$ .

- **Huyết áp tối đa (mmHg):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 0.90\%$ , sự tăng trưởng không có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 0.173 < t_{0.05} = 2.02$ .

- **Phản xạ đơn (ms):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 6.04\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 14.53 > t_{0.05} = 2.02$ .

- **Thăng bằng tĩnh (s):** thành tích trung bình tăng có  $W\% = 11.27\%$ , sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 17.02 > t_{0.05} = 2.02$ .

**Nhận xét:** Qua 1 năm học tập các chỉ số: Tần số mạch yên tĩnh, Huyết áp tối thiểu, Huyết áp tối đa của nam sinh viên không có sự thay đổi đáng kể, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Phản xạ đơn, Thăng bằng tĩnh có sự tăng tiến đáng kể có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , điều này hoàn toàn phù hợp vì các chỉ tiêu kiểm tra đánh giá đều nằm ở trong giới hạn sinh lý bình thường. Ngoài ra sự phát triển chức năng còn được thể hiện qua biểu đồ 3.



**Biểu đồ 3:** Tỷ lệ % nhịp tăng trưởng của các chỉ tiêu chức năng nam sinh viên chuyên sâu Karatedo, Khoa huấn luyện thể thao sau 1 năm học tập

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, sau một năm tập luyện các chỉ số đánh giá về hình thái: Chiều cao, Cân nặng, Tỷ lệ mỡ cơ thể nhịp tăng trưởng trung bình 0.83%, (1/3 chỉ số) không có sự biến đổi trước và sau một năm tập luyện ( $P > 0.05$ ); Thể lực: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng 60s, Bật cao tại chỗ, Dẻo gập thân,  $VO_2\max$  nhịp tăng trưởng trung bình đạt 6.28%, (5/5 test) có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ; Chức năng: Tần số mạch yên tĩnh, Huyết áp tối thiểu/huyết áp tối đa, Phản xạ đơn, Thăng bằng tĩnh nhịp tăng trưởng trung bình đạt 4.01%, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê (2/5 chỉ số), ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Tổng hợp có (8/13) chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Chúng tỏ sự phát triển hình thái, thể lực, chức năng của nam sinh viên chuyên sâu Karatedo sau 1 năm học tập có sự phát triển khá tốt. Điều này cũng nói lên chương trình giảng dạy của chuyên sâu Karatedo, Khoa huấn luyện thể thao phù hợp với thực tế công tác giảng dạy và đào tạo tại trường, đáp ứng được với yêu cầu nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
2. Phạm Văn Dũng, (2014), Ứng dụng hệ thống THP<sup>2</sup> đánh giá hình thái, chức năng và thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu Karatedo Khoa huấn luyện thể thao trường đại học TĐTT thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện, *đề tài cấp cơ sở*, trường ĐH TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Iodanovskaia – Gudalovskaia (1985), *Khả năng thể lực của thiếu niên tập luyện các môn thể thao khác nhau*, (Phương Uyên dịch), Bản tin KHKT TĐTT.
5. Trung Hiếu, 1997, *Lý luận và phương pháp Giáo dục TĐTT trong nhà trường*, NXB TĐTT.
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 TĐTT Hà Nội.

# ẢNH HƯỞNG CỦA CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỚP 6 TRƯỜNG THCS NGUYỄN HỮU THỌ, QUẬN 7, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Quốc Bảo<sup>1</sup>, Phạm Văn Dũng<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh

<sup>2</sup> Trường đại học Công nghiệp thành phố Hồ Chí Minh

## TÓM TẮT

*Kết quả nghiên cứu đã phản ánh sự tăng tiến về thể lực học sinh lớp 6 trường THCS Nguyễn Hữu Thọ Quận 7 thành phố Hồ Chí Minh sau khi kết thúc chương trình dạy Bơi của nhà trường. Các test đánh giá thể lực ở 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 có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ; nhịp tăng trưởng ít nhất ở nam là ở test Lực bóp tay thuận (2.05%) và ở nữ cũng là Lực bóp tay thuận (1.97%) và cao nhất ở nam là test nằm ngửa gập bụng 30s (5.42%), còn ở nữ là chạy 30s XPC (5.2%). Điều này bước đầu cho thấy hiệu quả chương trình dạy Bơi có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh.*

*Từ khóa:* Bơi, thể lực, học sinh, trường THCS Nguyễn Hữu Thọ

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bơi lội là một trong những môn thể thao được nhiều người ở mọi lứa tuổi ưa thích. Ngoài tác dụng rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể chất và giải trí phù hợp cho mọi người, bơi lội còn là một trong những kỹ năng cơ bản của mọi người trong cuộc sống, nhất là giúp con người chủ động phòng chống tai nạn chết đuối có hiệu quả. Nước ta thuộc về xứ nhiệt đới, nhiều sông ngòi, hồ ao và có bờ biển dài hơn 3000 km nên lại càng đòi hỏi mỗi người dân phải biết bơi lội. Vì vậy, từ xưa trong dân gian có câu “có phúc đê con biết lội” đã khái quát ý nghĩa quan trọng của kỹ năng này. Ở các nước tiên tiến, bơi lội là một trong những môn thể thao được đưa vào giảng dạy ở các trường học phổ thông và có khung chương trình dạy bơi cho các cấp học và thống nhất trong cả nước.

Ở một số trường học tại thành phố Hồ Chí Minh, việc dạy bơi ban đầu cho học sinh đã bắt đầu được quan tâm, nhưng việc tổ chức các lớp dạy bơi ban đầu còn nhiều hạn chế về mặt giáo án, phương pháp tổ chức . . . nhất là với học sinh cấp tiểu học, trung học cơ sở. Hơn nữa, việc này cũng còn tùy thuộc rất nhiều vào mối quan hệ giữa ngành TDTT và Giáo dục – đào tạo ở từng nơi, nguyên nhân một phần là do bộ môn bơi lội thành phố vẫn chưa tham mưu được một khung chương trình, giáo án hoàn chỉnh cho các cấp học... Trường THCS Nguyễn Hữu Thọ là một trong những trường đưa môn Bơi vào chương trình giảng dạy giáo dục thể chất từ rất sớm vì đã nhận thấy được vai trò quan trọng của môn thể thao này đối với việc phát triển toàn diện thể chất và tinh thần của học sinh. Từ những điều kiện thuận lợi đó nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu đánh giá hiệu quả chương trình dạy Bơi đối với sự phát triển thể lực của học sinh lớp 6 trường THCS Nguyễn Hữu Thọ Quận 7 thành phố Hồ Chí Minh.

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy là: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Chương trình giảng dạy kỹ thuật bơi Éch

- Nội dung (trình tự) giảng dạy kỹ thuật kỹ thuật bơi Éch (tỷ lệ % học ở từng nội dung, tỷ lệ tập luyện trên cạn/dưới nước).

- Tiến trình giảng dạy.

- Giáo án giảng dạy (15 giáo án giảng dạy, mỗi giáo án 90 phút).

**Bảng 1:** Trình tự giảng dạy kỹ thuật, tỷ lệ % học ở từng nội dung, tỷ lệ tập luyện trên cạn/dưới nước; tỷ lệ thời gian phân tích-thị phạm/học

TT	Nội dung giảng dạy	Tỷ lệ thời gian % nội dung tập	Tỷ lệ thời gian tập trên cạn/dưới nước	Tỷ lệ thời gian phân tích-thị phạm/học
1	Làm quen nước	5%	0/100	10/90
2	Tập kỹ thuật chân Éch (Trên cạn, dưới nước)	15%	20/80	25/75
3	Tập kỹ thuật tay Éch (Trên cạn, dưới nước)	10%	15/85	10/90
4	Kỹ thuật phối hợp chân – tay trên cạn, dưới nước	10%	10/90	15/85
5	Kỹ thuật tay kết hợp với thở tại chỗ	10%	20/80	15/85
6	Kỹ thuật tay kết hợp với thở di chuyển	10%	0/100	15/85
7	Kỹ thuật động tác phối hợp chân - tay - thở	10%	30/70	20/80
8	Hoàn thiện kỹ thuật bơi Éch	30%	0/100	15/85

**Bảng 2:** Tiến trình giảng dạy

G.án Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	x	x													
2	x	x	x	x	x	x									
3			x	x	x										
4			x	x	x	x	x	x	x		x	x			
5						x	x								
6							x	x							
7									x	x					
8									x	x	x	x	x	x	x

## 2.2 Đánh giá thể lực của học sinh lớp 6 trường THCS Nguyễn Hữu Thọ sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 6 trường THCS Nguyễn Hữu Thọ được trình bày qua biểu bảng 3, 4

**Bảng 3:** Sự tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 6 trường THCS Nguyễn Hữu Thọ sau thực nghiệm

TT	Nội dung	Trước thực nghiệm (n=30)		Sau thực nghiệm (n=30)		W%	t	P
		$\bar{X}$	$\pm SD$	$\bar{X}$	$\pm SD$			
1	Lực bóp tay (kg)	22.9	2.28	23.4	2.23	2.05	2.413	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	5.65	0.64	5.9	0.58	4.60	2.634	<0.05
3	Gập bụng 30s (lần)	13.4	1.05	14.1	1.51	5.42	3.572	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	158.7	13.43	163.6	12.64	3.10	3.023	<0.05
5	Chạy 4x10m (s)	12.55	0.63	13.0	0.71	3.55	3.546	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	755.0	75.24	776.2	67.93	2.80	2.357	<0.05

Ghi chú:  $t_{0.05} = 2.042$

Qua bảng 3 ta thấy,

- *Lực bóp tay (kg)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 2.05\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.413 > t_{0.05} = 2.042$ .

- *Chạy 30m XPC (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 4.60\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.634 > t_{0.05} = 2.042$ .

- *Gập bụng 30s (lần)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 5.42\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 3.572 > t_{0.05} = 2.042$ .

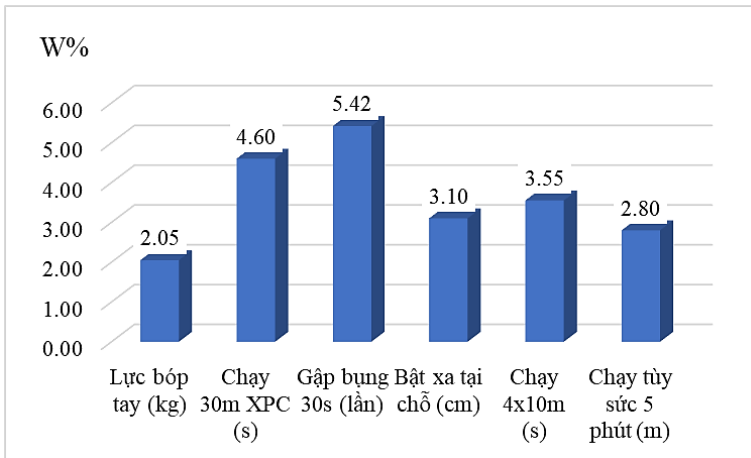
- *Bật xa tại chỗ (cm)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 3.10\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 3.023 > t_{0.05} = 2.042$ .

- *Chạy 4x10m (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 3.55\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 3.546 > t_{0.05} = 2.042$ .

- *Chạy tùy sức 5 phút (m)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 2.80\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.357 > t_{0.05} = 2.042$ .

Nhận xét: Những kết quả thu được sau hoàn thành chương trình dạy Bơi cho thấy trình độ thể lực chung của học sinh nam lớp 6 có sự tăng trưởng khá tốt. Ở các test thể lực nhịp tăng trưởng dao động từ 2.05% (test Lực bóp tay) đến 5.42% (test Gập bụng 30s). Cả 6/6 test sau thực nghiệm đã có sự tiến bộ rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , tăng trưởng trung bình đạt 3.59%. Điều đó cho

thấy thể lực của nam học sinh lớp 6 đã được nâng lên đáng kể sau khi học môn Bơi. Kết quả nhịp tăng trưởng được trình bày qua biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1:** Nhịp tăng trưởng nam học sinh lớp 6 sau thực nghiệm

**Bảng 4:** Sự tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 6 trường THCS Nguyễn Hữu Thọ sau thực nghiệm

TT	Nội dung	Trước thực nghiệm (n=30)		Sau thực nghiệm (n=30)		W%	t	P
		$\bar{X}$	$\pm SD$	$\bar{X}$	$\pm SD$			
1	Lực bóp tay (kg)	20.5	2.28	20.9	2.30	1.97	2.964	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	6.27	0.54	6.6	0.57	5.2	5.678	<0.05
3	Gập bụng 30s (lần)	12.7	1.97	13.1	1.63	3.3	4.268	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	150.2	10.91	156.1	9.25	3.96	3.252	<0.05
5	Chạy 4x10m (s)	13.23	1.27	13.6	1.16	3.02	3.146	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	718.3	71.02	748.5	70.86	4.2	2.618	<0.05

Ghi chú:  $t_{0.05} = 2.042$

Qua bảng 4 ta thấy,

- *Lực bóp tay (kg)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 1.97\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.964 > t_{0.05} = 2.042$ .

- *Chạy 30m XPC (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 5.2\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 5.678 > t_{0.05} = 2.042$ .

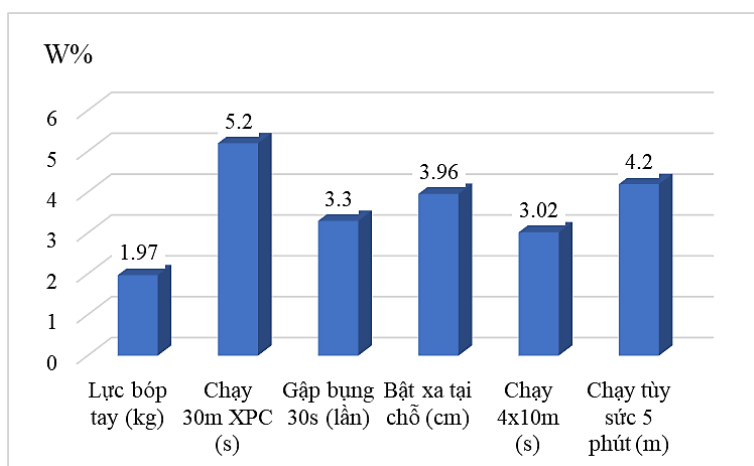
- *Gập bụng 30s (lần)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 3.3\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 4.268 > t_{0.05} = 2.042$ .

- *Bật xa tại chỗ (cm)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 3.96\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 3.252 > t_{0.05} = 2.042$ .

- *Chạy 4x10m (s)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 3.02\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 3.146 > t_{0.05} = 2.042$ .

- *Chạy tùy sức 5 phút (m)*: Nhịp tăng trưởng là  $W\% = 4.2\%$ , sự gia tăng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , vì có  $t_{\text{tính}} = 2.618 > t_{0.05} = 2.042$ .

Nhận xét: Những kết quả thu được sau hoàn thành chương trình dạy Bơi cho thấy trình độ thể lực chung của học sinh nữ lớp 6 có sự tăng trưởng khá tốt. Ở các test thể lực nhịp tăng trưởng dao động từ 1.97% (test Lực bóp tay) đến 5.2% (test Chạy 30m XPC). Cả 6/6 test sau thực nghiệm đã có sự tiến bộ rõ rệt và có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , tăng trưởng trung bình đạt 3.61%. Điều đó cho thấy thể lực của nữ học sinh lớp 6 đã được nâng lên đáng kể sau khi học môn Bơi. Kết quả nhịp tăng trưởng được trình bày qua biểu đồ 2.



**Biểu đồ 2:** Nhịp tăng trưởng nữ học sinh lớp 6 sau thực nghiệm

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu cho thấy, thể lực học sinh lớp 6 trường THCS Nguyễn Hữu Thọ Quận 7 thành phố Hồ Chí Minh sau khi kết thúc chương trình dạy Bơi của nhà trường ở nam và nữ đều có sự phát triển về thể lực rất tốt thể hiện qua mức độ tăng tiến thành tích của 6/6 test có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ; nhịp tăng trưởng ở nam học sinh dao động từ 2.05% (test Lực bóp tay) đến 5.42% (test Gập bụng 30s) và ở nữ học sinh dao động từ 1.97% (test Lực bóp tay) đến 5.2% (test Chạy 30m XPC). Điều này cho thấy hiệu quả rõ rệt của chương trình giảng dạy môn Bơi phù hợp với quy luật phát triển lứa tuổi.



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Quốc Bảo (2017), Lựa chọn và ứng dụng một số giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 6 trường THCS Nguyễn Hữu Thọ, Quận 7, Thành Phố Hồ Chí Minh, *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*, trường đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
2. Trịnh Trung Hiếu, 1997, *Lý luận và phương pháp Giáo dục TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT.
3. Iodanovskaia – Gudalovskaia (1985), “*Khả năng thể lực của thiếu niên tập luyện các môn thể thao khác nhau*”, (Phương Uyên dịch), Bản tin KHKT TDTT.
4. Nguyễn Kiều Oanh (2009), Nghiên cứu ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho học sinh lứa tuổi 7 – 8 ở một số trường tiểu học thuộc quận I, thành phố Hồ Chí Minh, *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*, trường đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

# NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG LỰA CHỌN NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT MÔN BÓNG CHUYỀN TỰ CHỌN ĐỐI VỚI SINH VIÊN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN

TS. Nguyễn Quốc Trâm  
Trường Đại học Phú Yên

## TÓM TẮT

*Đã lựa chọn được nội dung chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền (BC) cho sinh viên Nam. Từ đó đề tài cũng đã xây dựng thành công chương trình và ứng dụng thực nghiệm giảng dạy môn Bóng chuyền vào giờ tự chọn đối với sinh viên (SV) Nam tại Trường Đại học Phú Yên (ĐHPY) 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:** Lựa chọn nội dung, chương trình; bóng chuyền; nam sinh viên trường Đại học Phú Yên.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm gần đây, giáo dục và đào tạo nói chung, GDTC nói riêng của Việt Nam đã đạt được nhiều tiến bộ. Song trên thực tế, công tác GDTC tại các trường Đại Học (ĐH) và Cao Đẳng còn chuyển biến chậm và gặp rất nhiều khó khăn trong việc thực hiện những định hướng và giải pháp trên. Còn có nhiều trường chưa mạnh dạn cải tiến nội chương trình và phương pháp giảng dạy (vốn đã lạc hậu, cứng nhắc, 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, chất lượng, chưa đáp ứng được yêu cầu nhiệm vụ GDTC và thể thao, cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và phong trào TDTT còn nghèo nàn.... Trường ĐH Phú Yên cũng nằm trong tình trạng chung đó. Mặc dù thời gian qua nhà trường đã có nhiều cố gắng thay đổi hình thức, phương pháp giảng dạy, trang bị phương tiện, điều kiện học tập, cách đánh giá..., nhưng việc giảng dạy và học tập GDTC của sinh viên tại trường vẫn còn nhiều hạn chế.

Thực hiện chủ trương đổi mới về giáo dục, được sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban Giám Hiệu nhà trường, Khoa Giáo dục thể chất - Giáo dục Quốc phòng Trường ĐH Phú Yên mạnh dạn ra sức nỗ lực xây dựng các giải pháp và nội dung chương trình học môn GDTC tự chọn cho sinh viên nhằm đáp ứng được nhu cầu tập luyện, cũng như tạo điều kiện cho các em sinh viên hứng thú trong quá trình học tập. Từ đó điều chỉnh nội dung, phương pháp giảng dạy cho phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả của công tác GDTC của nhà trường hiện nay góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác GDTC của nhà trường. Đây là những nhiệm vụ trọng tâm và là yêu cầu cần thiết để góp phần cải tiến và nâng cao chất lượng công tác GDTC ở trường ĐH Phú Yên. Chúng tôi mạnh dạn chọn đề tài: **“Nghiên cứu xây dựng chương trình giáo dục thể chất môn bóng chuyền (BC) tự chọn cho sinh viên nam trường đại học Phú Yên”**. Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp đọc và phân tích tài liệu tham khảo, phương pháp phỏng vấn, phương pháp nhân trắc phương pháp

kiểm tra y sinh, 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 Xây dựng chương trình giảng dạy môn BC tự chọn cho nam sinh viên trường ĐH Phú Yên

**Đặc điểm đối tượng** Là các em sinh viên nam trường ĐH Phú Yên có độ tuổi từ 18 -20, không bị bệnh tật và dị tật bẩm sinh. Các em đều yêu thích tập luyện môn BC. **Mục đích** phát triển các tố chất thể lực và khả năng phối hợp vận động, góp phần nâng cao sức khỏe cho sinh viên trường ĐH Phú Yên. Nhằm thí điểm và làm cơ sở để phát triển môn BC trong giờ học tự chọn ở trường ĐH Phú Yên, cũng như tạo cho các em một sân chơi, tập luyện môn thể thao mà mình yêu thích. Góp phần làm phong phú và đa dạng các hoạt động thể thao trong nhà trường. **Nhiệm vụ** việc tập luyện môn BC tự chọn tại giờ học thể dục ở Trường ĐH Phú Yên sẽ giúp cho sinh viên có thể nắm bắt những kỹ thuật cơ bản ban đầu của môn BC. Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo chung của chương trình. Ngoài ra sau khi kết thúc chương trình học, những sinh viên nào thật sự yêu thích và có năng khiếu với môn BC có thể tham gia vào đội BC của trường, tham gia thi đấu Hội thao của sinh viên các trường trong khối Đại Học trong toàn tỉnh và giải sinh viên khu vực miền trung tây nguyên.

### 2.2 Lựa chọn nội dung giảng dạy môn BC tự chọn cho nam sinh viên Trường ĐH Phú Yên

Để hoàn thiện và thay đổi nội dung chương trình giảng dạy môn BC giờ tự chọn của Trường ĐH Phú Yên và thu được kết quả cao, đề tài đã phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, qua tham khảo các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu trong và ngoài nước, đã tổng hợp được các nội dung bài tập thường dùng trong cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi tới 15 các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy môn BC trong khối các trường cao đẳng, ĐH trong toàn tỉnh và các trường lân cận. Kết quả khảo sát được thể hiện ở bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy môn BC tự chọn

TT	Nội dung giảng dạy	Kết quả phỏng vấn (n=15)	
		Số phiếu	Tỉ lệ %
<b>I</b>	<b>Lý thuyết (8 tiết)</b>		
	Ảnh hưởng của môn BC đến sự phát triển của con người	15	100%
	Lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền	14	94.74%
	Nguyên lý kỹ thuật môn Bóng chuyền	12	80%
	Luật thi đấu Bóng chuyền	15	100%
	Chiến thuật thi đấu	12	80%
<b>II</b>	<b>Thực hành (52 tiết)</b>		
1	<b>Kỹ thuật cơ bản (6 tiết)</b>		
	Tư thế đứng và di động	15	100%

	Tư thế chuẩn bị	15	100%
	Tư thế đánh bóng: (Tư thế cao, trung bình, thấp)	15	100%
	Di động, chạy, bước	15	100%
	Nhảy	8	57.89%
	Ngã	5	47.37%
2	<b>Kỹ thuật chuyền bóng (9 tiết)</b>		
	Chuyền bóng cơ bản	15	100%
	Chuyền bóng lật sau đầu	13	83.3%
	Bật nhảy chuyền bóng	7	44.5%
	Chuyền bóng kết hợp lăn ngã	5	38.6%
3	<b>Kỹ thuật đệm bóng (9 tiết)</b>		
	Đệm bóng cơ bản	15	100%
	Đệm bóng nghiêng bằng hai tay	14	94.74%
	Lăn ngã đệm bóng	13	83.3%
4	<b>Kỹ thuật phát bóng (10 tiết)</b>		
	Phát bóng cao tay: trước mặt,	15	100%
	Nhảy phát bóng	12	78.5%
5	<b>Kỹ thuật đập bóng (12 tiết)</b>		
	Đập bóng theo hướng lấy đà	11	100%
	Đập bóng xoay tay	10	68.7%
	Đập bóng xoay người	9	63.16%
	Đập bóng nhanh	13	83.3%
	Đập bóng trung bình	12	78.5%
	Đập bóng chông	8	57.6%
6	<b>Kỹ thuật chắn bóng (6 tiết)</b>		
	Chắn bóng cá nhân	14	94.74%
	Chắn bóng tập thể	12	78.95%
7	<b>Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn (Tập vào cuối buổi học)</b>		
	<b>A. Bài tập phát triển thể lực chung</b>		
	Bài tập phát triển sức nhanh	15	100%
	Bài tập phát triển sức mạnh	14	94.74%
	Bài tập phát triển sức bền	13	83.3%
	Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động	8	84.21%
	Trò chơi bổ trợ	10	100%
	<b>B. Bài tập phát triển thể lực chuyên môn</b>		
	Bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn	11	94.74%
	Bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn	10	89.47%
	Bài tập phát triển sức bền chuyên môn	14	94.74%
	Bài tập phát triển khéo léo và mềm dẻo chuyên môn.	9	63.3%

Qua kết quả tại bảng 1, đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung giảng dạy môn Bóng chuyền vào giờ tự chọn là những nội dung có trên 70% số phiếu tán thành được thể hiện qua bảng. Chúng tôi tiến hành thực nghiệm cho 60 sinh viên nam và

nhóm đối chứng 60 sinh viên nam với hình thức so sánh song song. Việc ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng môn BC giờ tự chọn mới là 60 tiết cho sinh viên nam được bố trí giảng dạy trong học kỳ 2 và học kỳ 3 của năm học được áp dụng từ năm học 2019 – 2020, nam được bố trí giảng dạy tuần 1 buổi mỗi buổi 100 phút. Nội dung trong các giờ học là phù hợp với các em sinh viên (lớp học tự chọn học vào thứ 7 hàng tuần), đảm bảo cho các em học tập tốt các môn chuyên ngành, nâng cao sức khỏe.

### **2.3 Hiệu quả chương trình giáo dục thể chất tự chọn môn BC cho nam sinh viên trường ĐH Phú Yên**

Sau một năm học học tập môn BC theo nội dung chương trình mới được biên soạn. Thể lực của sinh viên. Dưới ảnh hưởng, tác động của việc học GDTC nói chung và học môn BC nói riêng, tập luyện có hệ thống đã tạo nên những biến đổi thích nghi của hệ vận động, tim mạch... Tổ chất thể lực của sinh viên được cải thiện rõ rệt qua một năm học tập môn BC. Việc sắp xếp hệ thống bài tập phù hợp với thể lực sinh viên tạo nên hứng thú trong giờ học GDTC. Trong quá trình tập luyện các sinh viên đã cố gắng thực hiện tốt các bài tập trong giáo án. Kết quả nghiên cứu sau một năm học thực nghiệm cho thấy, cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng ở tất cả các chỉ tiêu. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với các giá trị  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ , đủ độ tin cậy cho phép với  $P < 0.05$ . thể hiện qua bảng 2.

**Bảng 2:** Hiệu quả của nhóm thực nghiệm (TN) nam và nhóm đối chứng nam sau một năm học môn Bóng chuyền (năm học 2019 – 2020)

Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng						Nhóm thực nghiệm						Nhiệm vụ trưởng W% giữa nhóm ĐC và TN				
	Trước TN		Sau TN		W%	T	P	Trước TN		Sau TN		W%	T	P	W%	t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	$C_v$	$\bar{X} \pm \delta$	$C_v$				$\bar{X} \pm \delta$	$C_v$	$\bar{X} \pm \delta$	$C_v$						
Chiều cao (cm)	168.95 ± 2.43	1.44	169.1 ± 2.4	1.42	0.09	0.27	>0.05	168.86 ± 3.11	1.84	169.24 ± 3.05	1.8	0.2	0.372	>0.05	0.08	0.28	>0.05
Cân nặng (kg)	56.05 ± 1.84	3.28	57.12 ± 1.96	3.43	1.89	2.621	<0.01	55.6 ± 2.6	4.7	57.9 ± 2.11	3.64	4.05	3.368	<0.001	1.36	2.11	>0.05
Chỉ số Quetelet(g/cm)	331.7 ± 8.51	2.6	337.7 ± 8.04	2.4	1.8	2.082	<0.05	329.64 ± 12.22	3.71	342.04 ± 8.93	2.61	3.69	4.874	<0.001	1.3	2.85	>0.05
Công năng tim (HW)	12.7 ± 0.94	7.4	11.5 ± 0.92	8	-9.91	5.127	<0.01	12.8 ± 0.65	5.06	9.4 ± 0.75	8	-30.63	7.185	<0.001	-20.77	14.14	<0.001
Dung tích sống (lít)	3.1 ± 0.25	8.2	3.3 ± 0.27	8.1	7.72	2.98	<0.01	3.06 ± 0.24	7.83	3.4 ± 0.26	7.43	10.57	3.316	<0.001	3.28	2.31	<0.01
Lực bóp tay thuận(kg)	42.6 ± 1.89	4.4	46.4 ± 1.96	4.2	8.59	8.37	<0.001	42.7 ± 1.83	4.29	48.2 ± 1.68	3.48	9.11	21.35	<0.001	3.79	5.37	<0.001
Nằm ngửa gấp bụng (lần)	24.2 ± 2.69	11.1	27.3 ± 2.24	8.2	11.99	7.187	<0.001	24.8 ± 2.55	10.3	30.1 ± 2.21	7.35	19.31	12.675	<0.001	9.88	6.96	<0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	220.4 ± 11.5	5.2	224 ± 11.74	5.24	1.65	2.612	<0.05	221 ± 5.23	2.37	229 ± 3.69	1.61	3.56	11.866	<0.001	2.19	3.19	<0.001
Chạy 30m XPC (giây)	5.2 ± 0.26	4.9	4.9 ± 0.25	5.1	-5.13	3.758	<0.001	5.15 ± 0.25	4.77	4.64 ± 0.25	5.31	-10.42	10.135	<0.001	-6.32	6.67	<0.001
Chạy con thoi 4x10m(giây)	11.2 ± 1.22	10.8	10.4 ± 1.16	11.2	-8.2	3.476	<0.001	11.2 ± 0.49	4.33	9.96 ± 0.51	5.17	-11.72	16.072	<0.001	-3.99	2.46	<0.01
Chạy tùy sức 5 phút (m)	953.8 ± 67.68	7.1	995.4 ± 68.95	6.9	4.59	2.681	<0.01	951 ± 74.88	7.87	1041.8 ± 79.5	7.63	9.06	2.878	<0.01	4.55	3.41	<0.001

Kết quả nghiên cứu sau một năm học thực nghiệm cho thấy, cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng ở tất cả các chỉ tiêu. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có các chỉ số thể lực đạt mức tốt nhiều hơn nhóm đối chứng trong đó:

- *Nhóm thực nghiệm nam*: có 9 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0.001$  (cân nặng, Quetelet, công năng tim, dung tích sống, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao (XPC) và chạy con thoi 4x10m).

- *Nhóm đối chứng nam*: có 5 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.001$  (công năng tim, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, chạy 30m XPC, chạy con thoi 4x10m).

- Các chỉ số hình thái (cân nặng, chỉ số Quetelet), chỉ số chức năng của sinh viên nam nhóm thực nghiệm có những biến đổi tốt hơn nhiều so với nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ khi tác động các bài tập GDTC (môn BC) tập luyện TDTT có tổ chức, có hệ thống lên cơ thể các sinh viên nam trong thời gian một năm đã làm biến đổi các chức năng sinh lý, khả năng hoạt động tuần hoàn, hô hấp để cơ thể nâng cao thể lực thích nghi với quá trình GDTC và rèn luyện TDTT. Các tổ chất thể lực của sinh viên học nội dung, chương trình môn BC mới được cải thiện rõ rệt qua từng giai đoạn học tập. Vì vậy, để nâng cao sức khỏe cho sinh viên phải ý thức việc tập luyện GDTC nói chung và môn BC nói riêng cần phải tổ chức có hệ thống, nội dung phù hợp. GDTC không phải là môn học phụ, học cho có điểm để đối phó mà là phải tự rèn luyện, tập luyện hàng ngày, hàng tuần hàng năm và bố trí thời gian hợp lý, khoa học.

#### 2.4 Đánh giá, phân loại thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm

Đánh giá kết quả phân loại thể lực sinh viên nhóm thực nghiệm (trước TN và sau TN) theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ GD&ĐT được trình bày cụ thể tại bảng 3.

**Bảng 3:** Đánh giá kết quả phân loại thể lực của nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn thể lực của sinh viên lứa tuổi 18 – 20

Các test kiểm tra	Trước thực nghiệm (n =60)			Sau thực nghiệm (n =60)		
	Tốt	Đạt	Không đạt	Tốt	Đạt	Không đạt
Lực bóp tay thuận (kg)	0	49	11	42	18	
Nằm ngửa gập bụng (lần)		32	28	55	5	
Bật xa tại chỗ (cm)		47	13	35	25	
Chạy 30m XPC (giây)		27	33	35	25	
Chạy con thoi 4x10m (giây)		42	18	53	7	
Chạy tùy sức 5 phút (m)		21	39	28	32	

So với tiêu chuẩn thể lực, kết quả so sánh tại bảng 3 có thể nhận thấy, nhóm thực nghiệm sau một năm học nội dung giảng dạy BC, thành tích đạt được ở các Test hầu hết ở mức tốt và đạt.

Với kết quả so sánh trên, chúng tôi có thể khẳng định nội dung chương trình tập luyện môn BC tự chọn đã chứng tỏ tính hiệu quả cao, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của nhà trường thay cho nội dung giảng dạy trước đây.

## 2.5 Kiểm nghiệm về mức độ hài lòng của sinh viên sau thực nghiệm

Để một lần nữa khẳng định tầm quan trọng và kết quả của chương trình giảng dạy GDTC của trường, đặc biệt là nội dung giảng dạy môn BC mới, đã ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển thể chất của sinh viên Trường ĐH Phú Yên, cũng như không ảnh hưởng đến việc học tập các môn chuyên ngành của sinh viên. Chúng tôi tiến hành gửi phiếu điều tra tới những em trong nhóm thực nghiệm. Kết quả được thể hiện tại bảng 4.

**Bảng 4:** Những nhận xét đánh giá của sinh viên nam nhóm thực nghiệm (n = 60)

Nội dung điều tra	Ý kiến	Tỉ lệ %
<b>1. Bạn tự nhận xét về sức khỏe và sự phát triển thể chất của mình sau thời gian tham gia tập luyện nội dung giảng dạy môn Bóng chuyền mới?</b>		
+ Phát triển thể chất rất tốt, sức khỏe tiến bộ rõ rệt	48	80%
+ Phát triển thể chất bình thường, sức khỏe không thể hiện sự khác biệt rõ	12	20%
+ Phát triển thể chất kém, sức khỏe bị ảnh hưởng	0	0.00
<b>2. Bạn nhận xét gì về chương trình tập luyện môn Bóng chuyền mà em đã tham gia tập luyện trong thời gian qua?</b>		
+ Yêu thích, chương trình hấp dẫn và lôi cuốn	51	85%
+ Bình thường, chương trình giảng dạy chưa thật sự hấp dẫn	9	15%
+ Không thích, chương trình giảng dạy nhàm chán hoặc quá khó để thực hiện	0	0.00
<b>3. Bạn nhận xét gì về sự hình thành nhân cách của mình sau một thời gian tập luyện môn nội dung Bóng chuyền mới?</b>		
+ Có ý chí, tinh thần dũng cảm, có ý thức kỷ luật đạo đức tốt	60	100%
+ Thiếu ý chí, tính kỷ luật kém	0	0.00
<b>4. Bạn nhận xét về tình hình học tập các môn chuyên ngành của mình sau thời gian tham gia tập luyện môn Bóng chuyền?</b>		
+ Không ảnh hưởng đến học chuyên ngành	53	88.3%
+ Ảnh hưởng đến học chuyên ngành nhưng không nhiều	7	1.17%
+ Có ảnh hưởng đến việc học môn chuyên ngành	0	0.00
<b>5. Bạn có mong muốn tiếp tục được tham gia tập luyện môn Bóng chuyền thường xuyên?</b>		
+ Rất muốn	52	86.7%
+ Bình thường	8	13.3%
+ Không muốn	0	0%

Qua bảng 4 chúng tôi thấy, chương trình thực nghiệm nội dung giảng dạy môn BC tự chọn đã khẳng định rõ vai trò và sự phù hợp của môn thể thao tự chọn đối với sự phát triển thể lực, hình thái, chức năng của các em sinh viên trường ĐH Phú Yên

Hình thái thể lực của các em có tiến bộ rõ rệt. Có đến 83.3% ý kiến đánh giá các em rất thích tập luyện nội dung giảng dạy Bóng chuyền tự chọn, Chương trình giảng dạy phù hợp với thể lực các em, hấp dẫn và lôi cuốn.



Thông qua việc tập luyện môn BC, ý thức tổ chức kỷ luật, đạo đức của các em cũng được rèn luyện và nâng cao.

Việc tập luyện nội dung giảng dạy môn BC không ảnh hưởng đến việc học tập các môn chuyên ngành của các em. Hầu hết các em đều mong muốn được tiếp tục tập luyện BC thường xuyên và ở những kỹ chiến thuật cao hơn chiếm 80%. Với 20% với ý kiến trả lời bình thường và không muốn tiếp tục tập luyện thêm, với những nguyên nhân khác nhau như: bận học thêm ngoại ngữ, địa điểm tập luyện xa chỗ ở...

Đến đây, có thể kết luận về tính hiệu quả của nội dung chương trình giảng dạy môn BC đã ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển về hình thái, thể lực của sinh viên trường ĐH Phú Yên.

### **3. KẾT LUẬN**

- Qua các bước nghiên cứu chặt chẽ, bước đầu đề tài đã lựa chọn, xây dựng được nội dung giảng dạy môn BC cho sinh viên trường ĐH Phú Yên. Từ đó đề tài cũng đã xây dựng thành công chương trình và ứng dụng thực nghiệm giảng dạy môn Bóng chuyền (giờ tự chọn) tại trường Đại học Phú Yên năm học 2019 – 2020.

- Khi tiến hành xây dựng chương trình môn BC tự chọn cho sinh viên Trường ĐH Phú Yên, đề tài đã khắc phục được những thực trạng của chương trình giáo dục thể chất theo qui định nói chung và môn BC nói riêng. Thông qua sự tăng trưởng tốt hơn của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

- Sau khi ứng dụng chương trình mới môn bóng chuyền vào thực tiễn giảng dạy tại trường ĐH Phú Yên, chương trình giáo dục thể chất môn BC tự chọn cho nam sinh viên trường đại học Phú Yên đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn so với chương trình bắt buộc. Thể chất của sinh viên học tập theo chương trình mới phát triển tốt hơn.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1999), qui chế GDTC trong nhà trường – Vụ GDTC.
2. Quy chế 931/RLTC về công tác GDTC trong nhà trường.
3. Quy định, V/v đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (Ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo).
4. Nguyễn Quốc Trâm (2018), *Tập luyện và thi đấu bóng chuyền*, NXB TDTT.
5. Nguyễn Hiệp, Đặng Đức Xuyên (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTT.
6. Anh Thơ, “Quan điểm của Đảng, chính sách của Nhà nước đối với GDTC và thể thao trong nhà trường” *Tạp chí thể thao*, Truy cập tại <http://www.tapchithethao.vn>.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ LƯỢNG VẬN ĐỘNG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRONG CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM

TS. Trần Ngọc Dũng<sup>1</sup>, TS. Vũ Trung Tuấn<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

<sup>2</sup> Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

## TÓM TẮT

Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê để lựa chọn được 14 Test đánh giá hiệu quả lượng vận động tập luyện và thi đấu cho vận động viên điền kinh tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện. Trên cơ sở các Test đã lựa chọn, lấy số liệu và đánh giá hiệu quả lượng vận động tập luyện và thi đấu đối với đối tượng nghiên cứu qua các giai đoạn của chu kỳ huấn luyện năm.

**Từ khóa:** đánh giá, test, lượng vận động, Điền kinh, chạy ngắn.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể thao được thể hiện rõ nét ở tính kế hoạch và tính hệ thống. Nội dung của công tác huấn luyện cũng đa dạng, bao gồm nhiều mặt: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý. Để đảm bảo hiệu quả của quá trình huấn luyện VĐV, việc kiểm tra đánh giá xác định sự ảnh hưởng của lượng vận động tập luyện và thi đấu là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng, công việc này cần được tiến hành có hệ thống và phải tiến hành thường xuyên giúp cho huấn luyện viên điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ sao cho hợp lý để đạt được thành tích cao trong quá trình thi đấu.

Đối với môn Điền kinh nói chung và nội dung chạy ngắn nói riêng, trước yêu cầu ngày càng cao đối với đội tuyển điền kinh quốc gia và để nâng thành tích đạt chuẩn Olympic (thành tích 100m đạt chuẩn nam 10"2, nữ 11"5 nhưng hiện nay thành tích của nam 10"40, của nữ 11"63). Với xu hướng sử dụng khoa học kỹ thuật, các test kiểm tra đánh giá toàn diện nhằm đưa ra lượng vận động tối ưu hướng tới nâng cao thành tích trong đào tạo VĐV đội tuyển nhất là lứa tuổi VĐV đội tuyển trẻ quốc gia vì đây là lứa tuổi kế cận cho Seagame, asiad, Olympic 2024.

Chính vì vậy, việc đề tài nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá hiệu quả Lượng vận động trong kế hoạch huấn luyện năm một cách khoa học là vô cùng cần thiết cho ban huấn luyện trong việc xây dựng và điều chỉnh lượng vận động một cách tối ưu nhất cho VĐV đội tuyển trẻ quốc gia tại trường đại học TDTT Bắc Ninh.

## 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 toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Xác định nguyên tắc lựa chọn các test kiểm tra VĐV chạy ngắn

Để đánh giá được hiệu quả lượng vận động tập luyện và thi đấu cần lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá VĐV chạy ngắn, qua tham khảo các tài liệu có liên quan thấy quá trình lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá phải theo 3 nguyên tắc sau:

**Nguyên tắc 1:** Các test lựa chọn phải đánh giá toàn diện năng lực của đối tượng nghiên cứu.

**Nguyên tắc 2:** Các test phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu (có tương quan mạnh với thành tích và có hệ số tin cậy  $\geq 0,8$ ).

**Nguyên tắc 3:** Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá. Hình thức tổ chức đơn giản, phù hợp điều kiện thực tiễn tại các địa phương.

Để lựa chọn được các test đảm bảo tính khả thi, độ tin cậy và tính thông báo nhằm đánh giá hiệu quả Lượng vận động VĐV chạy cự ly ngắn, đề tài đã tiến hành các bước sau:

Bước 1: Lựa chọn test đánh giá VĐV chạy ngắn qua phân tích, tổng hợp các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan cũng như quan sát trực tiếp công tác huấn luyện VĐV chạy ngắn.

Bước 2: Xác định tính khả thi của các test (thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi).

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

Qua phân tích, tổng hợp tài liệu và quan sát sự phạm, đề tài đã tìm được 28 chỉ tiêu đánh giá các mặt: hình thái, tâm lý, chức năng, kỹ - chiến thuật và thể lực. Tiếp theo, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên đang làm công tác huấn luyện môn Điền kinh bằng phiếu hỏi để tìm những chi tiết phù hợp nhất trong đánh giá trình độ tập luyện cho đối tượng nghiên cứu. Số phiếu phát ra là 20, thu về là 18.

Đề tài sẽ lựa chọn những chỉ tiêu đạt từ 70% tổng điểm phỏng vấn trở lên để tham gia các thử nghiệm tiếp theo. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn chỉ tiêu đánh giá hiệu quả LVD tập luyện cho vận động viên Điền kinh cự ly 100m, 200m, 400m. (n=18)

TT	Các chỉ tiêu	Kết quả phỏng vấn	
		Tổng điểm	%
1.	Vòng ngực (cm)	10	55.5
2.	Diện tích bề mặt cơ thể (m <sup>2</sup> )	11	61.11
3.	Vc	15	83.33
4.	SVc	14	77.78
5.	MVV	15	83.33
6.	Dung tích sống (lít)	12	66.67

7.	Thông khí phổi VE (l/p)	10	55.56
8.	Oxygen pulse (l/p)	11	61.11
9.	Tần số mạch tối đa HR (lần/p)	11	61.11
10.	Khí lưu thông VT (l/p)	12	66.67
11.	Thương số hô hấp	10	55.56
12.	Thời gian phản ứng vận động đơn (ms)	14	77.78
13.	Thời gian phản ứng vận động phức (ms)	15	83.33
14.	Độ run – biên độ (mm)	12	66.67
15.	Lực kéo cơ lưng (KG)	14	77.78
16.	Chạy 30m TĐC (s)	15	83.33
17.	Chạy 60m (s)	13	72.22
18.	Chạy 100m (s)	14	77.78
19.	Chạy 200m (s)	13	72.22
20.	Chạy 400m (s)	15	83.33
21.	Chạy 800m (phút)	11	61.11
22.	Bật xa (cm)	16	88.89
23.	Hắt tạ trước (m)	10	61.1
24.	Hắt tạ sau (m)	11	88.89
25.	Nhảy tam cấp (m)	12	66.67
26.	Bật xa 10 bước (m)	14	77.78
27.	Chạy 1000m (phút)	15	83.33
28.	Chạy 1500m (phút)	11	61.11

Qua bảng 1. Cho thấy: Qua phỏng vấn, đề tài đã chọn được 14 chỉ tiêu đạt từ 70% tổng điểm phỏng vấn trở lên, theo nguyên tắc đặt ra trước khi phỏng vấn đề tài chẵn những chỉ tiêu trên tham gia các thử nghiệm tiếp theo. Cụ thể gồm:

- Test kiểm tra về tâm, sinh lý (5Test): VC, SVc, MVV, Thời gian phản ứng vận động đơn (ms), Thời gian phản ứng vận động phức (ms).

- Test kiểm tra TLCM (9Test): Lực kéo cơ lưng (KG), Chạy 30m TĐC (s), Chạy 60m (s), Chạy 100m (s), Chạy 200m (s), Chạy 400m (s), Bật xa (cm), Bật xa 10 bước (m), Chạy 1000m (phút).

Tiếp theo, đề tài xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã được các giáo viên, HLV, chuyên gia lựa chọn. Để đánh giá hệ số tin cậy của Test đề tài sử dụng phương pháp Test lặp lại. Để đánh giá độ tin cậy của Test qua phỏng vấn phải kiểm nghiệm bằng phương pháp Test lặp lại (lặp lại hai lần yêu cầu của Test cách nhau 7 ngày). Tuần tự lặp Test của các đối tượng và điều kiện lập Test được đảm bảo như nhau nhau. Kết quả lập Test được trình bày ở bảng 2:

**Bảng 2:** Giá trị trung bình và độ tin cậy của các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả Lượng vận động của vận động viên Điền kinh (cự ly ngắn 100m, 200m, 400m) (n = 14)

TT	Chỉ tiêu	Nam			Nữ		
		Lần 1	Lần 2	r	Lần 1	Lần 2	r
1	Vc	3.99±0.26	3.95±0.28	0.84	2.69±0.18	2.65±0.20	0.82
2	SVc	111.83±11.07	111.27±11.25	0.85	68.84±7.27	68.80±7.21	0.85
3	MVV	122.47±23.58	123.47±22.62	0.81	106.80±11.27	106.83±11.24	0.84
4	Thời gian phản ứng vận động đơn (ms)	178.82±17.91	178.78±17.56	0.82	175.51±18.25	175.45±18.20	0.86
5	Thời gian phản ứng vận động phức (ms)	301.04±32.25	301.15±31.27	0.81	176.64±20.27	175.58±20.15	0.81
6	Lực kéo cơ lưng (KG)	112.46±8.54	115.28±8.24	0.85	91.73±10.32	90.87±10.05	0.83
7	Chạy 30m TĐC (s)	2.60±0.25	2.62±0.30	0.82	3.55±0.23	3.61±0.25	0.81
8	Chạy 60m (s)	6.61±0.27	6.56±0.29	0.85	7.54±0.17	7.54±0.23	0.82
9	Chạy 100m (s)	10.99±0.25	11.01±0.23	0.85	12.42±0.14	12.45±0.16	0.87
10	Chạy 200m (s)	22.56±0.67	22.50±0.58	0.87	25.41±0.45	25.42±0.54	0.83
11	Chạy 400m (s)	49.94±1.02	49.85±1.25	0.86	58.00±0.57	58.21±0.52	0.82
12	Bật xa (cm)	2.68±0.10	2.67±0.12	0.83	2.35±0.11	2.23±0.14	0.85
13	Bật xa 10 bước (m)	32.00±3.21	32.09±3.02	0.82	27.66±2.67	27.60±2.73	0.83
14	Chạy 1000m (phút)	2.63±0.16	2.64±0.17	0.83	3.29±0.11	3.28±0.12	0.82

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 14 chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Điền kinh ở cả nam và nữ đều đạt độ tin cậy  $r \geq 0.80$  (với  $p < 0,05$  đến  $p > 0,01$ ) đảm bảo độ tin cậy sử dụng để đánh giá hiệu quả LVĐ.

*Tiếp theo đề tài kiểm nghiệm tính thông báo của các test kiểm tra, đánh giá hiệu quả LVĐ của VĐV chạy cự ly ngắn.*

Một bài tập có giá trị đảm bảo độ tin cậy cần thiết (nghĩa là  $r \geq 0,08$ ) cũng chưa trở thành test nếu không đảm bảo yêu cầu về tính thông báo. Đề tài đã tiến hành xác định tính thông báo của các test đã được lựa chọn sau khi xác định độ tin cậy bằng cách xác định hệ số tương quan (tương quan cặp) giữa kết quả lập test với thành tích chạy 100m của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3:** Xác định tính thông báo của các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả LVĐ của VĐV chạy ngắn (n=14)

TT	Các chỉ tiêu	Nam		Nữ	
		r	P	r	P
1	Vc	0.71	<0.05	0.73	<0.05
2	SVc	0.73	<0.05	0.79	<0.05
3	MVV	0.79	<0.05	0.82	<0.05
4	Thời gian phản ứng vận động đơn (ms)	0.72	<0.05	0.72	<0.05
5	Thời gian phản ứng vận động phức (ms)	0.77	<0.05	0.76	<0.05

6	Lực kéo cơ lưng (KG)	0.73	<0.05	0.73	<0.05
7	Chạy 30m TĐC (s)	0.82	<0.05	0.76	<0.05
8	Chạy 60m (s)	0.76	<0.05	0.72	<0.05
9	Chạy 100m (s)	0.85	<0.05	0.81	<0.05
10	Chạy 200m (s)	0.86	<0.05	0.75	<0.05
11	Chạy 400m (s)	0.87	<0.05	0.76	<0.05
12	Bật xa (cm)	0.82	<0.05	0.73	<0.05
13	Bật xa 10 bước (m)	0.76	<0.05	0.80	<0.05
14	Chạy 1000m (phút)	0.75	<0.05	0.87	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, cả 14 test đều có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu  $r = 0.71$  đến  $r = 0.87$ , ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Như vậy các test được lựa chọn đủ tính thông báo và các test này cho phép sử dụng để đánh giá hiệu quả lượng vận động tập luyện và thi đấu của VĐV điền kinh đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm.

### 3. KẾT LUẬN

Bằng các phương pháp khoa học, đề tài đã lựa chọn được 14 test đánh giá hiệu quả lượng vận động tập luyện và thi đấu của VĐV điền kinh đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm.

- Test kiểm tra về tâm, sinh lý (5Test): VC, SVc, MVV, Thời gian phản ứng vận động đơn (ms), Thời gian phản ứng vận động phức (ms).

- Test kiểm tra TLCM (9Test): Lực kéo cơ lưng (KG), Chạy 30m TĐC (s), Chạy 60m (s), Chạy 100m (s), Chạy 200m (s), Chạy 400m (s), Bật xa (cm), Bật xa 10 bước (m), Chạy 1000m (phút).

Các test này có thể sử dụng trong đánh giá thực trạng và kiểm nghiệm tính hiệu quả lượng vận động tập luyện và thi đấu cho đối tượng nghiên cứu nhằm điều chỉnh và xây dựng được lượng vận động tối ưu giúp VĐV có thể tổng hòa các tố chất để đạt thành tích cao nhất trong thi đấu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982). *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.
4. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.
5. Dương Nghiệp Chí (1991) *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. IvaLốp X.V. (1996) *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Đề tài cấp cơ sở “Đánh giá diễn biến lượng vận động tập luyện và thi đấu của VĐV Điền kinh đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm”.

# NHÂN DÂN THÀNH PHỐ TỪ SƠN QUYẾT TÂM RÈN LUYỆN THÂN THỂ THEO GIƯƠNG BÁC HỒ VĨ ĐẠI

ThS. Lê Việt Hùng, ThS Nguyễn Thị Bé  
Trường ĐH TDTT Bắc Ninh

## TÓM TẮT

Là một trong những tỉnh được Bác Hồ về thăm nhiều lần (18 lần) trong đó Bác có 7 lần thăm nhân dân huyện Từ Sơn tức TP Từ Sơn ngày nay. Lần đầu tiên Bác về Bắc Ninh (13/09/1945) là về TP Từ Sơn và lần cuối cùng Bác về thăm tỉnh Bắc Ninh (09/02/1967) cũng là về TP Từ Sơn, trong tổng số 18 lần Bác thăm nhân dân tỉnh Bắc Ninh thì lần thứ 16 tức ngày 14/12/1961 là lần Bác về thăm trường TDTT từ Sơn. Bác rất quan tâm nghiên cứu cuộc sống và con người Bắc Ninh nói chung, TP Từ Sơn nói riêng.

Sau 61 năm kể từ ngày Bác về thăm trường và sau hơn 20 năm từ khi thực hiện cuộc vận động toàn dân rèn luyện TDTT theo gương Bác Hồ vĩ đại, tới nay các phong trào TDTT trên toàn TP đã phát triển cả về số lượng, và chất lượng, TDTT không chỉ nâng cao sức khỏe mà còn được coi như một hoạt động văn hóa tinh thần của người dân TP, và như vậy có thể khẳng định nhân dân toàn TP đã phấn đấu học tập và rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại.

**Từ khóa:** TDTT, ĐH TDTT, VHHT.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năm 2022 là năm diễn ra rất nhiều sự kiện chính trị quan trọng của đất nước như: Kỷ niệm 92 năm ngày thành lập Đảng cộng sản Việt Nam. Kỷ niệm 68 năm chiến thắng Điện Biên Phủ, kỷ niệm 132 năm ngày sinh chủ tịch Hồ Chí Minh. Đối với nhân dân TP Từ Sơn thì một sự kiện cực kỳ quan trọng là thị xã đã tổ chức kỷ niệm 110 năm ngày sinh đồng chí Nguyễn Văn Cừ tổng bí thư ban chấp hành trung ương Đảng cộng sản Việt Nam (1912-2022). Đối với trường ĐH TDTT Bắc Ninh thì một sự kiện quan trọng đối với nhà trường cũng như đối với cả ngành TDTT là nhà trường kỷ niệm 61 năm ngày Bác Hồ về thăm trường ngày 14/12/1961 – 14/12/2022, kỷ niệm 76 năm ngày thể thao Việt Nam (27/03/1946 – 27/03/2022). Đây là những sự kiện quan trọng đối với TP Từ Sơn cũng như trường ĐH TDTT nói chung, đặt dấu mốc quan trọng cho sự phát triển của nền TDTT cách mạng ngày nay.

## 2. NỘI DUNG

### 2.1 Bác Hồ với nhân dân TP Từ Sơn

TP Từ Sơn trước là thị xã Từ Sơn thuộc tỉnh Bắc Ninh, đến ngày 01/11/2021 TP Từ Sơn chính thức được thành lập, trực thuộc tỉnh Bắc Ninh ngày nay. Là một vùng đất địa linh nhân kiệt, nơi có phong trào cách mạng rất sớm, chính vì vậy sinh thời được Chủ tịch Hồ Chí Minh rất quan tâm. Là một trong những tỉnh được Bác Hồ về thăm nhiều lần (18 lần) trong đó Bác có 7 lần thăm nhân dân huyện Từ Sơn tức TP Từ Sơn ngày nay. Lần đầu tiên Bác về Bắc Ninh (13/09/1945) là về TP Từ Sơn và lần cuối cùng Bác về thăm tỉnh Bắc Ninh (09/02/1967) cũng là về TP. Từ Sơn, trong tổng số 18 lần Bác thăm nhân dân tỉnh Bắc Ninh thì lần thứ 16 tức ngày 14/12/1961 là lần

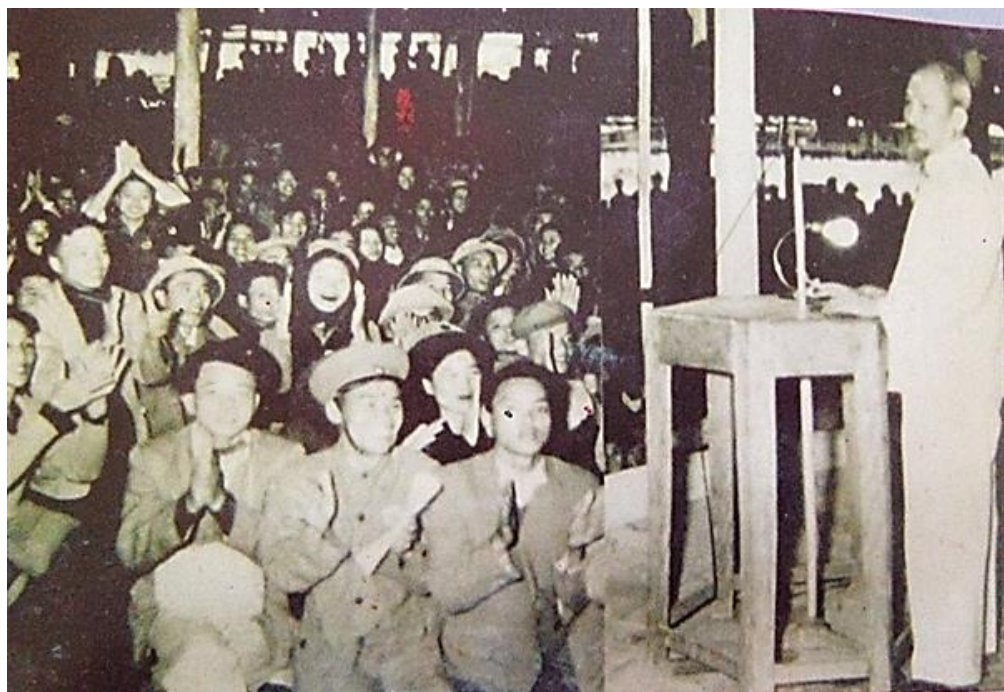
Bác về thăm trường TĐTT Từ Sơn. Bác rất quan tâm nghiên cứu cuộc sống và con người Bắc Ninh nói chung, TP Từ Sơn nói riêng. Trong tác phẩm “Bản án chế độ thực dân Pháp” xuất bản tại Pháp năm 1925, Bác viết “Tỉnh Bắc Ninh (Bắc Kỳ) bị lụt lội, tàn lụi, thế mà cũng phải nộp 500.000 đồng bạc thuế”<sup>(1)</sup>. Là một tỉnh có phong trào cách mạng sớm, ngay từ năm 1926, những thanh niên, học sinh và trí thức yêu nước của Bắc Ninh đã tiếp thu, truyền bá chủ nghĩa Mác - Lênin vào địa phương. Trong đó có những nhân vật tiêu biểu như: Ngô Gia Tự, Nguyễn Văn Cừ, Hoàng Quốc Việt,... đã trở thành những lãnh tụ xuất sắc của Đảng và cách mạng Việt Nam. Trong 3 lãnh tụ xuất sắc đó thì có 2 đồng chí, Ngô Gia Tự, Nguyễn Văn Cừ là người con của TP Từ Sơn.

Cách mạng Tháng Tám thành công, nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa ra đời được 11 ngày, nhân dịp Lễ kỷ niệm Lý Bát Đế, ngày 13/9/1945, Bác đã về thăm Đình Bảng (huyện Từ Sơn) một xã có phong trào cách mạng vững mạnh trong thời kỳ vận động giải phóng dân tộc 1939-1945. Bác căn dặn nhân dân Đình Bảng phát huy truyền thống cách mạng để xứng đáng là một làng cách mạng kiểu mẫu. Người ân cần thăm hỏi và động viên nhân dân tích cực tăng gia sản xuất, thực hành tiết kiệm, ra sức đấu tranh diệt giặc đói, diệt giặc dốt, diệt giặc ngoại xâm. Người nói chuyện với bà con đến dự lễ: “Chắc đồng bào cũng biết ở Nam Bộ, chúng ta đang đánh giặc ngoại xâm; ở Bắc Bộ, đồng bào nhiều tỉnh bị nạn lụt, hạn hán, thật là đói khổ. Vậy bổn phận của chúng ta là phải ủng hộ đồng bào Nam Bộ, giúp đỡ đồng bào Bắc Bộ. Như thế là đồng bào đã giúp Chính phủ giữ cho nền độc lập được vững vàng. Bây giờ, Chính phủ là Chính phủ của dân thì chắc các cụ cũng nên thể theo ý dân, và nên hết sức cần kiệm cho xứng đáng là dân con trong lúc Tổ quốc đang lâm nạn”<sup>(2)</sup>.

Năm 1946, trong hoàn cảnh thù trong giặc ngoài, đất nước đứng trước muôn vàn khó khăn, chính quyền dân chủ nhân dân như ngàn cân treo sợi tóc. Ngày 4/2/1946, Bác Hồ đã về Đình Bảng (TP Từ Sơn ngày nay) xem xét địa điểm dự bị họp phiên đầu tiên của Quốc hội khóa I. Người nói: “Quốc hội họp lần đầu tiên ở đây sẽ là một vinh dự lớn cho Đình Bảng (TP Từ Sơn ngày nay) Cả nước sẽ hướng về Đình Bảng”<sup>(3)</sup>. Đông đảo cán bộ, đảng viên và quần chúng nhân dân Đình Bảng tung bừng phấn khởi đón Bác và biểu thị sự quyết tâm ủng hộ, giúp đỡ Chính phủ.

Sau chiến thắng Điện Biên Phủ, ngày 20/7/1954, miền Bắc được hoàn toàn giải phóng, ngày 17/12/1955, Hội nghị tổng kết cải cách ruộng đất của Đoàn Bắc - Bắc tổ chức tại Đền Đô (xã Đình Bảng, Tiên Sơn) (TP Từ Sơn ngày nay) đã được đón Bác và nghe Bác nói chuyện. Sau khi biểu dương những cố gắng của cán bộ, nhân dân địa phương trong cải cách ruộng đất, Người chỉ rõ những khuyết điểm cần kiên quyết khắc phục như chưa phân biệt thật rõ ai là địch, ai là ta, chưa đi đúng đường lối công tác quần chúng của Đảng. Người phê bình nghiêm khắc và yêu cầu “từ nay các cô các chú phải kiên quyết sửa chữa khuyết điểm này”<sup>(5)</sup>.





*Bác Hồ nói chuyện với người dân Bình Bằng ngày 17/12/1955. Ảnh: Tư liệu*

Bác luôn quan tâm sâu sắc tới giáo dục, và rèn luyện sức khỏe, lần thứ 16 Bác về thăm Bắc Ninh và cũng là lần thứ 6 Bác về thăm nhân dân Từ Sơn, ngày 14/12/1961, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã tới thăm trường Trung cấp Thể dục thể thao. Bác căn dặn giáo viên và học sinh của trường: “Học thể dục thể thao không phải là để làm ông kiện tướng nọ, bà kiện tướng kia, mà để phục vụ sức khỏe nhân dân... Nhân dân ta nhờ tập luyện các môn võ cổ truyền đã đánh thắng bọn xâm lược. Ngày nay, ta phải kế tục truyền thống thượng võ của tổ tiên, nhưng phải chọn lọc”<sup>(9)</sup>.

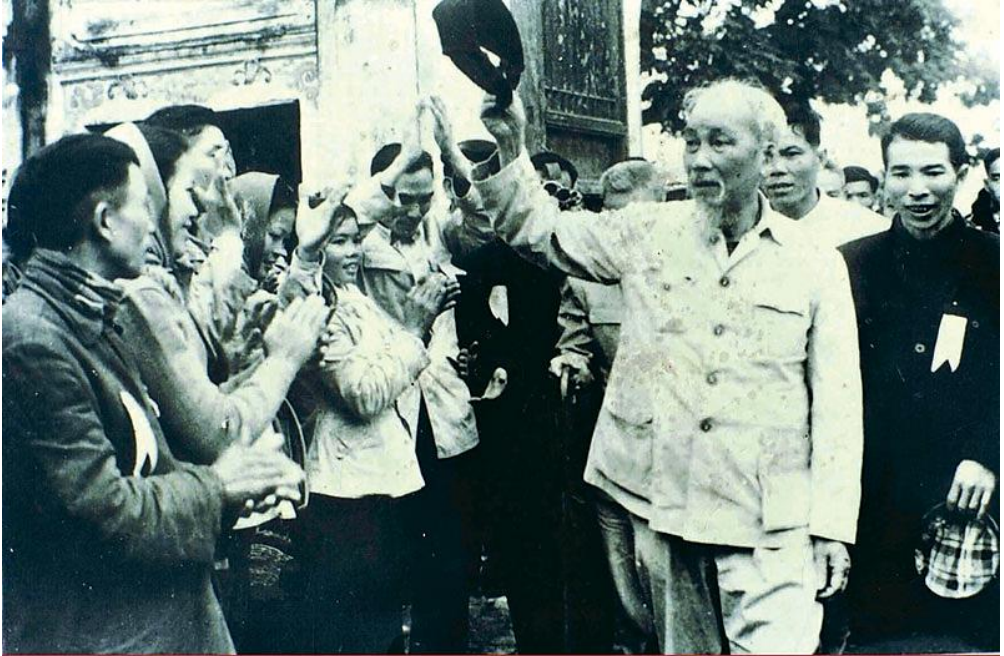


*Bác Hồ trực tiếp sửa động tác cầm kiếm cho học sinh Nhà trường*



*Bác tham quan giờ học Điền kinh tại Trường*

Đúng ngày mừng một tết Đinh Mùi (tức ngày 9/2/1967), đảng bộ và nhân dân tỉnh và xã Tam Sơn (huyện Tiên Sơn) vinh dự được đón Bác Hồ về thăm. Sau khi nghe đồng chí Lê Quang Tuấn, Bí thư Tỉnh ủy báo cáo tình hình trong tỉnh, Bác thay mặt Trung ương Đảng và Chính phủ mừng tết toàn thể đồng bào, bộ đội, cán bộ, các cháu thanh niên và thiếu niên tỉnh Hà Bắc. Bác căn dặn cán bộ đoàn viên phải thực sự đoàn kết, gương mẫu, tôn trọng dân chủ, phải lấy tinh thần quyết chiến quyết thắng giặc Mỹ xâm lược mà đẩy mạnh phong trào sản xuất chiến đấu của nhân dân.



Chùa Tam Sơn nơi Bác nói chuyện với Đảng bộ và nhân dân Hà Bắc ngày 9/2/1967 (ngày mồng 1 tết Đinh Mùi).

53 năm sau khi Chủ tịch Hồ Chí Minh đi xa, công lao to lớn, đạo đức sáng ngời và tình cảm cao đẹp của Người còn sống mãi với Đảng bộ và nhân dân Bắc Ninh nói chung và nhân dân TP Từ Sơn nói riêng. Thực hiện lời dạy của Người, cán bộ và nhân dân TP Từ Sơn đã nêu cao truyền thống đấu tranh anh dũng, đoàn kết hăng hái thi đua lao động sản xuất, học tập và công tác, rèn luyện sức khỏe góp phần cùng toàn tỉnh và cả nước xây dựng thành công CNXH phấn đấu hoàn thành mục tiêu, con đường mà Bác và Đảng đã lựa chọn.

## 2.2 Nhân dân TP quyết tâm rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại

Là địa phương có trường ĐH TDTT đầu ngành đóng trên địa bàn, lại càng vinh dự hơn khi là trường TDTT duy nhất trên toàn quốc được Bác Hồ về thăm và động viên chỉ dạy (14/12/1961), TP. Từ Sơn luôn là điểm sáng trong phong trào rèn luyện TDTT của toàn tỉnh. Từ khi triển khai cuộc vận động “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại” đến nay, phong trào TDTT của TP. Từ Sơn đã có nhiều chuyển biến tích cực cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Chất lượng cũng như số lượng người tham gia tập luyện, câu lạc bộ thể thao, các giải thi đấu và số môn thi đấu đều tăng đáng kể, góp phần không nhỏ làm cho đời sống TDTT trong nhân dân thêm phong phú, khởi sắc. Có được điều này phải kể đến sự quan tâm, tạo điều kiện của



tinh trong việc quy hoạch, phát triển các công trình TDTT. Sự quan tâm của lãnh đạo TP, sự giúp đỡ về chuyên môn, cơ sở hạ tầng TDTT của trường ĐH TDTT BN.

Thực hiện phương châm hoạt động thể thao cho mọi người, trên cơ sở các chỉ thị của Trung ương và các kế hoạch của tỉnh, TP Từ Sơn đã chỉ đạo lồng ghép chặt chẽ giữa hoạt động TDTT với các cuộc vận động xây dựng làng văn hoá, gia đình văn hoá và đơn vị văn hoá.

Hàng năm, TP. Từ Sơn đều có kế hoạch hướng dẫn chỉ đạo cơ sở tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao trong các dịp lễ hội, ngày lịch sử trọng đại của đất nước, phục vụ nhiệm vụ chính trị. Trong đó, nhiều xã, phường đã tổ chức được các giải Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông... thu hút đông đảo VĐV và khán giả đến tham gia động viên, cổ vũ cho phong trào. Nhờ đó, phong trào tập luyện TDTT của quần chúng nhân dân có bước phát triển mạnh. Tỷ lệ người tập luyện TDTT thường xuyên ngày càng tăng, chất lượng hoạt động TDTT ở các xã, phường và các câu lạc bộ TDTT được nâng cao và từng bước đi vào chiều sâu.

Các giải thể thao phong trào luôn được TP Từ Sơn quan tâm, đầu tư. Từ hiệu quả trong công tác tuyên truyền và chỉ đạo sát sao của các cấp ủy Đảng, phong trào: “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”, “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hóa ở khu dân cư” đã lan tỏa sâu rộng tới từng xã, phường, trong toàn TP. Hoạt động TDTT của TP Từ Sơn rất phong phú, đa dạng góp phần nâng cao sức khỏe người dân và chất lượng cuộc sống. Các phong trào TDTT học đường được duy trì bền vững và ổn định, 100% số trường học bảo đảm chương trình giáo dục thể chất nội khóa có chất lượng.

Tính đến nay, công tác VH TT của TP Từ Sơn đã đạt được những kết quả toàn diện, công tác quản lý Nhà nước về lĩnh vực TDTT và xã hội hóa các hoạt động được tăng cường; huy động tối đa các nguồn lực xã hội tham gia đóng góp vào sự nghiệp phát triển TDTT. TP đã đầu tư nguồn lực hình thành hệ thống đào tạo tài năng thể thao với đội ngũ kế cận dồi dào và có chất lượng, chú trọng tuyển chọn và đào tạo VĐV, đãi ngộ xứng đáng các vận động viên xuất sắc, đẩy mạnh phong trào luyện tập TDTT trong quần chúng nhân dân... TP. Từ Sơn đã quy hoạch đất dành cho TDTT đến năm 2030 và kế hoạch triển khai sử dụng đất từ năm 2020-2025, hiện đang triển khai xây dựng Trung tâm VH TT của thị xã với diện tích hơn 14 ha. Công tác GDTC thể thao trường học được coi trọng, 100% các trường đều bố trí đầy đủ số giáo viên chuyên trách thể dục có trình độ chuyên môn theo quy định, đa số có bằng ĐH, thạc sỹ của trường ĐH TDTT Bắc Ninh, với ưu thế là trường ĐH TDTT nằm trên địa bàn thị xã nên trong các kỳ đại hội nhà trường cũng đã quan tâm giúp đỡ về cơ sở tập luyện, cũng như đội ngũ HLV trong thời gian tập huấn và thi đấu, nhờ đó TP Từ Sơn đã đạt được nhiều thành tích xuất sắc về hoạt động TDTT trong các kỳ Đại hội TDTT của tỉnh. Năm 2021 là năm diễn ra đại hội TDTT lần thứ IX của TP, đại hội có 10 môn thể thao được tổ chức một số môn thi đấu tại trung tâm văn hóa của TP, một số môn như ĐK, Bơi lội... tổ chức nhờ sân vận động và bể bơi của trường ĐH TDTT BN. Các môn thi đấu được tổ chức thi đấu từ tháng 04/2021, nhưng do diễn biến của dịch bệnh Covid-19 nên lịch tổ chức thi đấu một số môn phải lùi lại so với điều lệ đại hội TDTT của TP.

Theo thống kê hiện nay, toàn TP có 8 sân Bóng đá mini, 6 nhà tập Cầu lông, trong đó có 21 thôn, khu phố đã xây dựng được quy hoạch sân vận động, nhà thi đấu thể thao. Riêng phường Đình Bảng đã có sân vận động, nhà thi đấu đa năng rộng 14.000 m<sup>2</sup>. Đây là mô hình điểm của TP về đầu tư cho sự nghiệp văn hoá, TDTT, qua đó, góp phần nâng cao chất lượng các điểm hoạt động vui chơi công cộng, sân vận động thể thao trên địa bàn. Toàn TP đã phát triển được trên 80 điểm vui chơi công cộng, xấp xỉ 100 CLB thể thao đã thu hút hàng nghìn hội viên tham gia tập luyện ở mọi lứa tuổi, qua đó góp phần tích cực thúc đẩy phong trào tập luyện thể thao, rèn luyện thể chất của người dân.

Từ phong trào tập luyện TDTT, hàng năm TP Từ Sơn đã tổ chức được gần 200 giải thể thao quần chúng tại các lễ hội, các ngày kỷ niệm lớn của đất nước, trong đó nhiều môn thể thao là thế mạnh của Từ Sơn như: Cầu lông, Bóng chuyền, Võ thuật, Vật dân tộc, Boi, Quần vợt, Cờ vua... đều đạt thành tích cao và thường xuyên nằm trong tốp đầu của tỉnh khi tham gia các giải có quy mô lớn của tỉnh và mở rộng. TP Từ Sơn được đánh giá là địa phương có phong trào TDTT mạnh và đồng đều nhất trong tỉnh, đây là nơi đào tạo và đóng góp cho tỉnh nhiều vận động viên cấp kiện tướng, thi đấu thành công ở các giải quốc gia và đấu trường quốc tế.

### **3. KẾT LUẬN**

Thực hiện công cuộc đổi mới do Đảng lãnh đạo, Đảng bộ và nhân dân TP Từ Sơn đã nắm bắt thời cơ, vượt qua thách thức, phát huy các thế mạnh và khai thác mọi nguồn lực để tập trung phát triển kinh tế, văn hóa- xã hội, phấn đấu GDP bình quân đầu người ngày càng tăng, đời sống nhân dân không ngừng được cải thiện. Kết cấu hạ tầng kinh tế - xã hội được đầu tư phát triển, đường giao thông, điện, trường học, bệnh viện, công trình thủy lợi, nước sinh hoạt và các công trình phúc lợi được đầu tư phát triển mạnh, làm cho diện mạo của TP có nhiều thay đổi nhanh chóng, chính trị được ổn định; an ninh quốc phòng được củng cố, trật tự an toàn xã hội được đảm bảo; khối đại đoàn kết toàn dân tộc được tăng cường. Công tác xây dựng Đảng, củng cố chính quyền, Mặt trận Tổ quốc và các đoàn thể nhân dân được quan tâm, chú trọng, hoạt động có hiệu quả, góp phần phát triển kinh tế- xã hội trên địa bàn TP, xứng đáng với tình cảm Bác Hồ dành cho nhân dân toàn tỉnh Bắc Ninh cũng như nhân dân TP Từ Sơn.

Có thể khẳng định việc Bác Hồ về thăm TP Từ Sơn rất nhiều lần, trong đó Bác trực tiếp về thăm trường TDTT Từ Sơn, Bác nói chuyện và căn dặn giáo viên, sinh viên nhà trường, sự kiện này đã đi vào lịch sử, ngày Bác về thăm đã trở thành ngày truyền thống của nhà trường, hình ảnh Bác nói chuyện, chỉ dạy giáo viên, sinh viên nhà trường đã trở thành biểu tượng về hoạt động TDTT của nhà trường cũng như trong toàn TP. Sau 61 năm kể từ ngày Bác về thăm trường và sau hơn 20 năm từ khi thực hiện cuộc vận động toàn dân rèn luyện TDTT theo gương Bác Hồ vĩ đại, tới nay các phong trào TDTT trên toàn TP đã phát triển cả về số lượng, và chất lượng, TDTT không chỉ nâng cao sức khỏe mà còn được coi như một hoạt động văn hóa tinh thần của người dân TP, và như vậy có thể khẳng định nhân dân toàn TP đã phấn đấu học tập và rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hồ Chí Minh: Toàn tập, Nxb. CTQG, HN. 2011, tập II, tr. 83.
2. Hồ Chí Minh - Biên niên tiểu sử, Nxb. Chính trị quốc gia, HN. 2006, t. 3, tr. 10-11.
3. Bác Hồ với Bắc Ninh, Nxb, HN. 2000, tr. 22.
4. Hồ Chí Minh: Toàn tập, Sđd, tập 5, tr. 57.8
5. Hồ Chí Minh - Biên niên tiểu sử, Sđd, t. 6, tr. 196.
6. Bác Hồ với Bắc Ninh, Sđd, tr.59.
7. Hồ Chí Minh - Biên niên tiểu sử, HN. 2009, t. 7, tr. 339.
8. Bác Hồ với Bắc Ninh, Sđd, tr. 68-69.
9. Hồ Chí Minh: Toàn tập, Sđd, t. 14, tr. 185.
10. Hồ Chí Minh: Toàn tập, Sđd, t. 15, tr. 569.

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG THUẬN TAY TRONG GIẢNG DẠY MÔN QUẦN VỢT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thị Xuân Hòa, ThS. Nguyễn Thị Huyền

*Đại học Quốc gia Hà Nội*

## TÓM TẮT

*Thông qua kết quả nghiên cứu tài tác giả đã nghiên cứu lựa chọn bài tập và ứng dụng kiểm nghiệm trong thực tiễn góp phần nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong giảng dạy môn Quần vợt (QV) cho sinh viên (SV) Đại học Quốc gia Hà Nội qua đó nâng cao chất lượng giảng dạy môn QV và chất lượng đào tạo của ĐHQGHN.*

**Từ khóa:** bài tập, kỹ thuật, đánh bóng thuận tay, sinh viên, quần vợt, Đại học Quốc gia Hà Nội

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, các nhà chuyên môn QV luôn nghiên cứu, sử dụng nhiều phương tiện và phương pháp khác nhau nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật, phù hợp xu thế phát triển của QV hiện nay, trong đó bài tập là một trong những phương tiện chủ yếu được sử dụng.

Trong quá trình giảng dạy môn học QV cho sinh viên ĐHQGHN hiện nay cho thấy trong chương trình môn học hiện nay mới chỉ xây dựng được đề cương môn học mà chưa xây dựng được hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy môn học QV phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và các bài tập kỹ thuật QV khác nhau. Trong quá trình giảng dạy môn QV cho sinh viên, các giảng viên mới chỉ áp dụng một phần nào đó các bài tập được giới thiệu trong tài liệu tham khảo, hoặc trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân đúc rút từ quá trình giảng dạy hay tập luyện. Vì vậy, việc áp dụng các bài tập giảng dạy cho sinh viên còn thiếu tính thống nhất, chưa đồng bộ, hiệu quả ứng dụng còn hạn chế. Chính vì vậy việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập có cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong giảng dạy môn QV cho sinh viên ĐHQGHN là một việc làm cần thiết.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy: phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra, phỏng vấn toạ đàm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn QV cho sinh viên ĐHQGHN

#### 2.1.1 Cơ sở lý luận và thực tiễn để lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn QV cho sinh viên ĐHQGHN

Đề tài xác định có 4 yêu cầu được đa số các nhà nghiên cứu quan tâm xây dựng các bài tập nâng cao hiệu quả KTVB thuận tay. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 3.1:** Kết quả phỏng vấn các yêu cầu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn QV cho sinh viên ĐHQGHN (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả trả lời	
		n	Tỷ lệ%
1	Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu đòi hỏi.	18	90
2	Việc lựa chọn các bài tập phải rõ ràng cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn.	19	95
3	Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.	20	100
4	Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng nghiên cứu.	20	100

Qua bảng 1 cho thấy cả 4 yêu cầu mà đề tài đưa ra phỏng vấn cả 4 yêu cầu đều được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 90% đến 100%.

### 2.1.2 Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn QV cho sinh viên ĐHQGHN

Thông qua việc phân tích và tham khảo các tài liệu chuyên môn về QV, đề tài tổng hợp được 10 bài tập bổ trợ kỹ thuật và 12 bài tập bổ trợ thể lực. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho sinh viên ĐHQGHN

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
	n	%	n	%	n	%
<b>Nhóm bài tập kỹ thuật</b>						
1. Tập động tác mô phỏng không bóng kỹ thuật đánh bóng thuận tay	15	75.00	5	25.00	0	0.00
2. Tự thả bóng xuống sân rồi thực hiện động tác đánh bóng thuận tay	14	70.00	3	15.00	3	15.00
3. Đánh bóng thuận tay được đưa nhẹ từ sân đối phương sang	14	70.00	4	20.00	2	10.00
4. Đánh bóng qua lại với người phục vụ (sử dụng kỹ thuật đánh bóng thuận tay)	14	70.00	4	20.00	2	10.00
5. Hai người đánh bóng thuận tay theo đường chéo phải sân	18	90.00	2	10.00	0	0.00
6. Hai người đánh bóng thuận tay theo đường chéo trái sân	16	80.00	2	10.00	2	10.00
<b>7. Đánh bóng được tung từ sân đối phương sang</b>	<b>5</b>	<b>25.00</b>	<b>7</b>	<b>35.00</b>	<b>8</b>	<b>40.00</b>
8. Đánh bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với người phục vụ	18	90.00	2	10.00	0	0.00
9. Đánh bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm với người phục vụ	17	85.00	3	15.00	0	0.00



10. Hai người đánh bóng thuận tay theo đường thẳng phải sân	15	75.00	3	15.00	2	10.00
<b>Nhóm bài tập thể lực</b>						
1. Chạy 30m xuất phát cao (s)	16	80.00	4	20.00	0	0.00
<b>2. Chạy 60m xuất phát cao (s)</b>	<b>3</b>	<b>15.00</b>	<b>6</b>	<b>30.00</b>	<b>11</b>	<b>55.00</b>
3. Nằm sấp chống đẩy (lần)	12	60.00	4	20.00	4	20.00
4. Bật nhảy đôi chân trên bục cao 30 – 40cm (lần)	13	65.00	4	20.00	3	15.00
5. Bật xa tại chỗ (cm)	12	60.00	3	15.00	5	25.00
<b>6. Bật cao tại chỗ (cm)</b>	<b>5</b>	<b>25.00</b>	<b>4</b>	<b>20.00</b>	<b>11</b>	<b>55.00</b>
7. Đứng lên ngồi xuống nhanh (lần/ phút)	12	60.00	4	20.00	4	20.00
<b>8. Trò chơi vận động (Kéo co)</b>	<b>6</b>	<b>30.00</b>	<b>3</b>	<b>15.00</b>	<b>11</b>	<b>55.00</b>
9. Nhảy dây (lần)	14	70.00	4	20.00	2	10.00
10. Chạy tùy sức 5 phút (m)	10	50.00	5	25.00	5	25.00
11. Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s	13	65.00	4	20.00	3	15.00
12. Di chuyển ziz zac (s)	16	80.00	3	15.00	1	5.00

Qua bảng 2 đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập (9 bài tập kỹ thuật, 9 bài tập thể lực) có sự đồng thuận cao với câu trả lời “phù hợp” và “rất phù hợp” từ 75% trở lên.

## 2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn QV cho sinh viên ĐHQGHN

### 2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm là 34 sinh viên của lớp Đại học Công Nghệ và chiều thứ 4, được chia làm hai nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm gồm 17 sinh viên (trong đó có 5 sinh viên nam và 12 sinh viên nữ).

+ Nhóm đối chứng gồm 17 sinh viên (trong đó có 5 sinh viên nam và 12 sinh viên nữ).

Hình thức thực nghiệm: Hình thức so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Sau khi lựa chọn được bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho sinh viên ĐHQGHN đề tài tiến hành ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay từ tháng 2/2020 đến tháng 6/2020. Thời gian thực nghiệm gồm 1 học kỳ (học kỳ II) năm học 2019 – 2020. Cả hai nhóm đều được học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của Trung tâm như nhau. Trong đó, nhóm đối chứng ngoài nội dung chính của chương trình thì được áp dụng các bài tập mà các giảng viên bộ môn thường áp dụng từ trước đến nay. Còn nhóm thực nghiệm được sử dụng các bài tập mới mà tác giả đã lựa chọn trong các buổi học. Việc sử dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm tùy thuộc vào nội dung chính của buổi học.

### 2.2.2 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

*Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm*

- Kết quả kiểm tra về thể lực của sinh viên:

Trước quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của sinh viên qua các test đánh giá thể lực cho sinh viên theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ

GD&ĐT [2]. Số liệu ban đầu được lấy vào học kỳ 1 năm học 2019 – 2020 (tháng 12/2019). Kết quả được trình bày tại bảng 4

**Bảng 4:** So sánh sự khác biệt về các chỉ tiêu thể lực chung của Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Nhóm	Chỉ tiêu đánh giá	Tốt		Đạt		Không đạt		$x^2$	P
		SL	%	SL	%	SL	%		
TN (n=17)	Bật xa tại chỗ (cm)	3	17.65	11	64.70	3	17.65	0.100	> 0.05
ĐC (n=17)		3	17.65	10	58.82	4	23.53		
TN (n=17)	Chạy 30m XPC (s)	2	11.77	11	64.70	4	23.53	0.279	> 0.05
ĐC (n=17)		2	11.77	12	70.58	3	17.65		
TN (n=17)	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	3	17.65	10	58.82	4	23.53	0.035	> 0.05
ĐC (n=17)		2	11.77	12	70.58	3	17.65		
TN (n=17)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	3	17.65	9	52.94	5	29.41	0.226	> 0.05
ĐC (n=17)		2	11.77	10	58.82	5	29.41		

Phân tích kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá về mặt thể lực ở bảng 4 cho thấy giữa hai nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) tuy có sự khác biệt, nhưng chỉ là ngẫu nhiên và không có ý nghĩa thống kê. Các chỉ tiêu kiểm tra đều có  $x^2_{\text{tính}} < x^2_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Nói cách khác, trình độ thể lực chung của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

- Kết quả kiểm tra về mặt kỹ thuật của sinh viên: Ở cả hai nhóm các em sinh viên đều chưa từng tập luyện môn QV nên khi tiến hành kiểm tra test đánh bóng thuận tay các sinh viên đều không thực hiện được. Như vậy có thể thấy trình độ kỹ thuật QV của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

*Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm*

Sau gần 4 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm nghiệm hiệu quả các bài tập đã lựa chọn bằng việc kiểm tra đánh giá về mặt thể lực và về mặt kỹ thuật (hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn QV) của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với các chỉ số như đã lựa chọn trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5

**Bảng 5:** So sánh sự khác biệt về các chỉ tiêu thể lực chung của Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Nhóm	Chỉ tiêu đánh giá	Tốt		Đạt		Không đạt		$x^2$	P
		SL	%	SL	%	SL	%		
TN (n=17)	Bật xa tại chỗ (cm)	8	47.06	8	47.06	1	5.88	6.234	<0.05
ĐC (n=17)		3	17.65	11	64.70	3	17.65		
TN (n=17)	Chạy 30m XPC (s)	9	52.94	7	41.18	1	5.88	8.554	<0.05
ĐC (n=17)		3	17.65	11	64.70	3	17.65		
TN (n=17)	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10	58.82	6	35.30	1	5.88	6.289	<0.05
ĐC (n=17)		4	23.53	11	64.70	2	11.77		
TN (n=17)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	9	52.94	7	41.18	1	5.88	7.963	<0.05
ĐC (n=17)		4	23.53	10	58.82	3	17.65		

Qua bảng 5 cho thấy các chỉ tiêu kiểm tra về mặt thể lực đều có  $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ , với  $P < 0.05$ , mà xu hướng tích cực thuộc về nhóm thực nghiệm. Sự khác biệt rất có ý nghĩa thống kê giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Như vậy sau thực nghiệm trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

- Ở thời điểm kết thúc môn học, đề tài đã kiểm tra đánh giá kỹ năng mà sinh viên đã lĩnh hội thông qua test đánh bóng thuận tay ở nội dung thi kết thúc với thang điểm 10. Kết quả thu được như trình ở bảng 6.

**Bảng 6:** Kết quả thi kết thúc kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn học QV của sinh viên năm thứ nhất ĐHQGHN

TT	Các mức điểm	Kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh bóng thuận tay			
		Nhóm thực nghiệm (n = 17)		Nhóm đối chứng (n=17)	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	A (từ 8,5 đến 10)	6	35.3	1	5.9
2	B (từ 7,0 đến 8,4)	7	41.2	3	17.6
3	C (từ 5,5 đến 6,9)	3	17.6	8	47.1
4	D (từ 4,0 đến 5,4)	1	5.9	5	29.4
5	F (dưới 4,0)	0	0	0	0

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy: Kết quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn QV cho sinh viên ĐHQGHN của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ khi điểm ở nhóm thực nghiệm đã xuất hiện điểm giỏi (A) chiếm 35.3 %, khá (B) chiếm 41.2 %, trung bình (C) chiếm 17.6 %, trung bình yếu (D) chiếm từ 5.9 %, không có điểm kém (F) nào. Như vậy, việc ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho sinh viên ĐHQGHN đã thể hiện hiệu quả rõ rệt thông qua kết quả học tập.

Như vậy đã có sự thay đổi rõ rệt về hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay môn QV cũng như trình độ thể lực chung sau thời gian thực nghiệm gần 4 tháng.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua kết quả nghiên cứu có thể đưa ra kết luận như sau:

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập và chia làm 2 nhóm (kỹ thuật và thể lực) để nâng cao kết quả môn thể thao tự chọn (QV) cho sinh viên năm thứ nhất ĐHQGHN.

- Căn cứ vào kết quả như đã trình bày ở trên, có thể khẳng định rằng, các bài tập đề tài đưa ra đã có tác dụng rất rõ rệt đến kết quả học tập cũng như mức độ tăng trưởng về mặt thể lực của nhóm thực nghiệm. Việc áp dụng 18 bài tập vào thực tiễn giảng dạy đã góp, điều đó được thể hiện thông qua kết quả các test kiểm tra khi so sánh đều có  $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ , với  $P < 0.05$ .

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.*
2. Ngô Trang Hưng (2012), *Giáo trình QV*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Novicóp. A.D, Mátveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất* (Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm dịch), tập 2, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN - ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Thị Lệ Hằng<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Văn Long<sup>1</sup>,  
ThS. Phạm Cho<sup>1</sup>, ThS. Võ Nhật Sơn<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trung tâm TĐTT ĐHQG - HCM

<sup>2</sup> Trường ĐH Mở TP.HCM

## TÓM TẮT

*Thông qua các bước thu thập tài liệu và phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển thể lực, các bài tập được lựa chọn đảm bảo tính khoa học, khách quan, phù hợp và đảm bảo độ tin cậy. Từ đó nghiên cứu tiến hành ứng dụng thực nghiệm trong một học kỳ (45 tiết) trên 75 nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh (ĐH KHXH&NV - HCM). Kết quả thực nghiệm cho thấy có sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, sự khác biệt theo xu hướng các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Kết quả thực nghiệm đã chứng minh được hiệu quả của 12 bài tập đã lựa chọn phù hợp cho sự phát triển thể lực đối với nữ sinh viên ĐH KHXH&NV - HCM.*

**Từ khóa:** Bài tập thể lực; Phát triển thể lực; Thể lực nữ sinh viên; Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực cho sinh viên là một trong những yêu cầu quan trọng trong công cuộc giáo dục, đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao đáp ứng nhu cầu lao động của xã hội. Nguồn nhân lực đó ngoài việc phải hội tụ đủ các yếu tố về kiến thức nghề nghiệp, tay nghề cao, đạo đức tốt,... mà đặc biệt là phải có sức khỏe. Phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên đã được Bộ giáo dục và Đào tạo qui định cụ thể trong Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Đây được coi là một trong những cơ sở để các trường dựa vào đó xây dựng, lựa chọn nội dung, chương trình giảng dạy sau cho phù hợp với đặc điểm của sinh viên và điều kiện cơ sở vật chất hiện có của từng trường.

Duy trì và phát triển thể lực cho sinh viên trong suốt quá trình học tập tại trường phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó việc lựa chọn được các bài tập phù hợp là một trong những yếu tố quan trọng. Giáo dục các tố chất thể lực chung cho sinh viên trong các trường Đại học, Cao đẳng được đa số các nhà chuyên môn cho rằng tố chất thể lực chung phải được phát triển toàn diện và lâu dài trong suốt quá trình học tập. Tuy nhiên với đặc thù của lứa tuổi, giới tính của sinh viên (18 – 22 tuổi), các tố chất thể lực phải phát triển theo đặc điểm riêng, từng tố chất thể lực đang phát triển theo tuổi sinh học và phù hợp với nghề nghiệp.

Từ khi Bộ môn GDTC của trường được sát nhập vào Trung tâm TĐTT Đại học Quốc gia TP.HCM (2019) thì việc giảng dạy giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM cũng được thực hiện theo chương trình chung của Trung tâm TĐTT. Tuy nhiên, với đặc thù sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM

đa phần là nữ và học các ngành thuộc về xã hội, ngôn ngữ nên tình trạng thể chất của các em cũng có sự khác biệt so với các trường khối ngành kỹ thuật như Đại học Bách khoa hay Đại học Khoa học Tự nhiên. Xuất phát từ những nguyên nhân và yêu cầu cấp thiết của thực tiễn, nghiên cứu đã tiến hành: **“Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn- Đại học Quốc gia Hồ Chí Minh”**.

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

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1 Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ĐH KHXH&NV - HCM**

#### **2.1.1 Cơ sở khoa học của việc lựa chọn bài tập**

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn các bài tập theo trình tự các bước sau:

*Bước 1:* Tổng hợp các phương pháp phỏng vấn, lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường ĐH KHXH&NV - HCM.

Các bài tập thể lực được lựa chọn phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình giảng dạy. Thể lực của sinh viên phải được phát triển nhanh và tối ưu qua quá trình hồi phục nhanh. Từ đó có thể đảm bảo cho sinh viên phát triển đầy đủ những tố chất vận động cần thiết. Bài tập cần được xây dựng trên cơ sở đặc điểm trình độ thể lực cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện của cơ sở đào tạo. Qua nghiên cứu các công trình của các tác giả đã công bố, căn cứ vào tình hình thực tế của nhà trường, nghiên cứu đã chọn được 35 bài tập sau đó tiến hành tham khảo, phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên.

*Bước 2:* Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường ĐH KHXH&NV - HCM.

Nghiên cứu, tham khảo các tài liệu chuyên môn liên quan đến huấn luyện thể lực cho sinh viên, nhất là các đề tài về huấn luyện thể lực. Từ kết quả tham khảo nguồn tài liệu và một số đề tài, luận án,... nghiên cứu đã lựa chọn ra được 35 bài tập phát triển thể lực và tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên.

*Bước 3:* Lựa chọn các bài tập theo các nguyên tắc:

- Các bài tập được xác định đầy đủ qua 5 thành phần cơ bản của lượng vận động (tốc độ bài tập, thời gian bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi và số lần lặp lại).

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

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

- Lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm thể lực của sinh viên cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện tại cơ sở đào tạo.

### **2.1.2 Lựa chọn một số bài tập**

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM, trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu nghiên cứu đã lựa chọn ra được 35 bài tập phù hợp cho sự phát triển thể lực của nữ sinh viên cũng như phù hợp với cơ sở vật chất hiện có.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, nghiên cứu lựa chọn được 12 bài tập có tỷ lệ lựa chọn từ 85% ý kiến trở lên sẽ được ứng dụng để phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM. Các bài tập như sau:

- *Bài tập phát triển sức nhanh gồm:* Chạy 30m xuất phát cao; Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số nhanh 10s; Chạy tốc độ cự ly 60m.

- *Bài tập phát triển sức mạnh gồm:* Nhảy bục 30-40cm; Đứng lên ngòai xuống; Bật cóc; Nằm ngửa gập bụng.

- *Bài tập phát triển sức bền gồm:* Chạy cự ly 800m; Chạy tùy sức 5 phút.

- *Bài tập phát triển mềm dẻo gồm:* Ngồi ép dèo.

- *Bài tập phát triển linh hoạt, khéo léo gồm:* Nhảy chũr thập 15 giây; Chạy con thoi.

### **2.1.3 Xây dựng kế hoạch tập luyện và thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM**

Trong quá trình thực nghiệm, cả hai nhóm đều học tập theo tiến độ, kế hoạch, chương trình GDTC hiện tại của Trung tâm TDTT với các điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ như nhau, thời gian như nhau. Trong đó, sinh viên nhóm đối chứng được áp dụng nội dung học như từ trước tới nay. Còn sinh viên nhóm thực nghiệm được bổ sung thêm các bài tập mới lựa chọn (như đã nêu ở trên).

- Thời gian thực nghiệm: Được thực hiện trong 1 học kỳ với 45 tiết, mỗi tuần học 1 buổi, mỗi buổi học 3 tiết. Tổng số buổi thực nghiệm là 15 buổi. Mỗi buổi học sẽ dành khoảng 20 phút vào cuối buổi học chính khóa để tập thêm các bài tập thể lực và chỉ thực nghiệm với 3 hoặc 4 bài tập thể lực/buổi.

## **2.2 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM**

### **2.2.1 Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm**

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

**Bảng 1:** Thực trạng thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm (n=75)

TT	Chỉ tiêu	$\bar{X}_{TN} \pm \delta_1$	Cv	$\bar{X}_{ĐC} \pm \delta_1$	Cv	t	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.11±2.6	9.96	26.04±2.5	9.60	0.23	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	14.2±1.7	10.56	14.5±1.51	10.41	1.73	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	161.22±15	9.30	163.02±2.1	9.81	1.50	>0.05
4	Chạy 30m XPC (giây)	6.8±0.52	7.65	6.89±0.40	5.81	1.04	>0.05
5	Chạy 4x10m(giây)	13.50±0.96	7.11	13.31±0.81	6.09	1.71	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	878±14.25	1.62	881±76.20	1.95	1.82	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Thể lực ban đầu của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt lớn, với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  và p đều lớn hơn 0.05. Có 5/6 chỉ tiêu có hệ số biến thiên Cv <10%, điều này cho thấy thực trạng thể lực của nữ sinh viên tương đối đồng đều.

### 2.2.2 Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm

Nhằm đánh giá sự phát triển thể lực của nữ sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM, sau quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng vào thời điểm kết thúc học phần GDTC.

**Bảng 2:** Thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=75)		Nhóm ĐC (n=75)		t	p
	$\bar{X} \pm \sigma$	CV	$\bar{X} \pm \sigma$	Cv		
Lực bóp tay thuận (kg)	27.2±1.9	6.99	26.3±1.73	6.58	4.10	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	17.6±1.6	9.09	15.7±1.55	9.87	10.2	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	173.55±7.3	4.21	167.23±7.6	4.54	7.50	<0.05
Chạy 30 mét XPC (s)	6.1±0.51	8.36	6.6±0.4	6.06	8.49	<0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.2±0.6	4.92	12.7±0.47	3.70	7.22	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	892±16.5	1.85	885±21	2.37	3.67	<0.05

Qua kết quả bảng 2 cho thấy, ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng thì thể lực của nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm có sự phát triển cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở tất cả 6/6 chỉ tiêu. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$  và  $t_{\text{tính}}$  đều lớn hơn  $t_{\text{bảng}}$  ( $t_{\text{bảng}} = 2.0$ ).

### 2.2.3 Đánh giá nhịp độ tăng trưởng thể lực

- Đánh giá nhịp độ tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.



**Bảng 3:** Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm

Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=75)				
	Trước TN $\bar{X} \pm \sigma$	Sau TN $\bar{X} \pm \sigma$	W%	t	p
Lực bóp tay thuận (kg)	26.11±2.6	27.2±1.9	4.01	2.58	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	14.2±1.7	17.6±1.6	19.32	13.9	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	161.22±15	173.55±7.3	7.10	5.07	<0.05
Chạy 30 mét XPC (s)	6.8±0.52	6.1±0.51	11.48	8.30	>0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.50±0.96	12.2±0.6	10.66	8.35	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	878±14.25	892±16.5	1.57	6.06	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, thông qua quá trình thực nghiệm các chỉ số kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã có sự tăng trưởng tốt ở 6/6 chỉ tiêu kiểm tra, nhịp độ tăng trưởng cao nhất là ở nội dung nằm ngửa gập bụng với W% = 19.32% và thấp nhất là chỉ tiêu chạy tùy sức 5 phút với nhịp tăng trưởng W% = 1.57%. Nhịp độ tăng trưởng này đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$  với  $t_{\text{tính}}$  đều lớn hơn  $t_{\text{bảng}}$ .

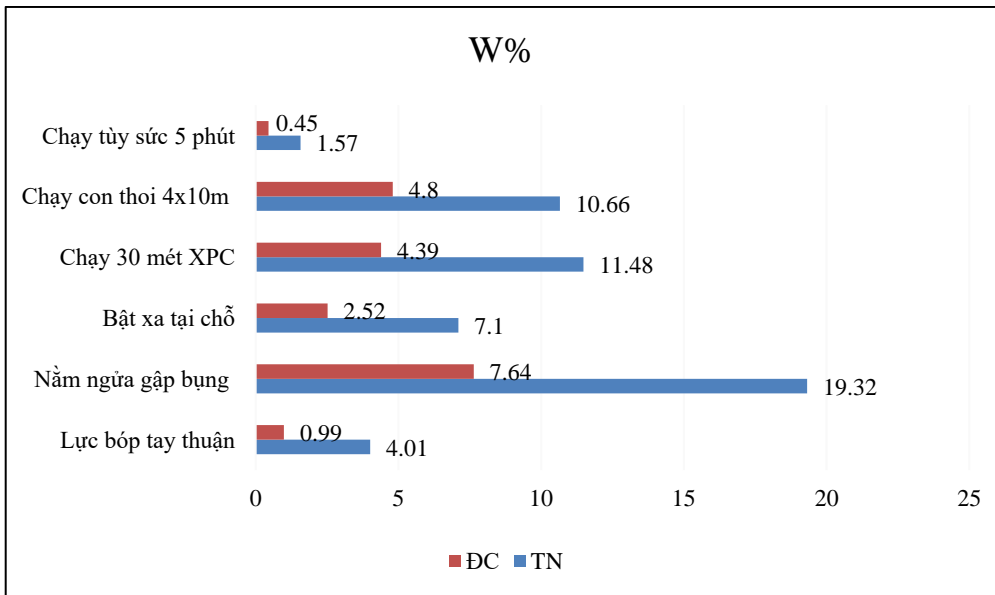
- *Đánh giá nhịp độ tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng.*

**Bảng 4:** Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng

Chỉ tiêu	Nhóm ĐC (n=38)				
	Trước TN $\bar{X} \pm \sigma$	Sau TN $\bar{X} \pm \sigma$	W%	t	p
Lực bóp tay thuận (Kg)	26.04±2.5	26.3±1.73	0.99	0.64	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	14.5±1.51	15.7±1.55	7.64	4.90	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	163.02±2.1	167.23±7.6	2.52	12.3	<0.05
Chạy 30 mét XPC (s)	6.89±0.40	6.6±0.4	4.39	4.47	>0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.31±0.81	12.7±0.47	4.80	4.64	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	881±76.20	885±21	0.45	1.34	>0.05

Qua bảng 4 cho thấy, qua quá trình học tập bình thường của nhóm đối chứng thì các chỉ số kiểm tra ở các chỉ tiêu cũng có sự tăng trưởng, nhưng sự tăng trưởng này không nhiều. Nhịp tăng trưởng cao nhất là ở chỉ tiêu nằm ngửa gập bụng đạt 7.64% và thấp nhất là chỉ tiêu chạy tùy sức 5 phút (W% = 0.45%). Có 2/6 chỉ tiêu tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$  là chỉ tiêu lực bóp tay thuận chạy tùy sức 5 phút với  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ . Ở nhóm đối chứng có sự tăng trưởng như vậy cũng là đều phù hợp với qui luật phát triển của con người dưới tác động của TĐTT, nhưng sự tăng trưởng này không tốt bằng nhóm thực nghiệm có sự tác động của những bài tập thể lực phù hợp.

- *So sánh nhịp độ tăng trưởng thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng của nữ sinh viên Trường ĐH KHXH&NV - HCM sau thực nghiệm.*



**Biểu đồ 1:** So sánh nhịp độ tăng trưởng thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng của nữ sinh viên Trường ĐH KH&NV - HCM sau thực nghiệm

Qua biểu đồ 1 cho thấy, cả 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, cụ thể: Nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng thấp nhất là 1.57% và cao nhất là 19.32%; Nhóm đối chứng có mức tăng trưởng chỉ từ 0.45% - 11.48%. Điều này đã chứng minh được 12 bài tập thể lực mà nghiên cứu đã lựa chọn bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả cao, phù hợp cho nữ sinh viên sử dụng trong tập luyện nâng cao thể lực.

### 3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu đạt được, nghiên cứu đi đến một số kết luận sau:

- Tiến hành qua các bước, nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển thể lực, trên cơ sở đó đã xây dựng chương trình thực nghiệm trong 1 học kỳ cho nữ sinh viên Trường ĐH KH&NV - HCM.

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

- Sau quá trình thực nghiệm thì thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng ở cả 6/6 chỉ tiêu, với  $P < 0.05$ ; Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng từ 1.57% - 19.32%, còn nhóm đối chứng chỉ ở mức tăng trưởng chỉ từ 0.45% - 11.48%, trong đó có 2 chỉ tiêu có nhịp tăng trưởng không đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ .

Kết quả nghiên cứu, lựa chọn trên bước đầu đã chứng minh được hiệu quả của 12 bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Trường ĐH KH&NV, HCM.

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ GD&ĐT (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ - BGD&ĐT về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên.
2. Dương Nghiệp Chí (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), Giáo trình đo lường TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học, Nxb TDTT, Hà Nội.

# LỰA CHỌN CHỈ TIÊU VÀ ỨNG DỤNG ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO TP. HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Doãn Quang<sup>1</sup>, TS. Hàng Quang Thái<sup>2</sup>, ThS. Nguyễn Diên Thạch<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ĐH.TDĐT TP.HCM

<sup>2</sup> Trường Đại học An Giang, ĐHQG – HCM

<sup>3</sup> Trường ĐH. Tài chính - Kế toán, tỉnh Quảng Ngãi

## TÓM TẮT

*Trên cơ sở phân tích, tổng hợp tài liệu, đặc biệt là kết quả nghiên cứu thực trạng công phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy, cơ sở vật chất của Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh. Qua đó làm cơ sở để các giáo viên, HLV điều chỉnh quá trình giảng dạy - huấn luyện là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu đề tài đã chọn được các bài tập đánh giá sự phát triển thể lực đủ cơ sở khoa học ứng dụng kiểm tra - đánh giá sự phát triển thể lực cho sinh Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh.*

**Từ khóa:** Bài tập, phát triển thể lực, Đại học Thể dục thể thao, TPHCM

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao phong phú và đa dạng có tính nghệ thuật, tính tập thể, tính chiến đấu cao, là môn thể thao sử dụng các bộ phận cơ thể ít linh hoạt để điều khiển bóng và khó hoàn thiện kỹ năng động tác, bên cạnh đó bóng đá còn có tác dụng giáo dục rèn luyện cho người tập về nhiều mặt như. Ý chí, phẩm chất đạo đức... Vì thế, cho nên bóng đá đã thu hút hàng triệu người trên thế giới tham gia tập luyện.

Là giảng viên bộ môn và thành viên trong ban huấn luyện đội tuyển bóng đá Trường Đại học Thể dục thể thao TP.Hồ Chí Minh, xuất phát từ yêu cầu thực tiễn và nhận thức được tầm quan trọng của vấn đề trong công tác chuyên môn với mong muốn góp một phần nhỏ bé của mình vào sự phát triển, nâng cao chất lượng đào tạo của bộ môn nói riêng và của nhà trường nói chung. Trước thực trạng như trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Lựa chọn chỉ tiêu và ứng dụng đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh.”***

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh

Để có được hệ thống test đánh giá được trình độ TLCM của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh, chúng tôi tiến hành 3 bước sau:

**Bước 1:** Hệ thống hóa các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh.

Qua tham khảo tài liệu, đề tài đã hệ thống được 25 test đánh giá TLCM cho VĐV bóng đá gồm:

1. Bật xa tại chỗ (cm).
2. Bật cao tại chỗ (cm).
3. Bật xa 5 bước không đà (cm).
4. Bật cao tại chỗ đánh đầu vào bóng treo (cm).
5. Chạy 15m tốc độ cao (s).
6. Chạy XPC 15m (s).
7. Chạy XPC 30m (s).
8. Chạy XPC 60m (s).
9. Chạy XPC 100m (s).
10. Dẫn bóng tốc độ 30m (s).
11. Chạy 3000m (ph).
12. Test Cooper (m).
13. Dẫn bóng luân cọc 10m (s).
14. Đá bóng xa trong hành lang 10m (m).
15. Chạy chữ T (s).
16. Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s).
17. Chạy 4L x 60m (s).
18. Chạy 7L x 50m (s).
19. Chạy 10L x 30m (s).
20. Chạy 5L x 30m (s).
21. Chạy 4L x 100m (s).
22. Chạy 5m – 10m – 15m – 20m – 25m (s).
23. Di chuyển tổng hợp trong tam giác (s).
24. Thủ môn: Phát bóng bằng tay thuận trong hành lang 5m (m).
25. Test Nurimop 1,2.

**Bước 2:** Từ kết quả hệ thống hóa các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM cho VĐV bóng đá, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh. Đồng thời để tránh trùng lặp về tính thông báo của các test, chúng tôi đã loại bớt 9 test gồm: Chạy 15m tốc độ cao, chạy XPC 60m, chạy XPC 100m, chạy 3000m, chạy 4L x 60m, chạy 7L x 50m, chạy 10L x 30m, chạy 4L x 100m, test Nurimop 1,2.

Các test còn lại gồm:

1. Bật xa tại chỗ (cm).
2. Bật cao tại chỗ (cm).
3. Chạy XPC 15m (s).
4. Chạy XPC 30m (s).
5. Dẫn bóng tốc độ 30m (s).
6. Dẫn bóng luân cọc 10m (s).
7. Đá bóng xa trong hành lang 10m (m).
8. Bật nhảy xa 5 bước không đà (cm).
9. Chạy 5m - 10m - 15m - 20m - 25m (s).
10. Bật cao tại chỗ đánh đầu vào bóng treo (cm)
11. Chạy 5L x 30m (s).
12. Di chuyển tổng hợp trong tam giác (s).
13. T Test (s).
14. Test Cooper (m).
15. Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s).
16. Thủ môn: Phát bóng bằng tay thuận trong hành lang 5m (m).

**Bước 3:** Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn test, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi, đối tượng phỏng vấn là 32 giảng viên, các chuyên gia có trình độ chuyên môn và nhiều kinh nghiệm, các HLV đã và đang trực tiếp huấn luyện VĐV bóng đá tại các trung tâm đào tạo VĐV bóng đá mạnh trên toàn quốc.

Nội dung phỏng vấn nhằm xác định mức độ ưu tiên của các test kiểm tra TLCM bóng đá 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 phỏng vấn và thu lại được 28 phiếu, dùng phương pháp tính tỷ 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

TT	Các test	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ % và xếp theo mức độ quan trọng					
				Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		N	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	28	100,00	27	96,42	1	3,57	0	00,00
2	Bật cao tại chỗ (cm)	28	100,00	10	35,71	8	28,57	10	35,71
3	Chạy XPC 15m (s)	28	100,00	28	100,00	0	00,00	0	00,00
4	Chạy XPC 30m (s)	28	100,00	23	82,14	3	10,71	2	7,14

5	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	28	100,00	24	85,71	2	7,14	2	7,14
6	Dẫn bóng luân cọc 10m (s)	28	100,00	27	96,42	1	3,57	0	00,00
7	Đá bóng xa trong hành lang 10m (m)	28	100,00	23	82,14	3	10,71	3	10,71
8	Chạy XPC 60m (s)	28	100,00	4	14,28	6	21,42	18	64,28
9	Bật nhảy xa 5 bước không đà (cm)	28	100,00	6	21,42	8	28,57	14	50,00
10	Chạy 5m - 10m- 15m- 20m -25m (s)	28	100,00	2	7,14	5	17,85	21	75,00
11	Bật cao tại chỗ đánh đầu vào bóng treo (cm)	28	100,00	25	89,28	2	7,14	1	3,57
12	Chạy 5x30m (s)	28	100,00	28	100,00	0	00,00	0	00,00
13	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn	28	100,00	26	92,85	1	3,57	1	3,57
14	T Test (s)	28	100,00	24	85,71	3	10,71	1	3,57
15	Test Cooper (m)	28	100,00	25	89,28	2	7,14	1	3,57
16	Thủ môn: Phát bóng tay thuận trong hành lang 5m (m)	28	100,00	11	39,28	3	10,71	14	50,00

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

Những test đánh giá TLCM cho VĐV bóng đá trong quá trình đào tạo huấn luyện tương đối đơn giản, đều mang tính sư phạm, dễ thực hiện được đại đa số trên 75% các đối tượng được phỏng vấn lựa chọn. Theo quy ước này, đã lựa chọn được 11 test đánh giá TLCM cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh. 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 VĐV bóng đá.

#### **Nội dung các test được lựa chọn kiểm tra:**

1. Bật xa tại chỗ (cm).
2. Bật cao tại chỗ đánh đầu vào bóng treo (cm).
3. Dẫn bóng tốc độ 30m (s).
4. Chuyển bóng xa trong hành lang 10m (s).
5. Dẫn bóng luân cọc 10m (s).
6. Chạy 15m XPC (s).
7. Chạy 30m XPC (s).
8. Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s).
9. T – Test (s).
10. Chạy 5L x 30m (s).
11. Chạy Cooper (m).

Các test không đủ điều kiện do có tỷ lệ % chưa đạt theo mức quy định là > 75% số phiếu đều bị loại. Các test bị loại gồm: Test bật cao tại chỗ (cm), test chạy XPC 60m (s), test bật nhảy xa 5 bước không đà (cm), test chạy 5m -10m - 15m - 20m - 25m (s), test thủ môn phát bóng bằng tay thuận trong hành lang 5m (m).

## **2.2 Đánh giá thực trạng TLCM của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh**

Sau khi lựa chọn các test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn, đề tài tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra

lần đầu đánh giá thực trạng TLCM đối tượng nghiên cứu ở 11 test đã trình bày trên. Kết quả tính toán các chỉ số tổng hợp về thành tích kiểm tra trước thực nghiệm của 48 VĐV trong đó 24 VĐV đội tuyển 1 (nhóm thực nghiệm) và 24 VĐV đội tuyển 2 (nhóm đối chứng) và kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Kết quả kiểm tra lần 1 trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	Cv%	$\bar{X}$	$\sigma$	Cv%		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	2.47	7.58	3.06	249	9.07	3.63	0.63	>0.05
2	Chạy 15m XPC (s)	2.23	0.08	3.90	2.25	0.08	3.87	0.06	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.17	0.11	2.60	4.18	1.12	3.09	0.02	>0.05
4	T – Test (s)	11.12	0.48	4.31	11.02	0.47	4.30	0.06	>0.05
5	Bật nhảy đánh đầu vào bóng treo (cm)	74.08	4.06	5.48	71	2.70	3.80	0.25	>0.05
6	Dẫn bóng luân cọc 10m (s)	9.40	0.64	6.77	9.44	0.64	6.80	0.01	>0.05
7	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	4.77	0.19	3.99	4.72	0.25	5.34	0.06	>0.05
8	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	8.42	0.41	4.89	8.58	0.48	5.70	0.1	>0.05
9	Đá bóng xa trong hành lang 10m (m)	108	10.01	9.26	103	14.22	13.80	0.11	>0.05
10	Chạy 5L x 30m (s)	20.96	0.61	2.93	20.75	0.61	2.98	0.01	>0.05
11	Chạy Cooper (m)	2801	87.18	3.10	2843	110.9	3.89	0.11	>0.05

Để đánh giá thực trạng trình độ TLCM của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh chúng tôi tiến hành so sánh với thang điểm đánh giá thể lực cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn: BĐ - ĐC - CM Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh và tiêu chuẩn đánh giá T-test cho VĐV bóng đá tại địa chỉ: <http://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm>:

**Bảng 3:** Bảng tiêu chuẩn đánh giá T- test cho VĐV bóng đá.

Xếp loại	Nam (giây)	Nữ (giây)
Rất tốt	< 9.5	< 10.5
Tốt	9.5 – 10.5	10.5 – 11.5
Trung bình	10.5 -11.5	11.5 – 12.5
Yếu	> 11.5	> 12.5

Trình độ TLCM của đội tuyển 1 (nhóm thực nghiệm) và đội tuyển 2 (nhóm đối chứng) trước khi thực nghiệm, so sánh các Test về TLCM cho thấy:

#### **Test bật xa tại chỗ (cm):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 247$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 249$  với Cv% lần lượt là 3.06 và 3.63 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.63 < t_{bảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích bật xa tại chỗ của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Khá (241-249).



### **Test đánh đầu tại chỗ vào bóng treo (cm):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 74$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 71$  với Cv% lần lượt là 4.97 và 5.58 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 1.80 < \text{tbảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích bật cao đánh đầu vào bóng treo của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Trung bình (70-74).

### **Test chạy 15m XPC (s):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 2.23$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 2.25$  với Cv% lần lượt là 3.90 và 3.87 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.06 < \text{tbảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích chạy 15m XPC của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Trung bình (2.20-2.26).

### **Test chạy 30m XPC (s):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 4.17$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 4.18$  với Cv% lần lượt là 2.60 và 3.09 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.02 < \text{tbảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích chạy 30m XPC của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Trung bình (4.13-4.19).

### **Test dẫn bóng tốc độ 30m(s):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 4.77$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 4.72$  với Cv% lần lượt là 3.99 và 5.39 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.06 < \text{tbảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích dẫn bóng tốc độ 30m của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Trung bình (4.71-4.80).

### **Test dẫn bóng luân cọc 10m (s):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 9.40$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 9.44$  với Cv% lần lượt là 6.77 và 6.80 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.01 < \text{tbảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích dẫn bóng luân cọc 10m của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Trung bình (9.30-9.59).

### **Test dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (s):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 8.42$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 8.58$  với Cv% lần lượt là 4.89 và  $5.70 < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.10 < t_{bảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích dẫn bóng luân cộc sút cầu môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Trung bình (8.30-8.80).

### **Test chuyên bóng xa trong hành lang 10m (m):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 108$  với Cv% là  $9.26 < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu của nhóm thực nghiệm tương đối đồng đều, nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 103$  với Cv% là  $13.80 > 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu của nhóm đối chứng tương đối không đồng đều, 2 nhóm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.11 < t_{bảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích chuyên bóng xa trong hành lang 10m của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Khá (100-109).

### **T- Test (s):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 11.12$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 11.02$  với Cv% lần lượt là 4.31 và  $4.30 < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.06 < t_{bảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với tiêu chuẩn đánh giá T-test cho VĐV bóng đá tại: <http://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm>: thì thành tích T-test của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Trung bình (10.5 – 11.5).

### **Test chạy 51 x 30m (s):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 20.96$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 20.75$  với Cv% lần lượt là 2.93 và  $2.98 < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.11 < t_{bảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích chạy 5x30m của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Khá (20.60-21.00).

### **Test cooper (m):**

Trị số trung bình của nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 2801$ , nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 2843$  với Cv% lần lượt là 3.10 và  $3.89 < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t = 0.11 < t_{bảng} = 2.020$  và  $P > 0.05$ . So sánh 2 giá trị trung bình này với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn BĐ - ĐC - CM, thì thành tích Test cooper của nhóm thực nghiệm và đối chứng đạt ở mức Khá (2800-2850).

### **Nhận xét:**

Trước thực nghiệm thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$  vì có  $t < t_{\text{bảng}} = 2.020$ , điều này thể hiện trình độ phát triển TLCM của đội tuyển 1 và đội tuyển 2 là tương đối đồng đều, khi so sánh với thang điểm tiêu chuẩn đánh giá các test cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành HLTT của Bộ môn ĐĐ - ĐC - CM thì thành tích của nhóm thực nghiệm và đối chứng ở đa số các test đều đạt mức trung bình.

Vì vậy nghiên cứu xây dựng bài tập phát triển TLCM cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh là hết sức cần thiết.

### **3. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu đề tài đã xác định được các tố chất TLCM của VĐV bóng đá đó là: Tốc độ - sức mạnh tốc độ, sức bền – sức bền tốc độ cùng khả năng linh hoạt. Đồng thời kết quả nghiên cứu của đề tài cũng đã chọn được hệ thống 11 test gồm: Bật xa tại chỗ (cm), bật cao đánh đầu vào bóng treo (cm), chạy 15m XPC (s), chạy 30m XPC (s), dẫn bóng tốc độ 30m (s), dẫn bóng luôn cọc 10m (s), dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s), chuyên xa trong hành lang 10m (m), chạy tốc độ theo hình chữ T (s), chạy 5x30m (s), test Cooper (m), dùng để đánh giá trình độ TLCM của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, 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.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic I.V, 1982, Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1994), Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng GDTC trong các trường Đại học - Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT, NXB TDTT.
3. Phạm Đình Bâm, 2000, Phương pháp lập kế hoạch tập luyện, Tuyển tập nghiên cứu TDTT, Trường Đại học TDTT I, NXB TDTT, Hà Nội, tr 137 – 148.
4. Bansevich, 1980, Các nguyên tắc về phương pháp trong thử nghiệm sư phạm nhằm tuyển chọn và dự báo trong TDTT, NXB TDTT Matxcova.
5. Dương Nghiệp Chí và Cộng sự, 2004, Đo lường thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Chrastek Sanek1, 1990, Test kiểm tra sức bền của VĐV, Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT, (4).
7. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn, 2000, Lý luận và phương pháp thể dục thể thao. NXB TDTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Đức Văn (2007), Phương pháp thống kê trong TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

# ĐÁNH GIÁ THÀNH PHẦN CƠ THỂ NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LẶN VÒI HƠI CHÂN VỊT LỬA TUỔI 13 – 14 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

PGS.TS. Nguyễn Thanh Tùng  
Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Đà Nẵng

## TÓM TẮT

*Bằng thiết bị công nghệ xác định các chỉ số thành phần cơ thể cho vận động viên lặn vòi hơi chân vịt lửa tuổi 13 - 14, trên cơ sở đó đánh giá sự phát triển của vận động viên sau một năm tập luyện để đưa ra những khuyến nghị cần thiết cho các huấn luyện viên trong quá trình đào tạo và huấn luyện tài năng trẻ.*

**Từ Khóa:** Chỉ số; Thành phần cơ thể; Vòi hơi chân vịt; Vận động viên lặn.

## ABSTRACT

*Using technological equipment to determine body composition indexes for scuba diving athletes aged 13-14, on that basis, evaluate the athlete's development after one year of training to give recommendations. Essential recommendations for coaches in the process of training and coaching young talent.*

**Keywords:** Index; Body composition; Propeller steam hose; Diving athlete.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hoạt động TĐTT, thành phần cơ thể biến đổi phụ thuộc vào đặc điểm vận động của từng môn thể thao. Bởi vậy, nghiên cứu thành phần cơ thể cần phải tiến hành theo từng môn thể thao; giới tính; lứa tuổi; trình độ tập luyện.. Dựa trên kết quả đánh giá thực trạng thành phần cơ thể các bác sỹ, huấn luyện viên có thể điều chỉnh có chế độ tập luyện, dinh dưỡng và chăm sóc y tế phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao là việc làm hết sức thiết thực nhằm nâng cao hiệu quả hiệu quả công tác đào tạo, huấn luyện và chăm sóc sức khỏe cho vận động viên.

Tuy nhiên, trong những năm qua rất ít công trình nghiên cứu về lĩnh vực này. Xuất phát từ yêu cầu nâng cao hiệu quả đào tạo VĐV trẻ, góp phần vào việc xây dựng lực lượng VĐV đỉnh cao cho Thành phố Đà Nẵng nói riêng và quốc gia nói chung, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thành phần cơ thể nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện”**

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Đánh giá sự phát triển thành phần cơ thể VĐV lặn VHCV sau một năm tập luyện

Để xác định các chỉ số thành phần cơ thể chúng tôi dựa trên máy Inbody 720 để lựa chọn các chỉ số: Đạm (Protein), Mỡ cơ thể (BF), Cơ Xương (SMM), Khoáng (Minerals), Phần trăm mỡ (PBF), Tay phải (right arm), Tay trái (left arm), Chân phải (right leg), Chân trái (left leg).

Dựa vào kết quả kiểm tra trên máy Inbody 720, chúng tôi tiến hành đánh giá diễn biến thành phần cơ thể nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 -14 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện, tương ứng với từng giai đoạn kiểm tra và huấn luyện. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.1 và bảng 2.2

**Bảng 2.1:** Diễn biến về các chỉ số thành phần cơ thể VĐV Lặn VHCV nam lứa tuổi 13 -14 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện. n = 14

TT	Chỉ số	Ban đầu		Sau 6 tháng			Sau 12 tháng		
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	p	$\bar{X}$	$\sigma$	P
1	Đạm (Protein) (kg)	9.47	0.76	9.52	0.78	>0.05	9.63	0.67	<0.05
2	Khoáng (Minerals) (kg)	3.02	0.32	3.09	0.33	>0.05	3.13	0.42	<0.05
3	Mỡ cơ thể (Body Fat Mass) (kg)	6.36	1.23	6.37	1.22	>0.05	5.47	1.19	<0.05
4	Cơ xương (SMM) (kg)	25.56	7.01	25.69	7.12	>0.05	26.78	8.05	<0.05
5	Tay phải (Right Arm) (kg)	2.18	0.26	2.21	0.30	>0.05	2.34	0.36	<0.05
6	Tay trái (Left Arm) (kg)	2.18	0.26	2.22	0.29	>0.05	2.34	0.37	<0.05
7	Thân Người (Trunk) (kg)	20.93	2.98	21.17	3.01	>0.05	22.12	2.79	<0.05
8	Chân phải (Right Leg) (kg)	7.51	0.74	7.62	0.76	>0.05	8.08	0.63	<0.05
9	Chân trái (Left Leg) (kg)	7.50	0.73	7.61	0.77	>0.05	8.07	0.61	<0.05

**Bảng 2.2:** Nhịp tăng trưởng về các chỉ số thành phần cơ thể VĐV Lặn VHCV nam lứa tuổi 13 -14 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện. n = 14

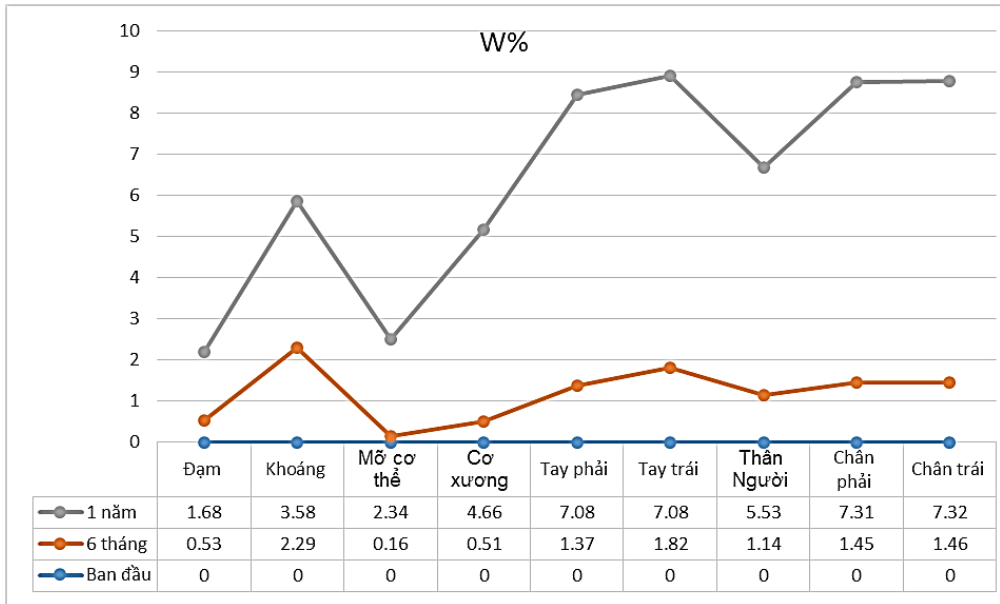
TT	Chỉ số	Ban đầu	Sau 6 tháng		Sau 12 tháng	
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	W%	$\bar{X}$	W%
1	Đạm (Protein) (kg)	9.47	9.52	<b>0.53</b>	9.63	<b>1.68</b>
2	Khoáng (Minerals) (kg)	3.02	3.09	<b>2.29</b>	3.13	<b>3.58</b>
3	Mỡ cơ thể (Body Fat Mass) (kg)	6.36	6.37	<b>0.16</b>	5.47	<b>15.05</b>
4	Cơ xương (SMM) (kg)	25.56	25.69	<b>0.51</b>	26.78	<b>4.66</b>
5	Tay phải (Right Arm) (kg)	2.18	2.21	<b>1.37</b>	2.34	<b>7.08</b>
6	Tay trái (Left Arm) (kg)	2.18	2.22	<b>1.82</b>	2.34	<b>7.08</b>
7	Thân Người (Trunk) (kg)	20.93	21.17	<b>1.14</b>	22.12	<b>5.53</b>
8	Chân phải (Right Leg) (kg)	7.51	7.62	<b>1.45</b>	8.08	<b>7.31</b>
9	Chân trái (Left Leg) (kg)	7.50	7.61	<b>1.46</b>	8.07	<b>7.32</b>

Từ bảng 2.1 và 2.2 cho thấy:

Ở thời điểm ban đầu so với sau 6 tháng tất cả các chỉ số đều tăng. Tuy nhiên, không có sự khác biệt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ . Nhưng khi so sánh các chỉ số giữa 2 thời điểm ban đầu với kết quả kiểm tra sau 12 tháng mới cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

Xu hướng trên cũng được thể hiện tương tự khi tính nhịp tăng trưởng về các chỉ số thành phần cơ thể VĐV qua 3 giai đoạn kiểm tra. Diễn biến về quá trình phát triển thể chất của VĐV lặn VHCV ở lứa tuổi này cho thấy: công tác đào tạo và huấn luyện VĐV Lặn VHCV đã mang lại những hiệu quả nhất định, đồng thời cũng cho thấy rằng sự phát triển các chỉ số số thành phần cơ thể VĐV là một việc đòi hỏi cần có thời gian, dinh dưỡng, chế độ tập luyện... để góp phần vào việc nâng cao thành tích cho VĐV trong chương trình huấn luyện nhiều năm.

Để nhận thấy rõ sự tăng trưởng các chỉ số về thành phần cơ thể của nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu, sau một năm tập luyện của thành phố Đà Nẵng. Chúng tôi thể hiện sự tăng trưởng này dưới dạng biểu đồ.



**Biểu đồ 1:** Sự tăng trưởng chỉ số thành phần cơ thể ở nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 sau một năm tập luyện

Qua biểu đồ 1, cho thấy sau một năm tập luyện nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 có các chỉ số về thành phần cơ thể đều tăng và chỉ có sự khác biệt ở thời điểm kiểm tra sau một năm.

## 2.2 Phân loại sự phát triển của VĐV lặn VHCV sau một năm tập luyện

Sau khi đánh giá sự phát triển về thành phần cơ thể, chúng tôi tiến hành kiểm tra để phân loại quá trình phát triển cho VĐV như sau:

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại chỉ số về thành phần cơ thể nam VĐV lặn 100m VHCV lứa tuổi 13- 14 TP Đà Nẵng.

Dựa vào các kết quả kiểm tra chi tiết của từng VĐV qua 03 lần kiểm tra thông qua giá trị trung bình và độ lệch chuẩn chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm theo thang độ C theo 05 mức Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém.

Kết quả được trình bày ở bảng 2.3 và 2.4

**Bảng 2.3:** Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá thành phần cơ thể cho nam VĐV lặn 100m VHCV lứa tuổi 13- 14 TP Đà Nẵng

TT	Test	Mức đánh giá				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Đạm (Protein) (kg)	>10.99	10.99-10.23	10.23-8.71	8.71-7.95	<7.95
2	Khoáng (Minerals) (kg)	>3.66	3.34-3.66	2.70-3.34	2.38-2.70	<2.38
3	Mỡ cơ thể (Body Fat Mass) (kg)	<3.90	3.90-5.13	5.13-7.59	7.59-8.82	>8.82
4	Cơ xương (SMM) (kg)	>39.58	32.57-39.58	18.55-32.57	11.54-18.55	<11.54
5	Tay phải (Right Arm) (kg)	>2.70	2.44-2.70	1.92-2.44	1.66-1.92	<1.66
6	Tay trái (Left Arm) (kg)	>2.70	2.44-2.70	1.92-2.44	1.66-1.92	<1.66
7	Thân Người (Trunk) (kg)	>26.89	23.91-26.89	17.95-23.91	14.97-17.95	<14.97
8	Chân phải (Right Leg) (kg)	>8.99	8.25-8.99	6.77-8.25	5.02-6.77	<5.02
9	Chân trái (Left Leg) (kg)	>8.99	8.25-8.99	6.77-8.25	5.02-6.77	<5.02

**Bảng 2.4:** Bảng điểm tổng hợp đánh giá thành phần cơ thể cho VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 -14 thành phố Đà Nẵng

Xếp loại	Điểm đạt
Tốt	≥ 38
Khá	31-37
Trung bình	24-30
Yếu	17-23
Kém	< 17

Với việc xây dựng về bảng điểm phân loại và bảng điểm tổng hợp về thành phần cơ thể. Ở khía cạnh này chúng tôi nghiên cứu xây dựng vừa là để tham khảo vừa là để ứng dụng cho đối tượng mà chúng tôi đang nghiên cứu, đào tạo và huấn luyện. Vì đối tượng nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi này được chúng tôi tuyển chọn có thể trạng và thể hình tương đối đồng đều với nhau. Còn những đối tượng khác có thể tham khảo. Bởi vì, thành phần cơ thể VĐV phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: dinh dưỡng, di truyền, chế độ tập luyện...Kết quả xếp loại được chúng tôi trình bày ở bảng 2.5

**Bảng 2.5:** Phân loại về thành phần cơ thể nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 thành phố Đà Nẵng giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu

Thời điểm	Loại					Σ
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém	
Ban đầu	2 (14%)	7 (50%)	5 (34%)	-	-	14
Sau 6 tháng	2 (14%)	8 (57%)	4 (29%)	-	-	14
Sau 12 tháng	4 (28,5%)	6 (43%)	4 (28,5%)	-	-	14

Từ kết quả tại bảng 2.5 cho thấy: Các chỉ số về thành phần cơ thể của nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 thành phố Đà Nẵng giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu có tỷ lệ và số lượng VĐV được xếp loại khá và loại trung bình còn cao. Đặc biệt, sau 12 tháng tập luyện thì tỷ lệ và số lượng VĐV được xếp loại khá và trung bình vẫn còn

chiếm tương đối nhiều, trong khi đó tỷ lệ VĐV đạt loại tốt cũng có chiều hướng tăng lên, nhưng vẫn còn ở mức hạn chế. Điều này đặt ra một vấn đề cần được quan tâm trong thực tiễn là công tác huấn luyện và đào tạo VĐV Lặn trẻ ở thành phố Đà Nẵng cần phải được quan tâm nghiên cứu nhiều hơn nữa về chế độ tập luyện, dinh dưỡng... nhằm nâng cao hiệu quả và chất lượng công tác đào tạo VĐV.

### 3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng, diễn biến, nhịp tăng trưởng chỉ số thành phần cơ thể của nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 TP Đà Nẵng cho thấy: Qua các giai đoạn kiểm tra đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng này chỉ có sự khác biệt sau 12 tháng tập luyện, còn ở thời điểm 6 tháng đầu có sự khác biệt chưa được thể hiện rõ.

- Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại. Bước đầu ứng dụng để đánh giá quá trình tập luyện của VĐV qua một năm cho thấy: số lượng VĐV được xếp loại khá, trung bình còn chiếm tỷ lệ khá cao, số lượng VĐV được xếp loại ở mức tốt còn khá thấp.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Đức Chương và cộng sự, “*Xác định thành phần cơ thể và gene đặc trưng của vận động viên cấp cao theo đặc điểm môn thể thao trọng điểm (Điền kinh, Bơi lội, Thể dục dụng cụ, Cử tạ, Bắn súng)*”, đề tài cấp Bộ năm 2018.
2. Lê Bữu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao trẻ*, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Trịnh Hùng Thanh (2010), *Hình thái học thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.



# THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

TS. Trần Ngọc Cương, TS. Trần Minh Tuấn  
Trường Đại học Sài Gòn

## TÓM TẮT

*Để đánh giá thực trạng chương trình môn thể thao tự chọn cho sinh viên Đại học Sài Gòn. Chúng tôi đã tham khảo bộ tiêu chuẩn AUN-QA (ASEAN University Network – Quality Assurance) với 9 tiêu chuẩn và 31 tiêu chí. Qua phỏng vấn 30 giảng viên, chuyên gia, kết quả thực trạng chương trình được đánh giá ở mức độ bình thường từ 63.33% đến 93.32%. Trên cơ sở đó chương trình các môn thể thao tự chọn cần phải cải tiến và đổi mới cho phù hợp với nhu cầu, xu thế của xã hội, nâng cao chất lượng giảng dạy giáo dục thể chất cho sinh viên tại trường Đại học Sài Gòn.*

**Từ khoá:** Thực trạng, Chương trình, Môn thể thao tự chọn.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cải tiến và đổi mới chương trình trong các trường Đại học là một trong những công việc quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả và chất lượng giáo dục. Trên tinh thần đó, Khoa GDQP-AN&GDTC trường Đại học Sài Gòn tiến hành đánh giá thực trạng chương trình các môn thể thao tự chọn, tìm ra những mặt hạn chế làm cơ sở xây dựng chương trình mới phù hợp với xu thế của xã hội, đáp ứng nhu cầu về học tập và rèn luyện thể thao cho sinh viên. Trong giới hạn của bài báo này. Chúng tôi xin được công bố các kết quả nghiên cứu điển hình về **“Thực trạng chương trình môn thể thao tự chọn tại trường Đại học Sài Gòn”**. Chương trình môn thể thao tự chọn của trường bao gồm 5 môn: Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, bóng rổ, cầu lông.

### **Phương pháp nghiên cứu:**

Quá trình nghiên cứu, sử dụng một số phương pháp như: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp phỏng vấn trực tiếp, phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 30 giảng viên, chuyên gia GDTC trong và ngoài trường.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng chương trình môn thể thao tự chọn tại trường Đại học Sài Gòn

Để có thể đánh giá được thực trạng chương trình môn thể thao tự chọn. Chúng tôi tiến hành khảo sát thông qua phỏng vấn 30 giảng viên, chuyên gia GDTC trong và ngoài trường. Nội dung trả lời các câu hỏi chúng tôi tham khảo bộ tiêu chuẩn AUN- QA với 9 tiêu chuẩn, 31 tiêu chí. Mức độ hài lòng của người trả lời được đánh giá theo thang đo linkert với 5 mức: 1: Rất không hài lòng, 2: Không hài lòng, 3: Bình thường, 4: Hài lòng, 5: Rất hài lòng. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1 như sau:

**Bảng 1:** Kết quả khảo sát của giảng viên và chuyên gia GDTC về thực trạng chương trình các môn thể thao tự chọn trường Đại học Sài Gòn. (n= 30)

STT	Nội dung phỏng vấn	Mức độ phù hợp									
		5		4		3		2		1	
	<b>Tiêu chuẩn 1: Kết quả học tập mong đợi</b>	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chương trình các môn thể thao tự chọn được xây dựng thúc đẩy hoạt động học tập, và hình thành thói quen tập luyện TDTT cho sinh viên.	1	3.34	8	26.66	20	66.66	1	3.34	0	0
	<b>Tiêu chuẩn 2: Chương trình chi tiết.</b>	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chỉ rõ kết quả học tập mong đợi về các phương diện kiến thức và sự hiểu biết các môn thể thao, hình thành cơ bản kỹ năng, kỹ xảo vận động.	1	3.34	6	20	22	73.32	1	3.34	0	0
	<b>Tiêu chuẩn 3: Nội dung và cấu trúc chương trình.</b>	n	%	n	%	n	%	n	%	0	0
1	Nội dung các môn học tự chọn trong chương trình phản ánh được nhu cầu học tập của sinh viên.	1	3.34	4	13.32	24	80	1	3.34	0	0
2	Các học phần tự chọn trong chương trình có mối liên hệ rõ ràng và được xây dựng chặt chẽ.	1	3.34	3	10	23	76.66	3	10	0	0
3	Nội dung các môn học tự chọn trong chương trình được cập nhật thường xuyên.	1	3.34	1	3.34	27	89.98	1	3.34	0	0
4	Cấu trúc chương trình các môn học tự chọn rất hợp lý	1	3.34	6	20	21	70	2	6.66	0	0
5	Độ khó của các học phần được tăng lên theo thời gian.	1	3.34	5	16.67	22	73.33	2	6.66	0	0
6	Sự hợp lý trong kết nối giữa học phần tự chọn cơ bản và học phần tự chọn nâng cao.	1	3.34	4	13.33	23	76.67	2	6.66	0	0
7	Thời lượng của các môn học tự chọn gồm 3 học phần là hợp lý.	1	3.34	1	3.34	28	93.32	0	0	0	0
	<b>Tiêu chuẩn 4: Đánh giá sinh viên.</b>	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Kết quả đánh giá đầu ra thể chất của sinh viên sau khi hoàn thành chương trình mới được tăng lên rõ rệt.	0	0	6	20	23	76.66	1	3.34	0	0
2	Cách thức kiểm tra, đánh giá phù hợp nội dung và	0	0	3	10	27	90	0	0	0	0

	mục tiêu của từng học phần.										
3	Các phương pháp đánh giá đa dạng	1	3.34	6	20	23	76.66	0	0	0	0
4	Các qui trình kiểm tra, thi cử rõ ràng, được phổ biến cho mọi người và được tuân thủ chặt chẽ.	4	13.33	5	16.67	21	70	0	0	0	0
5	Sinh viên thực sự hài lòng với các qui trình này.	1	3.34	9	30	20	66.66	0	0	0	0
	<b>Tiêu chuẩn 5: Chất lượng sinh viên.</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1	Chương trình rà soát được chất lượng thể chất của các sinh viên đầu vào và đầu ra.	1	3.34	9	30	20	66.66	0	0	0	0
2	Chương trình xây dựng được nhiều tiêu chí để đánh giá thể chất cho sinh viên.	0	0	6	20	24	80	0	0	0	0
3	Nội dung chương trình các môn thể thao tự chọn phù hợp với tiêu chuẩn thể chất đầu vào.	1	3.34	7	23.33	22	73.33	0	0	0	0
4	Từ chương trình mới đề ra phương hướng xây dựng chương trình riêng dành cho các sinh viên sức khỏe yếu và bệnh tật.	2	6.66	5	16.67	23	76.67	0	0	0	0
	<b>Tiêu chuẩn 6: Chất lượng đội ngũ cán bộ giảng dạy</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1	Giảng viên có đủ số lượng và khả năng để thực hiện chương trình.	1	3.34	6	20	23	76.66	0	0	0	0
2	Các nhiệm vụ giảng dạy được xác định phù hợp với bằng cấp, kinh nghiệm và kỹ năng.	3	10	6	20	21	70	0	0	0	0
3	Trách nhiệm của cán bộ được quy định hợp lý.	0	0	6	20	24	80	0	0	0	0
	<b>Tiêu chuẩn 7: Đảm bảo chất lượng quá trình giảng dạy và học tập.</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1	Chương trình giảng dạy phù hợp với nhu cầu xã hội.	1	3.34	4	13.33	25	83.33	0	0	0	0
2	Chương trình khắc phục được những mặt tồn tại của chương trình cũ.	1	3.34	3	10	26	86.66	0	0	0	0
3	Chương trình được thực hiện một cách hệ thống.	0	0	4	13.33	25	83.33	1	3.34	0	0
	<b>Tiêu chuẩn 8: Lấy ý kiến phản hồi của các bên liên quan.</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1	Sự phản hồi tích cực của sinh viên về chương trình.	1	3.34	4	13.33	25	83.33	0	0	0	0

2	Sự phân hồi tích cực từ cán bộ và các nhà quản lý.	1	3.34	3	10	26	86.66	0	0	0	0
3	Sự phân hồi tích cực từ xã hội, nhà tuyển dụng.	0	0	4	13.33	25	83.33	1	3.34	0	0
	<b>Tiêu chuẩn 9: Sự hài lòng của các bên liên quan.</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1	Đảm bảo đúng mục tiêu đề ra của chương trình do ban giám hiệu nhà trường qui định.	1	3.34	1	3.34	28	93.32	0	0	0	0
2	Sự hài lòng của sinh viên về chương trình được đánh giá cao.	1	3.34	6	20	23	76.66	0	0	0	0
3	Sự hài lòng của sinh viên về đội ngũ giảng dạy.	3	10	6	20	21	70	0	0	0	0
4	Chương trình mới phù hợp với thực tiễn xã hội.	1	3.34	10	33.33	19	63.33	0	0	0	0

**Qua bảng 1:** Kết quả đạt được về thực trạng chương trình các môn thể thao tự chọn trường Đại học Sài Gòn như sau:

**Tiêu chuẩn 1:** Kết quả học tập mong đợi

Mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ là 30%. Mức độ bình thường chiếm 66.66%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp chiếm 3.34%. Như vậy ở tiêu chuẩn kết quả học tập mong đợi, giảng viên, cán bộ quản lý đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

**Tiêu chuẩn 2:** Chương trình chi tiết.

Mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ là 23.34%. Mức độ bình thường chiếm 73.32%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp chiếm 3.34%. Như vậy ở tiêu chuẩn chương trình chi tiết, giảng viên và cán bộ quản lý đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

**Tiêu chuẩn 3:** Nội dung và cấu trúc chương trình.

Ở cả 7 tiêu chí, mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ cao nhất là 26.67%. Mức độ bình thường chiếm từ 70% đến 93.32%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp chiếm 3.34% đến 6.66%. Như vậy ở tiêu chuẩn nội dung và cấu trúc chương trình, giảng viên và cán bộ quản lý đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

**Tiêu chuẩn 4:** Đánh giá sinh viên.

Ở cả 5/5 tiêu chí, mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ cao nhất là 33.34%. Mức độ bình thường chiếm từ 66.66% đến 90%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp chiếm 3.34%. Như vậy ở tiêu chuẩn đánh giá sinh viên, giảng viên và cán bộ quản lý đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

**Tiêu chuẩn 5:** Chất lượng sinh viên.

Ở cả 4/4 tiêu chí, mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ cao nhất là 20% - 33.44%. Mức độ bình thường chiếm từ 66.66% đến 80%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp không có người chọn. Như

vậy ở tiêu chuẩn chất lượng sinh viên, giảng viên và cán bộ quản lý đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

**Tiêu chuẩn 6:** Chất lượng đội ngũ cán bộ giảng dạy

Ở cả 3/3 tiêu chí, mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ cao nhất là 20%. Mức độ bình thường chiếm từ 76.66% đến 80%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp không có người chọn. Như vậy ở tiêu chuẩn chất lượng sinh viên, giảng viên và cán bộ quản lý đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

**Tiêu chuẩn 7:** Đảm bảo chất lượng quá trình giảng dạy và học tập.

Ở cả 3/3 tiêu chí, mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ cao nhất là 3.34% - 13.33%. Mức độ bình thường chiếm từ 83.33% đến 86.66%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp chiếm 3.34%. Như vậy ở tiêu chuẩn đảm bảo chất lượng quá trình giảng dạy và học tập, giảng viên và cán bộ quản lý đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

**Tiêu chuẩn 8:** Lấy ý kiến phản hồi của các bên liên quan.

Ở cả 3/3 tiêu chí, mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ cao nhất là 3.34% - 13.33%. Mức độ bình thường chiếm từ 83.33% đến 86.66%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp chiếm 3.34%. Như vậy ở tiêu chuẩn lấy ý kiến phản hồi của các bên liên quan, giảng viên, chuyên gia GDTC đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

**Tiêu chuẩn 9:** Sự hài lòng của các bên liên quan.

Ở cả 4/4 tiêu chí, mức độ rất phù hợp và phù hợp của giảng viên, chuyên gia GDTC chiếm tỷ lệ cao nhất là 3.34 – 33.33%. Mức độ bình thường chiếm từ 63.33% đến 93.32%. Mức độ không phù hợp và rất không phù hợp không có người chọn. Như vậy ở tiêu chuẩn sự hài lòng của các bên liên quan, giảng viên, chuyên gia GDTC đánh giá đa số ở mức độ bình thường.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả khảo sát của 30 giảng viên, chuyên gia GDTC về thực trạng chương trình các môn thể thao tự chọn trường Đại học Sài Gòn qua bộ câu hỏi gồm 9 tiêu chuẩn, 31 tiêu chí cho thấy mức độ rất phù hợp và phù hợp về chương trình chiếm tỷ lệ trung bình từ 16.67%, mức độ không phù hợp và rất không phù hợp chiếm tỷ lệ thấp từ 3.34% đến 6.66%, mức độ bình thường chiếm tỷ lệ cao từ 63.33% đến 93.32%. Như vậy chương trình các môn thể thao tự chọn có chất lượng ở mức độ bình thường, vấn đề đặt ra là cần phải có sự đổi mới và cải tiến chương trình các môn thể thao tự chọn tại trường Đại học Sài Gòn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và đào tạo (2007), Quyết định số 43/2007/QĐ-BGD&ĐT ngày 15/08/2007, về việc “Ban hành Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ”.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2010), Thông tư 37/2010/TT-BGDĐT, ngày 1/12/2010 về việc “Ban hành Bộ chương trình khung giáo dục đại học khối ngành Sư phạm trình độ đại học”.
3. Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch (2011). Thông tư số 18/2011/TT, ngày 2/12/2011 “quy định về mẫu tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể thao cơ sở”.
4. Bộ giáo dục và đào tạo (2012). Thông tư 57/2012/TT-BGDĐT về việc “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”.
5. Đại học Cần Thơ (2014), “Tài liệu hướng dẫn tự đánh giá chương trình theo tiêu chuẩn AUN-QA”.

# **ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ TP.HCM (UEH) PHÂN HIỆU VĨNH LONG SAU KHI HỌC TẬP HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CƠ BẢN**

ThS. Nguyễn Đại Sơn

*Trường ĐH Kinh tế TP.HCM (UEH) Phân hiệu Vĩnh Long*

## **TÓM TẮT**

*Nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá sự hài lòng của sinh viên (SV) sau khi học tập học phần Giáo dục thể chất (GDTC) cơ bản tại trường Đại học Kinh tế TP. HCM (UEH) Phân hiệu Vĩnh Long bằng việc khảo sát 582 sinh viên năm nhất và năm hai thuộc 12 chuyên ngành đang được đào tạo. Các phương pháp thống kê mô tả, kiểm định Cronbach's Alpha qua công cụ SPSS được sử dụng trong nghiên cứu. Kết quả khảo sát 15 tiêu chí cho thấy SV khá hài lòng về chất lượng đào tạo môn học GDTC cơ bản tại trường Đại học Kinh tế TP. HCM Phân hiệu Vĩnh Long.*

## **1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trường Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh (UEH) xác định việc tham gia đào tạo nhân lực chất lượng cao, mở rộng các hoạt động nghiên cứu khoa học và tư vấn, phản biện chính sách đóng góp cho sự phát triển cho vùng Đồng bằng sông Cửu Long là nhiệm vụ trọng tâm trong chiến lược phát triển dài hạn và cũng là trách nhiệm vinh dự của UEH. Vì lẽ đó, Trường Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh chủ trương thành lập Phân hiệu tại tỉnh Vĩnh Long - Nơi được xem là tâm điểm của vùng Đồng bằng sông Cửu Long - nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động đào tạo, cũng như dễ dàng kết nối các hoạt động nói trên.

Phân hiệu Vĩnh Long được thành lập theo Quyết định số 4655/QĐ-BGDĐT ngày 04 tháng 12 năm 2019 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Hiện nay, Phân hiệu Vĩnh Long có 12 chương trình đào tạo đại học chính quy (trong đó 06 chương trình tuyển sinh toàn quốc) với hơn 700 sinh viên. Chương trình môn học GDTC của UEH gồm 09 môn thể thao tự chọn: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng bàn, Cầu lông, Taekwondo, Khiêu vũ, Quần vợt, Golf. Đối với Phân hiệu Vĩnh Long chương trình môn học GDTC cho SV chỉ áp dụng 5 môn thể thao tự chọn là Bóng chuyền, Bóng bàn, Cầu lông, Taekwondo, Khiêu vũ.

Sự hài lòng của sinh viên (SV), Wong (2000) cho rằng sự hài lòng của một cá nhân là một trạng thái cảm xúc. Mức độ hài lòng phụ thuộc vào mức độ trải nghiệm. Ping (2000) cho rằng mức độ hài lòng của SV là một cảm xúc hay thái độ đối với việc học thể thao. Cảm xúc về việc học khách quan, có nghĩa là SV sẵn sàng học và có thể thỏa mãn được những mong đợi qua việc học, mức độ hài lòng về việc học của SV sẽ tăng dần. Do đó việc nghiên cứu sự hài lòng của SV về cơ sở vật chất, trang thiết bị, đội ngũ giảng viên, chương trình dạy, phương pháp giảng dạy GDTC nhằm nâng cao chất lượng đào tạo của trường là điều quan trọng và cần thiết. Xuất phát từ những lý do nêu trên tôi chọn đề tài: Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên trường Đại học kinh tế TP.HCM (UEH) Phân hiệu Vĩnh Long sau khi học tập học phần GDTC cơ bản.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau đây: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp toán học thống kê, phần mềm SPSS 22.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1 Thực trạng sinh viên đăng ký học phần GDTC cơ bản trong chương trình môn học GDTC

Chương trình môn học GDTC tự chọn dành cho sinh viên UEH Phân hiệu Vĩnh Long là 03 tín chỉ (TC), gồm 02 học phần (Học phần cơ bản - 1 TC, học phần nâng cao - 2 TC) được bố trí trong 2 học kỳ.

Năm 2022, học phần GDTC cơ bản được tổ chức giảng dạy từ ngày 4/01/2022 – 8/01/2022. Kết quả đăng ký môn học của sinh viên được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1:** Thống kê kết quả SV đăng ký môn GDTC cơ bản tại trường ĐH Kinh tế TP HCM (UEH) PHVL

STT	Môn học	Kết quả SV đăng ký		Ghi chú
		Số lượng	Tỷ lệ (%)	
1	Khiêu vũ	81	11.3	
2	Taekwondo	94	13.1	
3	Cầu lông	139	19.4	
4	Bóng chuyền	278	38.8	
5	Bóng bàn	125	17.4	
	Tổng cộng	717		

Qua bảng 1, cho thấy số lượng SV đăng ký học môn thể thao tự chọn ở học phần cơ bản tại UEH Phân hiệu Vĩnh Long là 717 lượt sinh viên. Các môn thể thao được nhiều SV lựa chọn là: Bóng chuyền 278 SV (38.8%), Cầu lông 139 SV (19.4%) và Bóng bàn 125 SV (17.4%); các môn thể thao SV ít lựa chọn là Khiêu vũ 81 SV (11.3%), Taekwondo 94 SV (13.1%).

### 2.2 Đánh giá mức độ hài lòng của SV sau khi học tập học phần GDTC cơ bản.

Qua tổng hợp và phân tích các tài liệu về Thang đo đánh giá được xây dựng dựa trên mô hình mô hình chất lượng dịch vụ 5 khoảng cách (Kotler, 2000), mô hình sự thỏa mãn của Kano và cộng sự (1984), mô hình chất lượng dịch vụ SERVQUAL và một số công trình nghiên cứu của Lê Chi Lan và Đỗ Đình Thái (2017), Phạm Mai Phương (2014)... Sau đó tổng hợp ý kiến từ các giảng viên, nhà quản lý có nhiều kinh nghiệm. Tác giả đã lựa chọn được 15 tiêu chí đánh giá mức độ hài lòng của SV như sau:

- Nội dung giảng dạy môn học
- Thời gian giảng dạy (05 ngày, 01 buổi/ngày, 3 tiết/buổi)
- Kết quả học tập đáp ứng mong đợi bản thân
- Cách thức kiểm tra, đánh giá
- Số lượng sinh viên (30 người/lớp)



- Cách thức tổ chức giảng dạy
- Phương pháp giảng dạy của giảng viên
- Kiến thức chuyên môn của giảng viên
- Giảng viên đánh giá công bằng, khách quan
- Giảng viên đảm bảo giờ giấc giảng dạy
- Cách ứng xử, sự nhiệt huyết của giảng viên
- Tài liệu học tập là cần thiết và đầy đủ
- Chất lượng sân bãi, nhà tập luyện
- Chất lượng trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập luyện
- Môi trường xã hội, cảnh quan phục vụ tập luyện

Để thu thập số liệu về mức độ hài lòng của SV sau khi học tập học phần GDTC cơ bản trong chương trình môn học GDTC trường Đại học Kinh tế TP HCM (UEH) Phân hiệu Vĩnh Long. Tác giả tiến hành xây dựng phiếu khảo sát SV bằng công cụ Google form trên cơ sở 15 tiêu chí đã được lựa chọn. Tổng số phiếu khảo sát gửi Email cho SV là 717 phiếu, số phiếu thu về là 582 phiếu đạt tỷ lệ 81.2%. Mỗi câu hỏi được thiết kế với thang Likert 5 điểm từ “Rất không hài lòng” đến “Rất hài lòng”.

Để kiểm định các câu hỏi trong bảng câu hỏi có đo lường một cách đáng tin cậy cùng một biến tiềm ẩn (sự hài lòng) hay không Cronbach’s Alpha được sử dụng trên phần mềm SPSS 22, kết quả phân tích được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2:** Cronbach’s Alpha về mức độ hài lòng của sinh viên sau khi học tập học phần GDTC cơ bản

Tiêu chí	Tỷ lệ trung bình nếu biến bị loại	Phương sai vì mô nếu biến bị loại	Hệ số tương quan biến - Tổng	Cronbach's Alpha nếu biến bị loại
C1. Nội dung giảng dạy môn học	61.930	87.398	.774	.970
C2. Thời gian giảng dạy (05 ngày, 01 buổi/ngày, 3 tiết/buổi)	62.119	85.857	.739	.971
C3. Kết quả học tập đáp ứng mong đợi bản thân	62.081	85.868	.823	.970
C4. Cách thức kiểm tra, đánh giá	62.040	85.566	.840	.969
C5. Số lượng sinh viên (30 người/lớp)	62.194	85.430	.783	.970
C6. Cách thức tổ chức giảng dạy	62.055	85.126	.895	.968
C7. Phương pháp giảng dạy của giảng viên	61.978	85.530	.890	.968
C8. Kiến thức chuyên môn của giảng viên	61.942	85.821	.878	.969
C9. Giảng viên đánh giá công bằng, khách quan	61.959	86.071	.875	.969
C10. Giảng viên đảm bảo giờ giấc giảng dạy	61.919	86.825	.878	.969
C11. Cách ứng xử, sự nhiệt huyết của giảng viên	61.883	87.515	.810	.970
C12. Tài liệu học tập là cần thiết và đầy đủ	62.079	86.152	.797	.970
C13. Chất lượng sân bãi, nhà tập luyện	62.218	85.865	.753	.971
C14. Chất lượng trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập luyện	62.105	85.967	.808	.970
C15. Môi trường xã hội, cảnh quan phục vụ tập luyện	62.115	85.741	.831	.969

**Thống kê độ tin cậy**

Cronbach's Alpha	Số lượng biến
.972	15

Các thang đo được đánh giá thông qua công cụ chính là hệ số Cronbach's Alpha. Hệ số Cronbach's Alpha được sử dụng để loại bỏ các biến rác. Các biến có hệ số tương quan biến tổng nhỏ hơn 0,3 sẽ bị loại. Tiêu chuẩn chọn thang đo khi nó có độ tin cậy Cronbach's Alpha lớn hơn 0,6 (Nunnally & Burnstein, 1994). Kết quả trình bày tại bảng 2 cho thấy Cronbach's Alpha là 0.972 > 0.6 biểu lộ một mức độ tin cậy cao của thang đo. Kết quả kiểm định cho thấy các biến quan sát đều có hệ số tương quan biến phù hợp ( $\geq 0.3$ ) và không có biến nào bị loại bỏ. Trong đó, giá trị báo cáo nhỏ nhất là 0.739 (C2. Thời gian giảng dạy), báo cáo cao nhất là (C7. Phương pháp giảng dạy của giảng viên).

Sau đó, tác giả sử dụng phần mềm SPSS để thống kê mô tả về các giá trị trung bình, độ lệch chuẩn của các chỉ tiêu, kết quả phân tích trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3:** Thống kê mô tả về mức độ hài lòng của sinh viên sau khi học tập học phần GDTC cơ bản

Mô tả	Số lượng	Nhỏ nhất	Lớn nhất	Trung bình	Độ lệch chuẩn
C1. Nội dung giảng dạy môn học	582	1.0	5.0	4.543	.7357
C2. Thời gian giảng dạy (05 ngày, 01 buổi/ngày, 3 tiết/buổi)	582	1.0	5.0	4.354	.8733
C3. Kết quả học tập đáp ứng mong đợi bản thân	582	1.0	5.0	4.392	.7923
C4. Cách thức kiểm tra, đánh giá	582	1.0	5.0	4.433	.7968
C5. Số lượng sinh viên (30 người/lớp)	582	1.0	5.0	4.278	.8572
C6. Cách thức tổ chức giảng dạy	582	1.0	5.0	4.418	.7779
C7. Phương pháp giảng dạy của giảng viên	582	1.0	5.0	4.495	.7576
C8. Kiến thức chuyên môn của giảng viên	582	1.0	5.0	4.531	.7502
C9. Giảng viên đánh giá công bằng, khách quan	582	1.0	5.0	4.514	.7368
C10. Giảng viên đảm bảo giờ giấc giảng dạy	582	1.0	5.0	4.553	.6890
C11. Cách ứng xử, sự nhiệt huyết của giảng viên	582	1.0	5.0	4.589	.6977
C12. Tài liệu học tập là cần thiết và đầy đủ	582	1.0	5.0	4.393	.7968
C13. Chất lượng sân bãi, nhà tập luyện	582	1.0	5.0	4.254	.8587
C14. Chất lượng trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập luyện	582	1.0	5.0	4.368	.7994
C15. Môi trường xã hội, cảnh quan phục vụ tập luyện	582	1.0	5.0	4.357	.7933

Kết quả trình bày ở bảng 2, cho thấy các tiêu chí khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên trường Đại học kinh tế TP.HCM (UEH) Phân hiệu Vĩnh Long sau khi học tập học phần GDTC cơ bản có giá trị trung bình từ 4.254 – 4.589. Kiểm nghiệm độ tin cậy Cronbach's Alpha của các tiêu chí cho thấy 15 tiêu chí khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên có độ tin cậy tổng thể Cronbach's Alpha là 0.785. Chứng tỏ các chỉ tiêu khảo sát đạt độ tin cậy cao. Qua đó, ta thấy hầu hết sinh viên được khảo sát đều cho mức đánh giá từ “hài lòng” trở lên ở các tiêu chí. Trong đó, sinh viên đánh giá cao ở các tiêu chí: Cách ứng xử, sự nhiệt huyết của giảng viên (4.589), Giảng viên đảm bảo giờ giấc giảng dạy (4.553), Nội dung giảng dạy môn học (4.543), Kiến thức chuyên môn của giảng viên (4.531), Giảng viên đánh giá công bằng, khách quan (4.531). Điều này cho thấy rằng chất lượng giảng dạy môn học GDTC của nhà trường được đảm bảo, đội ngũ giảng viên GDTC có sự đầu tư nghiên cứu về chuyên môn, nhiệt huyết, yêu nghề và chuẩn mực về tác phong trong công tác giảng dạy.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả kiểm định các câu hỏi trong bảng câu hỏi có đo lường một cách đáng tin cậy cùng một biến tiềm ẩn (sự hài lòng) hay không Cronbach's Alpha được sử

dùng trên phần mềm SPSS 22 cho thấy Cronbach's Alpha là  $0.972 > 0.6$  biểu lộ một mức độ tin cậy cao của thang đo. Kết quả kiểm định cho thấy các biến quan sát đều có hệ số tương quan biến phù hợp ( $\geq 0.3$ ) và không có biến nào bị loại bỏ.

Tiêu chí khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên trường Đại học kinh tế TP.HCM (UEH) Phân hiệu Vĩnh Long sau khi học tập học phần GTDC cơ bản có giá trị trung bình từ 4.254 – 4.589. Kiểm nghiệm độ tin cậy Cronbach's Alpha của các tiêu chí cho thấy 15 tiêu chí khảo sát mức độ hài lòng của sinh viên có độ tin cậy tổng thể Cronbach's Alpha là 0.785. Chứng tỏ các chỉ tiêu khảo sát đạt độ tin cậy cao. Qua đó, ta thấy hầu hết sinh viên được khảo sát đều cho mức đánh giá từ “hài lòng” trở lên ở các tiêu chí. Tuy nhiên, đây chỉ là kết quả đánh giá ban đầu của sinh viên, vì vậy để duy trì mức độ hài lòng của sinh viên trong thời gian tiếp theo nhà trường cần tiếp tục đầu tư thêm cơ sở vật chất và trang thiết bị giảng dạy hiện đại để đảm bảo chất lượng đào tạo môn học GDTC của nhà trường.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Minh Tuấn, Lê Thiện Khiêm (2020) Giải pháp nâng cao mức độ hài lòng của sinh viên trường Đại học Sài Gòn sau khi tham gia các học phần thể thao tự chọn, *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sài Gòn*.
2. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.
3. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình thống kê*, Nhà xuất bản TDTT.
4. Nguyễn Tiên Tiến, Trần Hồng Quang, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Khánh Duy (2016), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM.

# LỰA CHỌN VÀ XÂY DỰNG CÁC TEST TUYỂN CHỌN ĐỘI BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG MIỀN TRUNG

ThS. Nguyễn Trung Tâm, ThS. Lê Tấn Xin  
*Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung*

## TÓM TẮT

*Sử dụng phương pháp quan sát; phương pháp phỏng vấn; phương pháp thực nghiệm; phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 10 test tuyển chọn và xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn đội bóng đá nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung. Trên cơ sở đó, đề xuất và thành lập đội bóng đá nam của trường ngày một tốt hơn, có chất lượng hơn, góp phần nâng cao công tác giáo dục thể chất tại trường.*

*Từ khóa: Bóng đá; sinh viên; Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao mang tính tập thể và đối kháng cao, thời gian tập luyện và thi đấu kéo dài, đòi hỏi các cầu thủ phải tập trung chú ý cao, có khả năng thực hiện các hành động chuyên môn và khả năng duy trì thể lực trong suốt thời gian tập luyện và thi đấu. Việc lựa chọn những tiêu chuẩn và phương pháp đánh giá năng khiếu trong các giai đoạn khác nhau của hệ thống tuyển chọn cần phải dựa trên cơ sở phân tích cấu trúc của thành tích thể thao.

Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung là trường cao đẳng chất lượng cao, với quy mô đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực với số lượng sinh viên đông, phần lớn là sinh viên nam, nhằm tìm kiếm và phát hiện kịp thời những sinh viên có năng khiếu và tố chất về bóng đá, từ đó đào tạo, bổ sung vào đội bóng đá của trường có chất lượng và hiệu quả hơn. Với lý do trên, tiến hành nghiên cứu: ***“Lựa chọn và xây dựng các test tuyển chọn đội bóng đá nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung”***

### **Phương pháp nghiên cứu**

Trong quá trình nghiên cứu, đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu 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 và phương pháp toán thống kê.

### **Khách thể nghiên cứu**

Lấy mẫu 54 sinh viên ở lứa tuổi 18- 20 sinh được đăng ký tuyển chọn và đội bóng đá của trường. Khách thể phỏng vấn là 50 cán bộ quản lý và giảng viên giáo dục thể chất các trường đại học, cao đẳng và các huấn luyện viên bóng đá.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xây dựng nội dung tuyển chọn đội bóng đá nam Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung, thực hiện các bước sau:

### 2.1 Lựa chọn các Test

Kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành xử lý bằng cách quy đổi số lượt lựa chọn bằng điểm theo các phương án sau: thường sử dụng tương đương 3 điểm; ít sử dụng tương đương 1 điểm; và không sử dụng tương đương 0 điểm. Từ đó tính tỷ lệ giữa tổng điểm đạt được với tổng điểm tuyệt đối (3 điểm x 50 phiếu thu vào).

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test tuyển chọn đội bóng đá nam sinh viên Trường CĐ CTMT

STT	Các Test	Mức độ sử dụng			Điểm qui đổi	Tỷ lệ %
		Thường	Ít	Không		
1	Chiều cao	50	0	0	150	100
2	Cân nặng	39	3	8	120	80
3	Vòng đùi	7	11	32	32	21.3
4	Vòng cẳng chân	5	10	35	25	16.7
5	Vòng ngực hít vào	4	7	39	19	12.7
6	Vòng ngực thở ra	3	9	38	18	12
7	Chạy 30m Tốc độ cao	34	4	12	106	70.7
8	Bật xa tại chỗ	37	10	3	121	80.7
9	Nằm ngửa gập bụng 30 giây/(lần)	1	5	52	8	5.3
10	Chạy 1.500m	38	11	1	125	83.3
11	Chạy Test Cooper-12 phút (m)	24	11	15	83	55.3
12	Chạy luôn cọc 20m	32	10	8	106	70.7
13	Nhảy dây 2 phút	0	15	35	15	10
14	Tâng bóng di chuyển	8	21	21	54	30
15	Gập thân từ tư thế đứng	12	29	9	65	43.3
16	Xoạc dọc	3	14	33	23	15.3
17	Xoạc ngang	3	15	32	24	16
18	Tâng bóng bằng hai chân	42	8	0	134	89.3
19	Dẫn bóng luôn cọc 30m sút vào cầu môn	43	2	5	131	87.3
20	Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20m	40	1	9	121	80.7
21	Đá bóng xa với hành lang 5m	10	6	34	36	24
22	Sút bóng vào ô qui định của cầu môn (11m)	4	8	38	20	13.3
23	Không chế bóng cự ly 10 (bóng bổng)	3	6	41	18	12
24	Ném biên có đà	38	2	10	116	77.3

Căn cứ vào bảng 1, lựa chọn những test đạt tỷ lệ từ 60% trở lên. Kết quả chọn được 10 test bao gồm: Chiều cao đứng (m), Cân nặng (kg), Chạy 30m tốc độ cao (s), Bật xa chỗ(cm), Chạy luôn cọc 20m, Chạy 1.500m (s), Tâng bóng bằng hai chân, Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn, Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20m, Ném biên có đà.

## 2.2 Xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực trong tuyển chọn đội bóng đá của Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

Ngoại trừ 02 test Chiều cao đứng (m), Cân nặng(kg) đã được sử dụng phổ biến đảm bảo độ tin cậy, chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy cho các test đánh giá bằng phương pháp Re-test (kiểm tra hai lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm). Thời điểm cuối tuần học thứ nhất và cuối tuần học thứ hai của tháng 10/2013. Kết quả thu được được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2:** Kết quả xác định độ tin cậy của test đánh giá tố chất thể lực và kỹ thuật trong tuyển chọn đội bóng đá nam sinh viên Trường CĐ CTMT

TT	Test	Lần 1 ( $\bar{X} \pm \delta$ )	Lần 2 ( $\bar{X} \pm \delta$ )	r
1	Chạy 30m tốc độ cao (nhanh)	3"62 $\pm$ 0"19	3"61 $\pm$ 0"18	0.91
2	Bật xa tại chỗ (mạnh)	2.10 $\pm$ 0.22	2.09 $\pm$ 0.21	0.89
3	Chạy 1.500m (bền)	368"00 $\pm$ 38"55	370"24 $\pm$ 37"77	0.92
4	Chạy luồn cọc 20m (khéo léo)	4"46 $\pm$ 0"37	4"49 $\pm$ 0"36	0.93
5	Tâng bóng bằng 2 chân	75.85 $\pm$ 9.51	76.07 $\pm$ 10.21	0.87
6	Dẫn bóng luồn cọc 30m sút cầu môn	11"08 $\pm$ 1"51	11"12 $\pm$ 1"13	0.92
7	Chuyền chuẩn từ cự li 20m	5.00 $\pm$ 1.62	5.15 $\pm$ 1.59	0.82
8	Ném biên có đà	16.29 $\pm$ 1.73	16.28 $\pm$ 1.67	0.92

Qua bảng 2 ta thấy tất cả 08 test tuyển chọn đều đảm bảo độ tin cậy ( $r > 0,8$ ). Như vậy, căn cứ vào kết quả trên đã lựa chọn các test tuyển chọn đội bóng đá nam Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung, bao gồm: 02 Test về hình thái: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg); 04 Test về thể lực: Chạy 30m tốc độ cao (s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 1.500m (s), Chạy luồn cọc 20m (s); 04 Test về kỹ thuật: Tâng bóng bằng hai chân, Dẫn bóng luồn cọc 30m sút cầu môn, Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20m, Ném biên có đà.

## 2.3 Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn đội bóng đá nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

Để có cơ sở xây dựng thang điểm tuyển chọn ban đầu, chúng tôi tiến hành kiểm tra thực trạng của 54 sinh viên năm thứ nhất (tuổi 18 – 20), đăng ký dự tuyển vào đội bóng đá nam của trường.

### 2.3.1 Thực trạng về hình thái

**Bảng 3:** Thực trạng về hình thái của đội bóng đá nam sinh viên Trường CĐ CTMT

Các tham số	Các chỉ số hình thái	
	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)
Giá trị trung bình $\bar{X}$	167.04	58.30
Độ lệch chuẩn $\delta$	3.74	4.45
Sai số $\varepsilon$	0.01	0.02
Hệ số biến thiên V%	2.24	7.64

Căn cứ vào bảng 3 ta thấy rằng:

- Số liệu khảo sát về hình thái có tính đại diện cao (sai số  $< 0,05$ ).
- Thực trạng chiều cao, cân nặng khách thể nghiên cứu đồng đều  $V\% < 10\%$ .

### 2.3.2 Thực trạng về thể lực

**Bảng 4:** Thực trạng về thể lực của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường CĐ CTMT

Các tham số	Các test thể lực			
	Chạy 30m TĐC	Bật xa tại chỗ	Chạy 1.500m	Chạy luôn cọc 20m
Giá trị trung bình $\bar{X}$	3.62	2.10	368.00	4.46
Độ lệch chuẩn $\delta$	0.19	0.22	38.55	0.37
Sai số $\varepsilon$	0.01	0.03	003	0.02
Hệ số biến thiên $V\%$	5.27	10.69	10.48	8.25

Căn cứ vào bảng 4 ta thấy rằng:

- Số liệu khảo sát về thực trạng thể lực có tính đại diện cao. (Sai số  $< 0,05$ ).
- Thực trạng thể lực (có 3/4 cách test) của khách thể nghiên cứu khá đồng đều  $V\% \leq 10\%$ , chỉ có test bật xa tại chỗ có độ dao động 10.69% và chạy 1500m có độ giao động 10.48%.

### 2.3.3 Thực trạng về kỹ thuật

**Bảng 5:** Thực trạng về kỹ thuật của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường CĐ CTMT.

Các tham số	Các test kỹ thuật			
	Tâng bóng bằng hai chân	Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn	Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20m	Ném biên có đà
Giá trị trung bình $\bar{X}$	75.85	11.08	5.00	16.29
Độ lệch chuẩn $\delta$	9.51	1.15	1.62	1.73
Sai số $\varepsilon$	00.3	0.03	0.09	0.03
Hệ số biến thiên $V\%$	12.54	10.42	32.43	10.62

Căn cứ vào bảng 5 ta thấy rằng:

- Số liệu khảo sát về thực trạng kỹ thuật, chỉ có 3/4 test có tính đại diện cao (sai số  $< 0,05$ ), bao gồm test tâng bóng, dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn, và ném biên. Còn lại 1/4 test (chuyền chuẩn) không có tính đại diện cao (sai số  $> 0,05$ ).

- Thực trạng kỹ thuật của khách thể nghiên cứu có độ giao động khá lớn  $> 10.42\%$ , có nghĩa là thành tích thực hiện 4 test kỹ thuật của các em không đồng đều.

## 2.4 Xây dựng tiêu chuẩn (thang điểm) tuyển chọn đội bóng đá nam trường Cao đẳng Công Thương miền Trung

Căn cứ vào thực trạng của khách thể nghiên cứu, đề tài đã xây dựng tiêu chuẩn (thang điểm) tuyển chọn theo 9/10 test đã lựa chọn, ngoại trừ test cân nặng. Kết quả được trình bày theo bảng 6.

**Bảng 6:** Tiêu chuẩn tuyển chọn đội bóng đá nam sinh viên Trường CĐ CTMT

Test	Điểm										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	1.76	1.75	1.73	1.71	1.69	1.67	1.65	1.63	1.61	1.60	1.58
2	3.14	3.24	3.33	3.43	3.52	3.62	3.72	3.81	3.91	4.00	4.10
3	2.66	2.55	2.44	2.32	2.21	2.10	1.99	1.87	1.76	1.65	1.54
4	276	291	310	329	349	368	387	407	326	445	464
5	3.54	3.73	3.91	4.10	4.28	4.46	4.65	4.83	5.02	5.20	5.38
6	100	95	90	85	81	76	71	66	62	57	52
7	8.20	8.78	9.35	9.93	10.51	11.08	11.66	12.24	12.82	13.39	13.97
8	9	8	7	7	6	5	4	3	3	2	1
9	20.62	19.75	18.89	18.02	17.16	16.29	15.43	14.56	13.70	12.83	11.97

*Ghi Chú:* 1. Chiều cao đứng (cm); 2. Chạy 30m tốc độ cao (s); 3. Bật xa tại chỗ (cm); 4. chạy 1.500m (s); 5. Chạy luôn cọc 20m (s); 6. Tăng bóng bằng hai chân (lần); 7. Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn (s); 8. Chuyển bóng chuẩn từ cự ly 20m (lần); 9. Ném biên có đà (m).

### 3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được: 02 Test về hình thái: Chiều cao đứng (cm), Cân nặng (kg); 04 Test về thể lực: Chạy 30m tốc độ cao (s), Bật xa chỗ(cm), Chạy 1.500m (s), Chạy luôn cọc 20m (s); 04 Test về kỹ thuật: Tăng bóng bằng hai chân, Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn, Chuyển bóng chuẩn từ cự ly 20m, Ném biên có đà (m).

- Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn đội bóng đá nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương miền Trung.

### 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. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình bóng đá*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguồn bài báo: Cao Xuân Thái (2019), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam Trường THPT Thanh Khê Thành phố Đà Nẵng*, Luận văn thạc sỹ, Trường đại học TDTT Đà Nẵng.
4. 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*.
5. Lê Bửu – Nguyễn Thế Truyền, (1986) “*Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*”, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Liên đoàn bóng đá Việt Nam (1990). “*Chương trình đào tạo năng khiếu bóng đá tập trung*”. NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Nhâm (2005). “*Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của các vận động viên bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16-19*”. Luận án Tiến Sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
8. Trần Ngọc Phương, (2004) “*Một số vấn đề về công tác tuyển chọn ở môn bóng đá*”, NXB Viện Khoa Học TDTT.



9. Phạm Xuân Thành (2007). “*Nghiên cứu chỉ tiêu 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.
10. Nguyễn Trung Tâm, “*Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Trường Cao đẳng Công thương miền Trung – Tỉnh Phú Yên*”, luận văn thạc sỹ Giáo dục học Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP. Hồ Chí Minh năm 2014.

# MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦY LỢI HÀ NỘI

ThS. Vũ Văn Trung<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Bảo Long<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trường Đại học Thủy lợi.

<sup>2</sup> Trường Đại học Ngoại thương

## TÓM TẮT

*Thông qua cơ sở lý luận và thực tiễn, bài báo làm rõ việc nghiên cứu một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả, hứng thú trong giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thủy lợi Hà Nội.*

**Từ khóa:** Lựa chọn, biện pháp, nâng cao, hứng thú, giờ học giáo dục thể chất, Đại học Thủy lợi Hà Nội.

## 1. MỞ ĐẦU

Trong những năm gần đây Đảng và Nhà nước ta đã không ngừng quan tâm đến giáo dục và phát triển giáo dục. Sự nghiệp công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước đòi hỏi giáo dục phải tạo ra những con người phát triển toàn diện về trí, đức, thể, mỹ và nghề nghiệp. Vì vậy công tác Giáo dục Thể chất trong nhà trường cũng có ý nghĩa to lớn trong việc phát huy và bồi dưỡng nhân tố con người, góp phần nâng cao thể lực, giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống tinh thần.

Hiện nay các trường Đại học và Cao đẳng đều có xu hướng phát triển về quy mô và đa dạng hóa loại hình đào tạo. Với sự phát triển mạnh mẽ về số lượng sinh viên như hiện nay, vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục trong đó có giáo dục thể chất đang đứng trước nhiều thách thức. Trong dạy học hiện nay khi đánh giá kết quả người ta thường tập trung vào 3 mặt: Kiến thức, kỹ năng và thái độ. Nhiều khi thái độ còn đặt lên trên cả mặt kiến thức và mặt kỹ năng, xem việc hình thành thái độ cho người học là nhiệm vụ quan trọng: Thái độ quy định kết quả quá trình học tập và rèn luyện của người học. Nó vừa là mục đích, vừa là điều kiện của quá trình học tập. Trong giảng dạy vấn đề quan trọng là làm sao khơi dậy ở người học lòng ham thích, hứng thú, say mê, phát triển khả năng độc lập tư duy chủ động trong học tập.

Qua kinh nghiệm giảng dạy cá nhân cũng như tham khảo ý kiến của các chuyên gia, đồng nghiệp, hội nghị, báo cáo chuyên đề... chúng tôi nhận thấy: Chất lượng học tập nói chung và kết quả học tập môn học Giáo dục Thể chất nói riêng phụ thuộc đáng kể vào thái độ của sinh viên với môn học mà biểu hiện ra ngoài bằng sự hứng thú say mê của người học. Mặt khác sinh viên trong quá trình học tập phần lớn chỉ tập trung vào các môn học liên quan trực tiếp đến chuyên ngành của họ sẽ ra công tác sau này mà thờ ơ, coi nhẹ việc học môn học Giáo dục Thể chất. Vì vậy, việc nghiên cứu các biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên là vấn đề có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn.

Xuất phát từ những lý do trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của Nhà trường, tôi tiến hành:

**“Một số biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thủy lợi Hà Nội”.**

**Mục đích nghiên cứu**

Nhằm góp phần nâng cao chất lượng công tác đào tạo môn học Giáo dục Thể chất trong Trường Đại học Thủy lợi Hà Nội.

**Mục tiêu nghiên cứu**

- **Mục tiêu 1:** Đánh giá thực trạng hứng thú học tập môn học Giáo dục Thể chất của sinh viên ở Trường Đại học Thủy lợi Hà Nội.

- **Mục tiêu 2:** Lựa chọn và ứng dụng biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học giáo dục thể chất góp phần nâng cao chất lượng công tác đào tạo môn học Giáo dục Thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thủy lợi Hà Nội.

**Phương pháp nghiên cứu**

Phương pháp đọc và tham khảo 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 hứng thú học tập môn học Giáo dục Thể chất của sinh viên Trường Đại học Thủy lợi Hà Nội**

**Bảng 1:** Mối quan hệ giữa việc yêu thích môn học Giáo dục Thể chất và thái độ học tập môn học Giáo dục Thể chất (n = 200)

TT	Câu hỏi	Trả lời		Σ
		Mức 1+2	Mức 3	
1	Anh (chị) có thích học môn học Giáo dục Thể chất không?	85	115	200
2	Xin cho biết anh (chị) đã học môn học Giáo dục Thể chất với thái độ như thế nào?	87	113	200
	Σ	172	228	400
	$\chi^2$	0.023	0.0017	
	P	> 0.05		

Những số liệu ở bảng 1 chứng tỏ sự trả lời giữa 2 câu hỏi có mối quan hệ với nhau. Nghĩa là nếu yêu thích môn học sẽ dẫn đến có thái độ hứng thú với môn học khi tập luyện hoặc ngược lại. Điều này được minh chứng bằng chỉ số  $\chi^2$  khi so sánh kết quả trả lời ở 2 câu hỏi khác nhau ( $\chi^2$  tính <  $\chi^2$  bằng chuẩn với  $p > 0.05$ ).

**Bảng 2:** Kết quả phỏng vấn về tinh thần thái độ của sinh viên trong giờ học giáo dục thể chất (n = 200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Mức 1		Mức 2		Mức 3	
		n	%	n	%	n	%
1	Hết sức tập trung	15	5,5	37	18,5	148	74
2	Chuyên tâm lắng nghe lời giảng của giáo viên	10	5	45	22,5	145	72,5
3	Chú ý quan sát động tác mẫu của thầy và của bạn	35	17,5	25	12,5	140	70
4	Chủ động lấy dụng cụ và sắp xếp dụng cụ trên lớp	10	5	22	11	168	84
5	Đến lớp đúng giờ	73	36,5	103	51,5	24	12
6	Hết giờ học vẫn ở lại học thêm	5	2,5	10	5	185	92,5
7	Có kết quả học tập tốt	5	2,5	25	12,5	170	85
8	Theo dõi các thông tin có liên quan đến TĐTT	0	0	18	9	182	91
9	Ra sức hoàn thành bài tập giáo viên giao cho ở trên lớp	5	2,5	50	25	145	72,5
10	Chịu khó hỏi han thầy về bài học	5	2,5	55	27,5	140	70
11	Nhiệt tình giúp đỡ bạn bè ở trên lớp	5	2,5	50	25	145	72,5
12	Không bỏ giờ học giáo dục thể chất	100	50	65	32,5	35	17,5
13	Cố gắng hoàn thành bài tập về nhà	5	2,5	10	5	185	92,5
14	Sốt sắng khi được giao nhiệm vụ	10	5	25	12,5	165	82,5
15	Ham muốn tập luyện khi giáo viên công bố nội dung buổi học	10	5	30	15	160	80

Qua bảng 2 cho thấy với 15 chỉ tiêu chúng tôi đưa vào phỏng vấn, số phiếu trả lời ở mức 3 là rất cao. Chỉ có hai chỉ tiêu "Đến lớp đúng giờ" và "Không bỏ giờ học giáo dục thể chất" là số phiếu trả lời ở mức 3 thấp (12% và 17,5%).

Với những kết quả trên chúng tôi đi đến nhận xét: Sinh viên nhìn chung ít hứng thú với môn học Giáo dục Thể chất. Để có nhận định chính xác và khoa học chúng tôi tiếp tục nghiên cứu bằng phương pháp quan sát sự phạm.

**Bảng 3:** Kết quả quan sát mức độ tập trung chú ý trong giờ học giáo dục thể chất của sinh viên (n = 284)

TT	Chỉ tiêu quan sát	Chú ý		Không chú ý	
		n	%	n	%
1	Hết sức tập trung	70	24,6	214	75,4
2	Chuyên tâm lắng nghe lời giảng của giáo viên	75	26,4	209	73,6
3	Chú ý quan sát động tác mẫu của thầy và của bạn	81	28,5	203	71,5
4	Chủ động lấy dụng cụ và sắp xếp dụng cụ trên lớp.	50	17,6	234	82,4
5	Đến lớp đúng giờ	198	69,7	86	30,3
6	Hết giờ học vẫn ở lại học thêm	32	11,3	252	88,7
7	Có kết quả học tập tốt	25	12,3	249	87,7
8	Theo dõi các thông tin có liên quan đến TĐTT	25	8,8	259	91,2
9	Ra sức hoàn thành bài tập giáo viên giao cho ở trên lớp	123	7,8	161	92,2
10	Chịu khó hỏi han thầy về bài học	21	7,4	163	92,6
11	Nhiệt tình giúp đỡ bạn bè ở trên lớp	25	8,8	259	91,2
12	Không bỏ giờ học Giáo dục Thể chất	197	69,4	87	30,8
13	Cố gắng hoàn thành bài tập về nhà	31	10,9	253	89,1
14	Sốt sắng khi được giao nhiệm vụ	37	13	247	87
15	Ham muốn tập luyện khi giáo viên công bố nội dung buổi học	39	13,7	245	86,3

Qua bảng 3 cho thấy số sinh viên không chú ý luôn chiếm cao hơn so với số sinh viên chú ý trong toàn bộ nội dung giờ học, chỉ có hai chỉ tiêu "Đến lớp đúng giờ" và "Không bỏ giờ học giáo dục thể chất" là có tỷ lệ thấp, chiếm 30,3% và 30,6%.

## 2.2 Nguyên nhân dẫn tới sự thiếu hứng thú khi học môn học Giáo dục Thể chất của sinh viên

Hứng thú là hoạt động tích cực thúc đẩy sinh viên trong học tập, là động lực bên trong để khơi dậy và duy trì hành vi của sinh viên. Làm thế nào để bồi dưỡng hứng thú của sinh viên khiến cho nhu cầu học tập môn học Giáo dục Thể chất trở thành đòi hỏi xuất phát từ nội tâm sinh viên từ đó dẫn nhập sinh viên tự giác chủ động học tập và đây là nhân tố không thể thiếu được trong việc làm tốt công tác Giáo dục Thể chất nâng cao hiệu quả dạy học.

Mặc dù hứng thú đóng một vai trò hết sức quan trọng trong công tác Giáo dục Thể chất nhưng thực tế sinh viên trong quá trình học tập phần lớn chỉ tập trung vào các môn học có liên quan trực tiếp đến những chuyên ngành họ sẽ ra công tác sau này mà thờ ơ, coi nhẹ việc học môn học Giáo dục Thể chất.

Vậy vì sao các em lại không hứng thú với giờ học giáo dục thể chất? Nguyên nhân chủ quan, khách quan là do đâu?

Để làm sáng tỏ vấn đề đặt ra, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 200 sinh viên với hai đợt, mỗi đợt 100 sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4:** Kết quả phỏng vấn về những nguyên nhân mà sinh viên cho là ảnh hưởng tới hứng thú khi học môn học Giáo dục Thể chất chính khóa (n=200)

TT	Nội dung	Kết quả						x <sup>2</sup>	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 TDDT thì 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
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 GDTC 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 TDDT thấp.	37	34	29	38	33	29	0,03	> 0,05

Kết quả cho thấy sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn là không có ý nghĩa ( $\chi^2$  tính  $\chi^2$  bảng (5.99) ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ ). Như vậy có nghĩa là 20 nguyên nhân trên là một hiện thực gây nên sự mất hứng thú của sinh viên 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 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).

Nhóm 2: Những nguyên nhân thuộc về phía giáo viên (Gồm 6 nguyên nhân 10,11,12,13,14,20).

Nhóm 3: Những nguyên nhân về phía điều kiện khách quan (Gồm 8 nguyên nhân 4,8,9,15,16,17,18,19).

### **2.3 Một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên**

Dựa trên những nguyên nhân dẫn đến sự thiếu hứng thú trong giờ học giáo dục thể chất chính khóa của sinh viên, chúng tôi phân các biện pháp ra làm 3 nhóm biện pháp cụ thể:

#### ***\* Nhóm 1: Đối với giáo viên***

1. Phải tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích môn học cho sinh viên.
2. Giáo 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 các phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong giờ học.
5. Giáo viên phải biết cổ vũ, khích lệ, động viên các em học tập.
6. Giáo viên nên đưa ra chỉ tiêu phấn đấu cho từng nội dung và toàn lớp học.
7. Giáo 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. Giáo 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 nhà 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.

#### ***\* Nhóm 2: Đối với nhà trường***

1. Nhà trường phải tạo điều kiện tốt về cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ đầy đủ để học tập môn học và hoạt động ngoại khóa TĐTT.

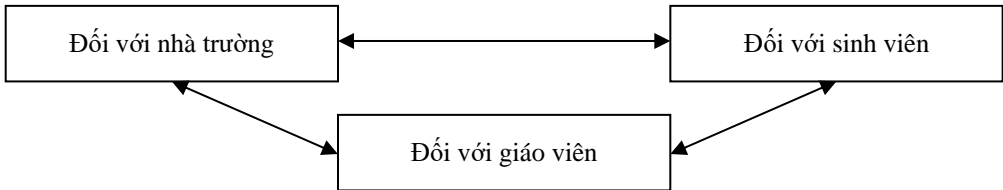
2. Tạo dựng phong trào TĐTT tốt ở trong trường; tổ chức nhiều giải thi đấu thể thao; thành lập nhiều câu lạc bộ TĐTT yêu thích, có hỗ trợ kinh phí hoạt động.

3. Phải đề cao vị trí môn học Giáo dục Thể chất như những môn học khác trong nhà trường, sinh viên có thành tích thi đấu TDTT được Nhà trường khen thưởng, miễn học phần môn học GDTC đi thi đấu và cộng điểm rèn luyện.

**\* Nhóm 3: Đối với sinh viên:**

1. Sinh viên phải có nhận thức đúng đắn về vai trò, vị trí của môn học.
2. Sinh viên có nhận thức đúng đắn về tác dụng của TDTT không chỉ với sức khỏe, tinh thần mà còn đối với việc học tập của mình.

Sơ đồ về các biện pháp nhằm nâng cao hứng thú trong giờ học giáo dục thể chất của sinh viên được tổ chức phối hợp chặt chẽ như sau:



Qua sơ đồ ta có thể thấy để nâng cao hứng thú trong giờ học giáo dục thể chất chính khóa của sinh viên chủ yếu phụ thuộc vào 3 đối tượng: Nhà trường - Giáo viên - Sinh viên và 3 đối tượng này luôn có mối quan hệ chặt chẽ với nhau.

### 3. KẾT LUẬN

Từ kết quả phân tích trên chúng ta thấy hiện nay sinh viên có biểu hiện thiếu hứng thú với môn học Giáo dục Thể chất với ba nhóm nguyên nhân: nhóm nguyên nhân thuộc về phía chủ quan của sinh viên; nhóm nguyên nhân thuộc về phía giáo viên; nhóm nguyên nhân về phía điều kiện khách quan.

Thật sự, hứng thú có vai trò lớn đối với hoạt động của con người, nó là động lực quan trọng thúc đẩy sinh viên đam mê học tập, nghiên cứu, thôi thúc sinh viên tìm mọi cách khắc phục khó khăn trở ngại để đạt được mục đích trong học tập. Để nâng cao hứng thú học tập môn học Giáo dục Thể chất của sinh viên cần phải có sự kết hợp đồng bộ ba nhóm biện pháp: Nhóm 1 đối với giáo viên; nhóm 2 đối với nhà trường; nhóm 3 đối với sinh viên. Ba đối tượng này có mối quan hệ chặt chẽ và tương hỗ nhau trong việc nâng cao hứng thú học tập môn học Giáo dục Thể chất nói riêng và các môn học khác nói chung.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (1995), *Văn bản chỉ đạo thực hiện chỉ đạo công tác GDTC trong nhà trường các cấp*, Hà Nội
2. Bộ GD&ĐT (1995), *Văn bản chỉ đạo thực hiện Chỉ thị 36CP*
3. Bộ GD&ĐT (1996), *Giáo dục học Đại học*, Nhà xuất bản Giáo dục Hà Nội
4. Chỉ thị 36/CT-TW của Ban bí thư TW Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn cách mạng mới.
5. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1994), *Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng GDTC trong các trường đại học*, Tuyến tập nghiên cứu khoa học TDTT, NXB TDTT.



**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 2)**

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/4-36/ĐHCT.  
ISBN: 978-604-965-836-5.  
Quyết định xuất bản số: 30/QĐ-NXB ĐHCT, cấp ngày 27.5.2022.  
In xong và nộp lưu chiểu quý 2 năm 2022.



NHÀ XUẤT BẢN ĐHCT

ISBN: 978-604-965-836-5



9 786049 658365

(Xuất bản phẩm không bán)