TẠP CHÍ
KHOA HỌC THỂ THAO
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO/SPORTS SCIENCE INSTITUTE
ISSN 1859 - 4662
SPORTS SCIENCE JOURNAL

HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ 2023
INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE 2023

KHOA HỌC VỚI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC, TẦM VÓC CON NGƯỜI VIỆT NAM

SCIENCE AND THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS, THE SCOPE OF VIETNAMESE PEOPLE



SỐ ĐẶC BIỆT
2023

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
VIETNAM SPORTS SCIENCE INSTITUTE

TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO ISSN 1859 - 4662

Tạp chí Khoa học Thể thao tự hào là lá cờ tiên phong trong lĩnh vực khoa học thể thao của Việt Nam. Với bề dày truyền thống vẻ vang, Hội đồng biên tập là những Giáo sư, Phó giáo sư, Tiến sĩ uy tín đầu ngành, cùng những bài viết chất lượng cao, Tạp chí Khoa học Thể thao đã trở thành diễn đàn khoa học ngày càng được độc giả yêu thích tín nhiệm, khẳng định vị thế và vai trò của Tạp chí và vinh dự được Hội đồng Giáo sư Nhà nước chấm điểm cao nhất Danh mục các Tạp chí khoa học thể thao tại Việt Nam







NGHIÊN CỨU CHÍNH SÁCH, CHIẾN LƯỢC PHÁT TRIỂN TDTT

Những dấu ấn và thành quả của Viện Khoa học TDTT trên lĩnh vực hoạch định chính sách, xây dựng chiến lược phát triển thể thao trong 45 năm qua đã từng bước khẳng định vị thế và vai trò của Viện trong sự nghiệp phát triển TDTT Việt Nam.Viện đã thành công trong việc xây dựng Chiến lược phát triển TDTT cho nhiều tỉnh, thành, ngành tại Việt Nam, thúc đẩy sự phát triển TDTT tại nhiều địa phương trên cả nước.







HỢP TÁC TRONG NƯỚC VÀ QUỐC TẾ

Bằng uy tín được xây dựng từ những thành tựu đạt được trong suốt 45 năm qua, Viện Khoa học TDTT tự hào đã trở thành đối tác chiến lược với nhiều đơn vị trong nước và quốc tế nhằm phát triển toàn diện các lĩnh vực như: nghiên cứu cơ bản, ứng dụng khoa học và công nghệ, y học thể thao, công nghiệp thể thao, thể thao giải trí, kinh tế thể thao, tổ chức liên doanh liên kết, đầu tư kinh doanh, chuyển giao kết quả nghiên cứu khoa học và công nghệ, đào tạo đội ngũ nhân lực có trình độ cao... trong lĩnh vực TDTT.







vkhtdtt@tdtt.gov.vn
www.vkhtdtt.vn
+84 24 3733 5208
141 Nguyễn Thái Học, Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam

PHÁT BIỂU KHAI MẠC CỦA TRƯỞNG BAN TỔ CHỨC HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ 2023

PGS.TS. Trần Hiếu
Viện trưởng Viện Khoa học Thể dục thể thao



PGS.TS. Trần Hiếu
Viện trưởng
Viện Khoa học Thể dục thể thao

Hôm nay, được sự cho phép của Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch, Viện Khoa học TDTT phối hợp với Hội Khoa học TDTT Việt Nam tổ chức Hội nghị khoa học quốc tế năm 2023 chủ đề ***"Khoa học với phát triển thể lực, tầm vóc con người Việt Nam".***

Trước hết, thay mặt Ban tổ chức Hội nghị, tôi xin nhiệt liệt chào mừng và cảm ơn các Quý vị đại biểu, các vị khách quý, các chuyên gia, nhà khoa học trong nước và quốc tế đã đến tham dự Hội nghị.

Kính thưa Quý vị!

TDTT là một lĩnh vực có nhiều giá trị nhân văn, đặc biệt trong bối cảnh phát triển và hội nhập quốc tế hiện nay, TDTT không chỉ góp phần tích cực chăm sóc sức khỏe, phát triển thể chất, bồi dưỡng phẩm chất, ý chí của con người mà còn là nhịp cầu nối giữa các nền văn hóa, giữa các quốc gia với nhau. Sự hiện diện của Quý vị tại Hội nghị là một minh chứng sinh động cho điều đó.

Kính thưa Quý vị!

Trong những năm qua, nghiên cứu và ứng dụng khoa học, công nghệ trong lĩnh vực TDTT ở Việt Nam đã có sự chuyển biến mạnh mẽ, góp phần tích cực vào sự phát triển của ngành TDTT nói riêng, phát triển kinh tế, văn hóa và xã hội nói chung. Chính phủ Việt Nam đã phê duyệt Đề án tổng thể "Phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030" và giao cho Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch là cơ quan thường trực của Đề án. Được sự quan tâm, tin tưởng của lãnh đạo Bộ, Viện Khoa học Thể dục thể thao cùng Văn phòng Ban điều phối là đơn vị triển khai thực hiện các nội dung, chương trình của Đề án… Đây chính là lý do Ban tổ chức mong muốn nhận được sự đóng góp, chia sẻ và trao đổi kinh nghiệm trong việc nghiên cứu và ứng dụng khoa học, công nghệ nhằm phát triển thể lực, tầm vóc con người, từng bước nâng cao chất lượng giống nòi, tăng tuổi thọ khoẻ mạnh, góp phần nâng cao thành tích thể thao và nâng cao chất lượng cuộc sống của người dân.

Kính thưa Quý vị!

Đến tham dự Hội nghị khoa học quốc tế ngày hôm nay có sự tham gia của hơn 200 chuyên gia, nhà khoa học, nhà quản lý lĩnh vực TDTT trong nước và quốc tế. Đặc biệt, Hội nghị có những báo cáo thuyết trình và tham dự các phiên thảo luận của các chuyên gia, nhà khoa học đến từ 7 nước: Nhật Bản, Trung Quốc, Hàn Quốc, Singapore, Đài Loan, Bồ Đào Nha và Cộng hoà dân chủ nhân dân Lào.

Hội nghị tập trung vào các chủ đề sau:

1.Khoa học Giáo dục Thể chất và Thể thao trường học;

2.Khoa học Sức khỏe, dinh dưỡng TDTT;

3.Khoa học công nghệ , truyền thông thể thao;

Kính thưa quý vị!

Để tổ chức thành công Hội nghị, Ban tổ chức đã nhận được rất nhiều sự giúp đỡ, hỗ trợ của các cơ quan, đơn vị thuộc Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch, Cục Thể dục thể thao, các cơ quan báo chí, truyền thông Trung ương và Hà Nội. Đặc biệt Hội nghị đã nhận được sự tài trợ của các doanh nghiệp, các quý đối tác, trong đó Công ty TNHH NESTLÉ Việt Nam thông qua nhãn hàng NESTLÉ MILO là nhà tài trợ chính cho Hội nghị và đã đồng hành cùng Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong suốt thời gian qua.

Thay mặt Ban tổ chức, tôi xin trân trọng cảm ơn Lãnh đạo các cơ quan, đơn vị, các doanh nghiệp và các đối tác đã hỗ trợ, đồng hành cùng Ban tổ chức; Xin cảm ơn các phóng viên báo, đài đã đưa tin về Hội nghị, đóng góp cho sự thành công của Hội nghị.

Nhân sự kiện này, thay mặt lãnh đạo Viện Khoa học TDTT và Hội Khoa học TDTT Việt Nam, tôi xin kính chúc Quý vị đại biểu, các vị khách quý, các chuyên gia, các nhà khoa học sức khỏe, hạnh phúc và thành công trong sự nghiệp.

Chúc Hội nghị thành công tốt đẹp!

Trân trọng cảm ơn./.

CỤC THỂ DỤC THỂ THAO
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO
TỔNG BIÊN TẬP
PGS. TS. Nguyễn Hồng Dương
PHÓ TỔNG BIÊN TẬP
PGS. TS. Trần Tuấn Hiếu
HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP SỐ ĐẶC BIỆT
PGS.TS. Trần Hiếu, Chủ tịch Hội đồng
PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, Phó Chủ tịch
PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung, Phó Chủ tịch
PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương, Phó Chủ tịch
GS.TS. Lê Văn Lẫm, Ủy viên
GS.TS. Lê Quý Phượng, Ủy viên
PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn, Ủy viên
PGS.TS. Hoàng Công Dân, Ủy viên
PGS.TS. Võ Tường Kha, Ủy viên
PGS.TS. Bùi Ngọc, Ủy viên
PGS.TS. Ngô Trang Hưng, Ủy viên
PGS.TS. Đinh Khánh Thu, Ủy viên
PGS.TS. Nguyễn Cẩm Ninh, Ủy viên
PGS.TS. Nguyễn Thị Xuân Phương, Ủy viên
PGS.TS. Phạm Xuân Thành, Ủy viên
PGS.TS. Bùi Quang Hải, Ủy viên
PGS.TS. Lê Đức Chương, Ủy viên
TS. Nguyễn Ngọc Anh, Ủy viên
TS. Ngô Ích Quân, Ủy viên
TS. Phạm Thị Hương, Ủy viên
TS. Phạm Hoàng Tùng, Ủy viên
TS. Nguyễn Thy Ngọc, Ủy viên
TS. Nguyễn Mạnh Thắng, Ủy viên
TS. Phạm Thị Thanh Hương, Ủy viên
BAN THƯ KÝ TÒA SOẠN
ThS. Từ Thị Thanh Bình
CN. Đào Trúc Quỳnh
TÒA SOẠN
Số 141 Nguyễn Thái Học, Ba Đình, Hà Nội
Tel: 024.37330286
GIẤY PHÉP XUẤT BẢN
Số 553/GP-BTTTT do Bộ Thông tin và Truyền thông cấp ngày 27 tháng 8 năm 2021
Số Đặc biệt/2023 xuất bản theo công văn Số 1053/CBC-KTBC & HDNV ngày 25/9/2023 của Cục Báo chí, Bộ Thông tin và Truyền thông

KHOA HỌC VỚI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC, TẦM VÓC CON NGƯỜI VIỆT NAM

Sức khỏe là tài sản quý báu nhất của mỗi con người. Trong bài "Sức khỏe và thể dục", Chủ tịch Hồ Chí Minh đã viết: "Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khoẻ tức là cả nước mạnh khoẻ". Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, sức khoẻ của Nhân dân là yếu tố quyết định tới sự thịnh, suy hoặc sự hưng vong của đất nước: "Dân cường thì quốc thịnh".

Kế thừa quan điểm của Người, Đảng, Nhà nước ta luôn quan tâm tới sự phát triển thể chất cho thế hệ trẻ. Điều đó được thể hiện rất rõ qua các văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc và các Chỉ thị, Nghị quyết, Chương trình hành động của Đảng, Nhà nước và Chính phủ.

Ngày 28 tháng 04 năm 2011, Thủ tướng Chính phủ đã ký quyết định số 641/QĐ-TTg về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030 (gọi tắt là Đề án 641). Đây là cơ sở quan trọng cho các Bộ, Ngành trong việc triển khai các giải pháp nâng cao thể lực, tầm vóc người Việt Nam.

Đề án có đoạn: "Phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong 20 năm tới để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước; từng bước nâng cao chất lượng giống nòi và tăng tuổi thọ khỏe mạnh của người Việt Nam".

Kết quả các công trình nghiên cứu về thể chất Nhân dân thời gian qua cho thấy, thể lực, tầm vóc của người Việt Nam còn nhiều hạn chế. Vì vậy, chính quyền các cấp nói chung, các nhà khoa học Thể dục thể thao nói riêng cần có những hành động thiết thực, cụ thể hơn nữa nhằm phát triển thể lực, tầm vóc cho thế hệ trẻ.

Trong bối cảnh đó, Hội nghị khoa học quốc tế với chủ đề: "Khoa học với phát triển thể lực, tầm vóc con người Việt Nam" do Viện Khoa học Thể dục thể thao phối hợp với Hội Khoa học Thể dục thể thao Việt Nam tổ chức từ ngày 20 – 22 tháng 10 năm 2023 tại khách sạn DEAWOO Hà Nội là cơ hội để các nhà quản lý, các nhà khoa học TDTT trao đổi về thể lực, tầm vóc người Việt Nam cũng như kiến nghị, đề xuất với Ban chỉ đạo Đề án 641 những giải pháp thiết thực, hiệu quả nhằm tăng cường sự phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam trong giai đoạn tới.

TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO
SỐ ĐẶC BIỆT NĂM 2023

MỤC LỤC

CONTENTS

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

SPORT THEORY AND PRACTICE

QUAN ĐIỂM CỦA ĐẢNG VÀ NHÀ NƯỚC VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO THẾ HỆ TRẺ TS. Lê Anh Thơ	1	THE PARTY AND THE STATE'S PERSPECTIVE ON PHYSICAL EDUCATION FOR THE YOUNG GENERATION PhD. Le Anh Tho
SỰ GẮN KẾT GIỮA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ DINH DƯỠNG HỌC ĐƯỜNG MỘT TRONG NHỮNG GIẢI PHÁP QUAN TRỌNG ĐẠT ĐƯỢC CÁC CHỈ TIÊU CỦA ĐỀ ÁN 641 TS. Đàm Quốc Chính	6	THE CONNECTION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SCHOOL NUTRITION - ONE OF THE KEY SOLUTIONS IN ACHIEVING THE OBJECTIVES OF PROJECT 641 PhD. Dam Quoc Chinh
DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THẾ HỆ TRẺ PGS. TS. Trương Tuyết Mai	10	NUTRITION FOR THE DEVELOPMENT OF THE YOUNG GENERATION Assoc. Prof. PhD. Truong Tuyet Mai
ẢNH HƯỞNG CỦA ĐIỀU KIỆN KINH TẾ GIA ĐÌNH TỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH 6 TUỔI ĐẾN 10 TUỔI MỘT SỐ TỈNH PHÍA BẮC PGS. TS. Bùi Quang Hải	13	THE IMPACT OF FAMILY ECONOMIC CONDITIONS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS AT AGES 6 – 10 I N NORTH PROVINCES Assoc. Prof. PhD. Bui Quang Hai
TÌM THẤY CƠ HỘI TỪ VÙNG "ĐẠI DƯƠNG XANH" TRONG NGÀNH THỂ DỤC THỂ THAO ThS. Nguyễn Thị Ngọc Tâm	17	FINDING OPPORTUNITIES IN THE "BLUE OCEAN" OF THE SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION INDUSTRY MSc. Nguyen Thi Ngoc Tam
CHIẾN LƯỢC PHÁT TRIỂN BỘ MÔN GYM FITNESS TRONG TRƯỜNG HỌC NHẰM NÂNG TẦM THỂ CHẤT, VÓC DÁNG NGƯỜI VIỆT NAM ThS. Nguyễn Minh Hiếu	20	THE DEVELOPMENT STRATEGY OF GYM FITNESS PROGRAMS IN SCHOOLS TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS AND PHYSIQUE OF THE VIETNAMESE PEOPLE MSc. Nguyen Minh Hieu
CÔNG NGHỆ THỰC TẾ ẢO - CÔNG CỤ ĐỘT PHÁ TRONG TẬP LUYỆN THỂ THAO VÀ GIẢI TRÍ CỦA GIỚI TRẺ VIỆT NAM CN. Trần Thị Bích Đào	24	VIRTUAL REALITY TECHNOLOGY - A REVOLUTIONARY TOOL IN THE TRAINING OF SPORTS AND ENTERTAINMENT FOR THE YOUTH IN VIETNAM BA. Tran Thi Bich Dao
RESEARCH ON THE POSITIVE TRANSFER OF CROSS-COUNTRY ROLLER SKATING TO ALPINE SKIING SKILL LEARNING Wang Fuqiu	29	RESEARCH ON THE POSITIVE TRANSFER OF CROSS-COUNTRY ROLLER SKATING TO ALPINE SKIING SKILL LEARNING Wang Fuqiu

THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO		ELITE SPORTS
KHÁI QUÁT THỰC TRẠNG ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ PHÁT TRIỂN MÔN VOVINAM TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY Ở VIỆT NAM PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương TS. Nguyễn Mạnh Tuân	37	AN OVERVIEW OF THE CURRENT APPLICATION OF TECHNOLOGY IN THE DEVELOPMENT OF VOVINAM MARTIAL ART IN VIETNAM Assoc. Prof. PhD. Tran Tuan Hieu Assoc. Prof. PhD. Nguyen Hong Duong PhD. Nguyen Manh Tuan
NGHIÊN CỨU XÁC ĐỊNH CÁC GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO TỈNH AN GIANG GIAI ĐOẠN NĂM 2017-2020, ĐỊNH HƯỚNG ĐẾN NĂM 2030 TS. Đặng Anh Kiệt TS. Ngô Văn Hỷ	44	SELECTING SOLUTIONS FOR DEVELOPMENT HIGH-PERFORMANCE SPORTS IN AN GIANG PROVINCE FROM 2017-2020, WITH A FOCUS ON 2030 PhD. Dang Anh Kiet PhD. Ngo Van Hy
MÔ HÌNH VẬN ĐỘNG VIÊN ĐẤU KIẾM CẤP CAO VIỆT NAM NỘI DUNG KIẾM CHÉM PGS.TS Bùi Ngọc ThS. Nguyễn Tuấn Phong	50	THE MODEL OF HIGH-RANKING FENCING ATHLETES IN VIETNAM, FOCUSING ON THE DISCIPLINE OF FENCING Assoc. Prof. PhD. Bui Ngoc MSc. Nguyen Tuan Phong
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO LỨA TUỔI 15-16 TRUNG TÂM VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH HUYỆN YÊN MỸ - TỈNH HƯNG YÊN TS. Phùng Mạnh Cường ThS. Trần Văn Dũng	56	SELECTING SPEED-STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE TAEKWONDO CLUB ATHLETES AT AGES 15 - 16, AT THE CENTER FOR CULTURE, SPORTS, AND TOURISM IN YEN MY DISTRICT, HUNG YEN PROVINCE PhD. Phung Manh Cuong MSc. Tran Van Dung
DIỄN BIẾN NĂNG LỰC CHÚ Ý CÓ CHỌN LỌC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA Ở GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUẨN BỊ CHUNG VÀ HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu TS. Vũ Ngọc Tuấn	60	THE SELECTION AND DEVELOPMENT OF ATTENTIONAL CAPACITY IN NATIONAL KARATE TEAM ATHLETES OF VIETNAM DURING THE PREPARATION AND SPECIALIZED TRAINING PHASE Assoc. Prof. PhD. Tran Tuan Hieu PhD. Vu Ngoc Tuan
LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỨA TUỔI 14-15, THÀNH PHỐ HÀ NỘI ThS. Trần Đình Phòng ThS. Bùi Như Ý	64	SELECTING STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE TABLE TENNIS ATHLETES AT AGES 14-15 IN HANOI CITY MSc. Tran Dinh Phong MSc. Bui Nhu Y

ĐÁNH GIÁ DIỄN BIẾN LƯỢNG VẬN ĐỘNG TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU TRONG CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LẶN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA **TS. Đặng Hoài An**	**69**	**EVALUATING THE CHANGES IN TRAINING AND COMPETITION PERFORMANCE IN THE YEAR-LONG TRAINING CYCLE FOR MALE NATIONAL DIVING TEAM ATHLETES** **PhD. Dang Hoai An**
DIỄN BIẾN NĂNG LỰC PHẢN ỨNG TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KARATE TẠI THỜI ĐIỂM HUẤN LUYỆN CHUNG VÀ HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN **PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu** **ThS. Vũ Công Duẩn**	**75**	**EVALUATING THE EVOLUTION OF REACTION CAPABILITIES IN HIGH-LEVEL KARATE ATHLETES DURING THE GENERAL AND SPECIALIZED PREPARATION PHASES** **Assoc. Prof. PhD. Tran Tuan Hieu** **MSc. Vu Cong Duan**
THỰC TRẠNG NĂNG LỰC TRƯỜNG NHÌN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO MÔN BẮN SÚNG QUỐC GIA TRONG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN CHUẨN BỊ THI ĐẤU **TS. Phạm Thị Thanh Hương** **ThS. Pham Thi Kim Liên**	**80**	**THE FOCUS OF NATIONAL HIGH-LEVEL SHOOTER ATHLETES DURING THE SPECIALIZED TRAINING PHASE IN PREPARATION FOR COMPETITION** **PhD. Pham Thi Thanh Huong** **MSc. Pham Thi Kim Lien**
GIẢI PHÁP ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRONG PHÁT TRIỂN VÀ HOÀN THIỆN KỸ, CHIẾN THUẬT MÔN VOVINAM **PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu** **PGS. TS. Nguyễn Hồng Dương** **TS. Nguyễn Mạnh Tuân**	**84**	**SOLUTIONS FOR APPLYING INFORMATION TECHNOLOGY IN THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF TECHNICAL SKILLS AND STRATEGY SKILLS IN VOVINAM MARTIAL ART** **Assoc. Prof. PhD. Tran Tuan Hieu** **Assoc. Prof. PhD. Nguyen Hong Duong** **PhD. Nguyen Manh Tuan**
ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 ĐỘI TUYỂN TRẺ CẦU LÔNG QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH **TS. Ngô Hữu Thắng** **ThS. Vũ Toàn Tài**	**89**	**EVALUATING THE CURRENT STATUS OF STRENGTH AND SPEED TRAINING FOR MALE BADMINTON PLAYERS AT AGES 14 - 15 IN THE NATIONAL JUNIOR BADMINTON TEAM AT THE BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS** **PhD. Ngo Huu Thang** **MSc. Vu Toan Tai**
XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC TÂM LÝ CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY NGẮN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRẺ QUỐC GIA VIỆT NAM TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH **TS. Nguyễn Ngọc Tuấn** **TS. Trần Trung** **ThS. Lê Hồng Minh**	**93**	**DEVELOPMENT OF EVALUATION STANDARDS FOR SPECIALIZED PSYCHOLOGICAL CAPACITY OF NATIONAL YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES COMPETING IN SHORT DISTANCES AT THE ATHLETE TRAINING CENTER, BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS** **PhD. Nguyen Ngoc Tuan** **PhD. Tran Trung** **MSc. Le Hong Minh**

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TỈNH LUANGPRABANG, CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO TS. Trần Ngọc Minh Thipphasone Sitthiphone	97	APPLICATION OF EXERCISES FOR DEVELOPING SPEED ENDURANCE IN U16 MALE FOOTBALL PLAYERS OF THE LUANGPHABANG PROVINCE FOOTBALL TEAM, LAO PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC PhD. Tran Ngoc Minh Thipphasone Sitthiphone
THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG PHÁT HIỆN TÍN HIỆU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO MÔN BẮN SÚNG QUỐC GIA TRONG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN CHUẨN BỊ THI ĐẤU TS. Phạm Thị Thanh Hương TS. Vũ Quỳnh Như	102	SIGNAL DETECTION CAPABILITY DURING THE SPECIALIZED TRAINING PHASE IN PREPARATION FOR COMPETITION OF NATIONAL HIGH-LEVEL SHOOTING ATHLETES PhD. Pham Thi Thanh Huong PhD. Vu Quỳnh Như
XÁC ĐỊNH CÁC CHỈ SỐ, TEST HÌNH THÁI, SINH LÝ, SINH HÓA, TÂM LÝ CỦA MÔ HÌNH VẬN ĐỘNG VIÊN ĐẤU KIẾM CẤP CAO VIỆT NAM NỘI DUNG KIẾM CHÉM PGS.TS. Bùi Ngọc	106	DETERMINING THE INDICES, MORPHOLOGICAL, HYSIOLOGICAL, BIOCHEMICAL, AND PSYCHOLOGICAL TESTS OF THE VIETNAMESE HIGH-LEVEL FENCING ATHLETES Assoc. Prof. PhD. Bui Ngoc
THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU MÂY TRẺ HÀ NỘI LỨA TUỔI 14 TS. Trần Văn Cường CN. Đặng Văn Tình	112	THE CURRENT STATUS OF SRENGTH AND SPEED OF MALE SEPATAKRAW YOUNG PLAYERS AT AGES 14 IN HANOI PhD. Tran Van Cuong BA. Dang Van Tinh
XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 15-16 TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI TS. Đỗ Mạnh Hưng ThS.Trần Duy Khánh	116	DEVELOPMENT OF EVALUATION STANDARDS FOR SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT OF OLD MALE BADMINTON ATHLETES AT AGES 15 – 16 IN HANOI PhD. Do Manh Hung MSc. Tran Duy Khanh
ĐÁNH GIÁ GÓC ĐỘ CƠ THỂ KHI THỰC HIỆN CÚP CẦU TRÁI CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÁ CẦU HÀ NỘI QUA PHẦN MỀM SIMI MOTION 3D ThS. Nguyễn Công Trường	121	EVALUATING BODY ANGLE WHEN EXECUTING A LEFT KICK FOR MALE SHUTTLECOCK KICKING ATHLETES IN HANOI USING SIMI MOTION 3D SOFTWARE MSc. Nguyen Cong Truong
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỨA TUỔI 16-18 TỈNH THÁI NGUYÊN ThS. Vũ Hoàng Sơn	126	APPLICATION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE KARATE ATHLETES AT AGES 16 – 18 IN THAI NGUYEN PROVINCE MSc. Vu Hoang Son

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN BÃI BIỂN NỮ TRẺ QUỐC GIA ThS. Phạm Ngọc Hải TS. Nguyễn Ngọc Long	130	DEVELOPING ASSESSMENT STANDARDS FOR THE TRAINING LEVEL OF YOUNG FEMALE BEACH VOLLEYBALL NATIONAL TEAM ATHLETES DURING THE PLANNED YEAR TRAINING PHASES MSc. Pham Ngoc Hai PhD. Nguyen Ngoc Long
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT, THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG NĂNG KHIẾU U13 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TS. Lương Thành Tài Ngô Thị Ngọc Châm	136	APPLICATION OF TECHNICAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR TALENTED BADMINTON PLAYERS AGED U13 IN HO CHI MINH CITY PhD. Luong Thanh Tai Ngo Thi Ngoc Cham
ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VẬT TỰ DO LỨA TUỔI 15-16 TỈNH ĐỒNG NAI TS.Trần Thị Kim Hương ThS. Nguyễn Thái Bình	142	EVALUATING THE PROFESSIONAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF MALE ATHLETES AGED 15-16 OF THE FREESTYLE WRESTLING TEAM IN DONG NAI PROVINCE PhD. Tran Thi Kim Huong MSc. Nguyen Thai Binh
THỰC TRẠNG THIẾT BỊ VÀ CÔNG NGHỆ ĐỂ XÂY DỰNG MÔ HÌNH VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO PGS.TS. Bùi Ngọc	146	CURRENT STATE OF EQUIPMENT AND TECHNOLOGY FOR BUILDING TO MODEL HIGH-LEVEL FENCING ATHLETES Assoc. Prof. PhD. Bui Ngoc
ĐẶC ĐIỂM SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHUNG CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE TỈNH BÌNH DƯƠNG ThS. Trịnh Ngọc Hoàng PGS.TS. Vũ Việt Bảo	150	GENERAL STRENGTH AND FLEXIBILITY CHARACTERISTICS OF MALE KARATE ATHLETES IN BINH DUONG PROVINCE MSc. Trinh Ngoc Hoang Assoc. Prof. PhD. Vu Viet Bao
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUYỀN VÕ CỔ TRUYỀN TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN ThS. Lê Thanh Sang PGS.TS.Vũ Việt Bảo	156	SELECTING EXERCISES FOR DEVELOPING PHYSICAL FITNESS AND TECHNIQUE FOR MALE TRADITIONAL MARTIAL ARTISTS IN THE PEOPLE'S PUBLIC SECURITY SPORTS TRAINING AND COMPETITION CENTER MSc. Le Thanh Sang Assoc. Prof. PhD. Vu Viet Bao
ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ 4.0 TRONG NHẬN DẠNG VÀ PHÂN TÍCH CHUYỂN ĐỘNG THỂ THAO PGS.TS. Đặng Văn Dũng TS. Phạm Xuân Khang TS. Nguyễn Thu Hường	160	PROPOSING SOLUTIONS TO APPLY 4.0 TECHNOLOGY IN SPORTS MOTION RECOGNITION AND ANALYSIS Assoc. Prof. PhD. Dang Van Dung PhD. Pham Xuan Khang PhD. Nguyen Thu Huong

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN JUJITSU TỈNH BÌNH DƯƠNG SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN ThS. Quách Thiên Chương PGS.TS.Vũ Việt Bảo	166	APPLICATION OF ENDURANCE STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE JUJITSU TEAM ATHLETES IN BINH DUONG PROVINCE AFTER 6 MONTHS OF TRAINING MSc. Quach Thien Chuong Assoc. Prof. PhD. Vu Viet Bao
SO SÁNH CẢM GIÁC LỰC CƠ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 15 - 18 CÁC ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH ThS. Nguyễn Phương Linh ThS. Đặng Hải Linh	170	COMPARING THE MUSCLE STRENGTH SENSATION OF MALE ATHLETES AT AGES 15 – 18 OF NATIONAL YOUTH TEAMS AT THE ATHLETE TRAINING CENTER, BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS MSc. Nguyen Phuong Linh MSc. Dang Hai Linh
LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO NỘI DUNG THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG (KYORUGI) LỨA TUỔI 14 – 17 CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO NCS. Kolakot Simuongsong	174	SELECTING STRENGTH ASSESSMENT TESTS FOR MALE TAEKWONDO ATHLETES AT AGES 14 – 17, COMPETING IN SPARRING (KYORUGI), IN THE LAO PEOPLE'S DEMOCRATIC REPUBLIC Kolakot Simuongsong
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU QUẦN VỢT TẠI QUẬN 1 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TS. Võ Nhựt Thanh PGS.TS. Lý Vĩnh Trường TS. Hoàng Hà	180	SELECTING SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES AND BUILDING A TRAINING PROGRAM FOR TALENTED TENNIS PLAYERS IN DISTRICT 1, HO CHI MINH CITY PhD. Vo Nhut Thanh Assoc. Prof. PhD. Lỹ Vinh Truong PhD. Hoang Ha
XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN JUDO TRẺ QUỐC GIA ThS. Bạch Mai Ly ThS. Trần Chí Quân CN. Trần Quang Phong	185	DEVELOPING TRAINING LEVEL ASSESSMENT CRITERIA FOR MALE NATIONAL YOUTH JUDO TEAM ATHLETES MSc. Bach Mai Ly MSc. Tran Chi Quan BA. Tran Quang Phong
ĐẶC ĐIỂM SINH CƠ VÀ XU HƯỚNG SỬ DỤNG ĐÒN DOLLYEO-CHAGI CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 15 -17 TỈNH AN GIANG ThS. Nguyễn Bích Thủy PGS.TS. Vũ Việt Bảo PGS.TS. Bùi Trọng Toại	191	CHARACTERISTICS OF MUSCLE PHYSIOLOGY AND TRENDS IN THE USE OF DOLLYEO-CHAGI KICKS BY MALE TAEKWONDO ATHLETES AT AGES 15 – 17 IN AN GIANG PROVINCE MSc. Nguyen Bich Thuy Assoc. Prof. PhD. Vu Viet Bao Assoc. Prof. PhD. Bui Trong Toai

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẤN CÔNG BÊN TRÁI CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÁ CẦU TUYỂN ĐỘI TUYỂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ThS. Du Quế Lộc ThS. Nguyễn Đăng Khoa TS. Nguyễn Hoàng Minh	195	SELECTING A TEST TO EVALUATE THE EFFECTIVENESS OF LEFT-SIDE ATTACK TECHNIQUES FOR MALE SHUTTLECOCK KICKING TEAM ATHLETES IN HO CHI MINH CITY MSc. Du Que Loc MSc. Nguyen Dang Khoa PhD. Nguyen Hoang Minh
ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 14 – 15 ĐỘI TUYỂN KARATEDO TẠI HUYỆN HỚN QUẢN TỈNH BÌNH PHƯỚC ThS. Đinh Văn Nghiêm TS. Phạm Minh Quyền ThS. Kiến Thị Ngọc Xuyến	199	EVALUATING THE TECHNICAL PROFICIENCY OF MALE KARATE ATHLETES AT AGES 14-15, IN THE HON QUAN DISTRICT TEAM, BINH PHUOC PROVINCE, AFTER ONE YEAR OF TRAINING MSc. Dinh Van Nghiem PhD. Pham Minh Quyen MSc. Kien Thi Ngoc Xuyen
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ThS. Cổ Tấn Anh Linh PGS.TS. Vũ Việt Bảo	204	SELECTING SPECIALIZED STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE BOXING TEAM ATHLETES IN HO CHI MINH CITY Co Tan Anh Linh Assoc. Prof. PhD. Vu Viet Bao
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CN. Lạc Chí Đức ThS. Nguyễn Đăng Khoa TS. Nguyễn Hoàng Minh	208	SELECTING SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE SHUTTLECOCK KICKING ATHLETES TEAM IN HO CHI MINH CITY BA.Lac Chi Duc MSc. Nguyen Dang Khoa PhD. Nguyen Hoang Minh
THỂ DỤC, THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI		**SPORTS FOR ALL**
THỰC TRẠNG CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG NGƯỜI VIỆT NAM LỨA TUỔI 18 PGS.TS. Trần Hiếu PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương TS. Vũ Thị Hồng Thu	211	THE STATUS OF HEIGHT AND WEIGHT OF VIETNAMESE AT AGES 18 Assoc. Prof. PhD. Tran Hieu Assoc. Prof. PhD. Nguyen Hong Duong PhD. Vu Thi Hong Thu
THỰC TRẠNG NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI HÀ NỘI VỀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN VÀ THỂ THAO DÂN TỘC TS. Nguyễn Việt Hòa TS. Trịnh Kiên TS. Hoàng Thị Út	215	THE AWARENESS STATUS OF STUDENTS FROM VARIOUS UNIVERSITIES IN HANOI ABOUT TRADITIONAL FOLK GAMES AND TRADITIONAL SPORTS PhD. Nguyen Viet Hoa PhD. Trinh Kien PhD. Hoang Thi Ut

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH – VIỄN THÔNG ThS. Nguyễn Đức Thịnh	223	SELECTING STRENGTH AND SPEED DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS IN THE VOLLEYBALL TEAM AT THE POSTS AND TELECOMMUNICATIONS INSTITUTE OF TECHNOLOGY MSc. Nguyen Duc Thinh
THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM QUẬN TÂN BÌNH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH ThS. Lương Nguyễn Hồng Nhung PGS.TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận	227	THE CURRENT PHYSICAL FITNESS AND TECHNIQUES OF THE MALE BASKETBALL TEAM AT HOANG HOA THAM SECONDARY SCHOOL, TAN BINH DISTRICT, HO CHI MINH CITY MSc. Luong Nguyen Hong Nhung Assoc. Prof. PhD. Nguyen Hoang Minh Thuan
LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT HAI BƯỚC LÊN RỔ CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG ThS. Nguyễn Phú Trung	231	SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF LAYUP TECHNIQUES FOR MALE STUDENTS AT THE POSTS AND TELECOMMUNICATIONS INSTITUTE OF TECHNOLOGY MSc. Nguyen Phu Trung
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VŨ ĐẠO CƠ BẢN MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI ThS. Phan Hoàng Lan	235	SELECTING EXERCISES FOR DEVELOPING FUNDAMENTAL DANCE POSTURES IN AEROBIC GYMNASTICS FOR FIRST-YEAR FEMALE STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF CULTURE MSc. Phan Hoang Lan
ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ TRONG GIẢNG DẠY TRỰC TUYẾN CÁC MÔN HỌC THUỘC KHỐI KIẾN THỨC NGÀNH QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO (DẪN CHỨNG MÔN KHOA HỌC QUẢN LÝ) TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH PGS.TS. Phạm Việt Hùng ThS. Phạm Việt Đức	239	APPLICATION OF TECHNOLOGY IN ONLINE TEACHING FOR SUBJECTS RELATED TO THE KNOWLEDGE BLOCK OF SPORTS MANAGEMENT (ILLUSTRATED BY THE SCIENCE OF SPORTS MANAGEMENT) Assoc. Prof. PhD. Pham Viet Hung MSc. Pham Viet Duc
NGHIÊN CỨU CHUẨN HÓA BỘ CÂU HỎI KHẢO SÁT CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT PHIÊN BẢN TIẾNG VIỆT ThS. Nguyễn Thái Huy Vũ	243	STANDARDIZING THE VIETNAMESE VERSION OF THE PHYSICAL EDUCATION QUALITY SURVEY QUESTIONNAIRE MSc. Nguyen Thai Huy Vu

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ NỘI DUNG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO NHU CẦU CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG HẢI DƯƠNG **TS. Nguyễn Thị Thu Hiền** **TS. Đinh Đắc Thi**	**249**	**EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF CUSTOMIZED PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM FOR STUDENTS AT HAI DUONG COLLEGE** **PhD. Nguyen Thi Thu Hien** **PhD. Dinh Thi Hang**
XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TRUYỀN DẠY VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH CHO VÕ SINH HỌC TẬP MỘT NĂM TRONG CƠ SỞ VÕ ĐƯỜNG, CÂU LẠC BỘ TẠI VÙNG DUYÊN HẢI NAM TRUNG BỘ **TS. Hồ Minh Mộng Hùng**	**253**	**DEVELOPING A TRADITIONAL BINH DINH MARTIAL ARTS TEACHING PROGRAM FOR MARTIAL ARTS PRACTITIONERS STUDYING FOR ONE YEAR IN MARTIAL ARTS FACILITIES AND CLUBS IN THE SOUTH CENTRAL COAST REGION** **PhD. Ho Minh Mong Hung**
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM **ThS. Lê Thị Vân Trang**	**264**	**SELECTING GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS AT THE TRADITIONAL VIETNAMESE MEDICINE ACADEMY** **MSc. Le Thi Van Trang**
THỰC TRẠNG ẢNH HƯỞNG CỦA HẬU COVID-19 ĐỐI VỚI SINH VIÊN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI **TS. Nguyễn Ngọc Minh**	**269**	**THE IMPACT OF POST-COVID-19 ON STUDENTS DURING THE PHYSICAL EDUCATION LEARNING PROCESS AT HANOI NATIONAL UNIVERSITY** **PhD. Nguyen Ngoc Minh**
THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN **ThS. Nguyễn Viết Anh**	**273**	**THE CURRENT LEVEL OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS OF MALE MARTIAL ARTS CADETS IN THE PEOPLE'S PUBLIC SECURITY MARTIAL ARTS TEAM AT THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY** **MSc. Nguyen Viet Anh**
THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP **TS. Phạm Quang Đức**	**277**	**THE CURRENT SITUATION OF THE STUDENTS BADMINTON CLUB ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND INDUS TRIAL TECHNOLOGY** **PhD. Pham Quang Duc**
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHẠY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP **ThS. Nguyễn Đức Toàn** **ThS. Nguyễn Anh Tuấn**	**282**	**SELECTING EXERCISES FOR DEVELOPING SPEED AND ENDURANCE FOR MALE 100M SPRINTERS ON THE TRACK AND FIELD TEAM AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND INDUSTRIAL ENGINEERING** **MSc. Nguyen Duc Toan** **MSc. Nguyen Anh Tuan**

THỰC TRẠNG PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN KHIÊU VŨ THỂ THAO, GYM TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP TS. Phạm Cao Cường	286	THE CURRENT STATE OF SPORTS DANCE AND GYM TRAINING ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND INDUSTRIAL ENGINEERING PhD. Pham Cao Cuong
ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHẠY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP ThS. Nguyễn Tiến Trung ThS. Trần Mạnh Huân	291	EVALUATING SPEED AND ENDURANCE LEVELS FOR MALE 100M SPRINTERS ON THE TRACK AND FIELD TEAM AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND INDUSTRIAL ENGINEERING MSc. Nguyen Tien Trung MSc. Tran Manh Huan
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN ThS. Nguyễn Viết Anh	295	SELECTING SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING EXERCISES FOR MALE TRAINEES IN THE PEOPLE'S PUBLIC SECURITY MARTIAL ARTS TEAM AT THE PEOPLE'S SECURITY ACADEMY MSc. Nguyen Viet Anh
ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI TS. Nguyễn Trọng Tài	299	EVALUATING THE STRENGTH AND SPEED LEVELS FOR MALE STUDENTS IN THE TABLE TENNIS CLUB AT HANOI UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PhD. Nguyen Trong Tai
THỰC TRẠNG NĂNG LỰC TRÍ TUỆ VÀ MỘT SỐ CHỈ SỐ TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN CÁC MÔN THỂ THAO CHUYÊN SÂU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI TS. Phạm Duy Hải	303	THE CURRENT STATUS OF INTELLECTUAL ABILITIES AND SOME PSYCHOLOGICAL METRICS OF STUDENTS IN SPECIALIZED PROGRAMS AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PhD. Pham Duy Hai
ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KẾT QUẢ MÔN HỌC BÓNG CHUYỀN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI TS. Đào Tiến Dân	310	ASSESSMENT OF THE CURRENT RESULTS IN VOLLEYBALL COURSES FOR STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PhD. Dao Tien Dan
THỰC TRẠNG DU LỊCH THỂ THAO BIỂN TẠI VIỆT NAM TS. Nguyễn Thị Thủy TS. Nguyễn Mạnh Hùng	315	THE CURRENT SITUATION OF SEA SPORTS TOURISM IN VIETNAM PhD. Nguyen Thi Thuy PhD. Nguyen Manh Hung

XÂY DỰNG QUY TRÌNH ĐÁNH GIÁ CHUẨN ĐẦU RA CỦA CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO CỬ NHÂN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH TS. Nguyễn Văn Hòa	320	BUILDING THE PROCESS AND METHODS FOR EVALUATING THE OBJECTIVES AND OUTCOMES OF THE PERSONAL TRAINING PROGRAM IN THE FIELD OF SPORTS COACHING AT BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PhD. Nguyen Van Hoa
LỰA CHỌN NỘI DUNG THI ĐẤU TRONG CHƯƠNG TRÌNH HỘI THAO CHIẾN SĨ KHỎE CHO HỌC VIÊN TẠI TRUNG TÂM GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG VÀ AN NINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH TS. Nguyễn Văn Hòa	324	SELECTING COMPETITIVE CONTENT FOR THE HEALTH WARRIORS SPORTS PROGRAM FOR STUDENTS AT THE NATIONAL DEFENSE AND SECURITY EDUCATION CENTER OF BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PhD. Nguyen Van Hoa
ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI TS. Hà Mạnh Hưng	328	EVALUATING THE GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT STATUS OF MALE STUDENTS AT HANOI NATIONAL UNIVERSITY OF EDUCATION PhD. Ha Manh Hung
THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG NÉM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI ThS. Trần Đình Phòng ThS. Vũ Thanh Hiền	333	EVALUATING THE STRENGTH AND SPEED STATUS OF MALE STUDENTS ON THE JAVELIN THROW TEAM AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION MSc. Tran Dinh Phong MSc. Vu Thanh Hien
THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY MÔN THỂ DỤC PHỔ TU CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH TS. Nguyễn Văn Hòa ThS. Ngô Thị Thúy Nga	337	THE CURRENT SITUATION OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION FOR FIRST-YEAR STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT AT BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PhD. Nguyen Van Hoa MSc. Ngo Thi Thuy Nga
LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG - LÂM BẮC GIANG TS. Nguyễn Văn Hòa ThS. Dương Thị Nhài	342	CHOOSING SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT BAC GIANG AGRICULTURE AND FORESTRY UNIVERSITY PhD. Nguyen Van Hoa MSc. Duong Thi Nhai

THỰC TRẠNG HÌNH THÁI VÀ CHỨC NĂNG SINH LÝ CỦA HỌC SINH TIỂU HỌC NGƯỜI DÂN TỘC THIỂU SỐ KHU VỰC TRUNG DU VÀ MIỀN NÚI PHÍA BẮC **TS. Trương Hữu Hòa**	**346**	**THE CURRENT SITUATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AMONG PRIMARY SCHOOL STUDENTS FROM ETHNIC MINORITIES IN THE NORTHERN MIDLAND AND MOUNTAINOUS AREAS** **PhD. Truong Huu Hoa**
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN **ThS. Trần Xuân Giang**	**350**	**CHOOSING GENERAL PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR FEMALE STUDENTS MAJORING IN INFORMATION TECHNOLOGY AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY** **MSc. Tran Xuan Giang**
THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN NGÀNH TRUYỀN THÔNG ĐA PHƯƠNG TIỆN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN **ThS. Trần Minh Liên**	**354**	**THE STATUS AND FACTORS AFFECTING THE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS MAJORING IN MULTIMEDIA COMMUNICATION AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY** **MSc. Tran Minh Lien**
THỰC TRẠNG NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI **TS. Nguyễn Mạnh Tuân** **TS. Đỗ Xuân Duyệt**	**358**	**THE CURRENT SITUATION OF PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS AT HANOI PEDAGOGICAL UNIVERSITY HIGH SCHOOL** **PhD. Nguyen Manh Tuan** **PhD. Do Xuan Duyet**
ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ NỘI DUNG CHẠY CỰ LY NGẮN CHO NAM SINH VIÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN **ThS. Chu Xuân Tiến**	**364**	**THE APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED AND ENDURANCE IN SHORT-DISTANCE RUNNING FOR MALE STUDENTS MAJORING IN INFORMATION TECHNOLOGY AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF INFORMATION TECHNOLOGY AND COMMUNICATIONS** **MSc. Chu Xuan Tien**
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG, TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN **ThS. Ngô Mạnh Cường**	**368**	**THE SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED AND ENDURANCE FOR MALE STUDENTS IN THE FOOTBALL TEAM AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF INFORMATION TECHNOLOGY AND COMMUNICATIONS** **MSc. Ngo Manh Cuong**

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG, TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN ThS. Trần Xuân Giang	373	THE SELECTION OF SPECIALIZED STRENGTH AND CONDITIONING EXERCISES FOR MALE STUDENTS IN THE BADMINTON CLUB AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF INFORMATION TECHNOLOGY AND COMMUNICATIONS MSc. Tran Xuan Giang
LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG – ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TS. Hàng Quang Thái	377	SELECTING ADVANCED TRAINING EXERCISES FOR ENHANCING THE EFFECTIVENESS OF BASKETBALL TRAINING FOR STUDENTS AT AN GIANG UNIVERSITY - HO CHI MINH NATIONAL UNIVERSITY PhD. Hang Quang Thai
XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN HỌC BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN ThS. Ngô Văn Mạnh	382	DEVELOPING CRITERIA FOR EVALUATING THE ACADEMIC PERFORMANCE IN THE SUBJECT OF FOOTBALL FOR STUDENTS AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY MSc. Ngo Van Manh
LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA VINH ThS. Lê Trọng Đề	386	CHOOSING MEASURES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF TEACHING AND LEARNING PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT VINH UNIVERSITY OF MEDICINE MSc. Le Trong De
THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT NHẢY NÉM RỔ CỰ LY XA CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI ThS. Đặng Ngọc Long	391	THE CURRENT STATUS OF FACTORS AFFECTING THE EFFECTIVENESS OF LONG-DISTANCE JUMP TRAINING FOR MALE BASKETBALL PLAYERS AT HANOI LAW UNIVERSITY MSc. Dang Ngoc Long
DIỄN BIẾN NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC LỨA TUỔI 6 - 10 MỘT SỐ TỈNH KHU VỰC PHÍA BẮC VIỆT NAM TS. Nguyễn Mạnh Toàn PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết	396	THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS AMONG PRIMARY SCHOOL STUDENTS AGED 6-10 IN SOME NORTHERN PROVINCES OF VIETNAM PhD. Nguyen Manh Toan Assoc. Prof. PhD. Nguyen Duy Quyet

THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN CẦU LÔNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA VINH **ThS. Ngô Giang Nam**	**400**	**THE CURRENT SITUATION OF EXTRACURRICULAR BADMINTON TRAINING PROGRAMS FOR STUDENTS AT VINH UNIVERSITY OF MEDICINE** **MSc. Ngo Giang Nam**
LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO SÂU CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI **ThS. Nguyễn Thu Trang** **ThS. Nguyễn Ngọc Quý**	**405**	**APPLICATION OF ADVANCED EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF HIGH SMASH TECHNIQUES FOR MALE STUDENTS IN THE BADMINTON CLUB AT HANOI UNIVERSITY OF CULTURE** **MSc. Nguyen Thu Trang** **MSc. Nguyen Ngoc Quy**
THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN **ThS. Lê Thị Thu Thúy** **ThS. Nguyễn Khánh Toàn**	**411**	**THE SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS STATUS OF MALE STUDENTS IN THE BASKETBALL TEAM AT THE PEOPLE'S POLICE COLLEGE** **MSc. Le Thi Thu Thuy** **MSc. Nguyen Khanh Toan**
XÂY DỰNG TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI **ThS. Vũ Thanh Hiền** **ThS. Bùi Như Ý**	**416**	**TO ESTABLISH CRITERIA FOR EVALUATING THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING ACTIVITIES FOR STUDENTS AT THE LABOR AND SOCIAL AFFAIRS UNIVERSITY** **MSc. Vu Thanh Hien** **MSc. Bui Nhu Y**
NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP AEROBIC NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NỮ SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI **ThS. Nguyễn Thị Nga**	**424**	**SELECTING ADVANCED AEROBIC EXERCISES TO ENHANCE COORDINATION AND PHYSICAL ABILITIES FOR FEMALE STUDENTS AT THE NATIONAL UNIVERSITY OF HANOI** **MSc. Nguyen Thi Nga**
THỰC TRẠNG NĂNG LỰC CHUYỀN BÓNG CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM **ThS. Nguyễn Đăng Thiện** **ThS. Nguyễn Tiến Tuân**	**428**	**THE CURRENT STATE OF THE SOCCER SKILLS OF THE MEN'S STUDENT FOOTBALL TEAM AT THE VIETNAM AGRICULTURAL ACADEMY** **MSc. Nguyen Dang Thien** **MSc. Nguyen Tien Tuan**

ỨNG DỤNG ISM PHÂN TÍCH CÁC NHÂN TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN SỰ THAM GIA TẬP LUYỆN MÔN BÓNG ĐÁ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TỈNH BẮC NINH ThS. Nguyễn Thị Thanh Huyền	432	APPLICATION OF ISM IN ANALYZING THE FACTORS AFFECTING THE PARTICIPATION IN FOOTBALL TRAINING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BAC NINH PROVINCE MSc. Nguyen Thi Thanh Hien
LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GÒ BÓNG THUẬN TAY TRONG DẠY HỌC MÔN BÓNG BÀN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC ThS. Hoàng Thế Hoạt	438	SELECTING SUPPLEMENTARY EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF FOREHAND TABLE TENNIS TECHNIQUES IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AT HONG DUC UNIVERSITY'S SPORTS EDUCATION DEPARTMENT MSc. Hoang The Hoat
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN TRONG PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN THEO TRẠM CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN TRONG GIẢNG DẠY MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN TS. Bùi Trọng Phương	442	SELECTING SPECIALIZED STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES IN STATION-BASED TRAINING METHODS FOR MALE STUDENTS AT THE PEOPLE'S PUBLIC SECURITY ACADEMY IN TEACHING THE MARTIAL ARTS OF THE PEOPLE'S POLICE PhD. Bui Trong Phuong
LỰA CHỌN CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC SƯ PHẠM TRONG GIẢNG DẠY VÀ KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CỦA GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỈNH THANH HÓA ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn	446	SELECTING CRITERIA FOR EVALUATING PEDAGOGICAL COMPETENCE IN TEACHING AND WATER DROWNING PREVENTION SKILLS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THANH HOA PROVINCE MSc. Nguyen Ngoc Tuan
ĐIỂM SỐ TRUNG BÌNH HỌC PHẦN TỰ CHỌN MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM ThS. Nguyễn Văn Toản ThS. Trần Văn Hậu	451	THE AVERAGE GRADES FOR ELECTIVE PHYSICAL EDUCATION COURSES OF STUDENTS AT THE VIETNAM AGRICULTURAL ACADEMY MSc. Nguyen Van Toan MSc. Tran Van Hau

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA **TS. Phạm Thanh Vũ** **GS.TS. Lê Quý Phượng**	**455**	**EVALUATING THE PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT OF STUDENTS FROM THE UNIVERSITY OF SAIGON PARTICIPATING IN EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES** **PhD. Pham Thanh Vu** **Prof. PhD. Le Quy Phuong**
THỰC TRẠNG MỘT SỐ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC THUỘC BỘ CÔNG THƯƠNG KHU VỰC HÀ NỘI **ThS. Vũ Hồng Thanh** **PGS.TS. Phạm Việt Hùng**	**459**	**THE CURRENT STATUS OF FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES UNDER THE MINISTRY OF INDUSTRY AND TRADE IN THE HANOI AREA** **MSc. Vu Hong Thanh** **Prof. PhD. Pham Viet Hung**
SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ LỨA TUỔI 18 - 20 TRƯỜNG CAO ĐẲNG BÁCH KHOA NAM SÀI GÒN SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN **CN. Lê Thị Hoan** **PGS. TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận**	**464**	**THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF MALE AGE 18-20 BASKETBALL ATHLETES AT SAIGON SOUTH POLYTECHNIC AFTER 6 MONTHS OF TRAINING** **BA. Le Thi Hoan** **Assoc. Prof. PhD. Nguyen Hoang Minh Thuan**
LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP **TS. Đỗ Đình Du** **TS. Đinh Hùng Trường**	**468**	**SELECTING SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF BADMINTON LEARNING FOR STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND INDUSTRIAL TECHNOLOGY** **PhD. Do Dinh Du** **PhD. Dinh Hung Truong**
XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP THỰC HÀNH MÔN BƠI CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH **TS. Đào Trọng Kiên**	**473**	**DEVELOPING ASSESSMENT STANDARDS FOR PRACTICAL SWIMMING LEARNING OUTCOMES FOR NON-SPORTS TRAINING MAJOR STUDENTS AT BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS** **PhD. Dao Trong Kien**
KHẢO SÁT HOẠT ĐỘNG GIẢNG DẠY, ĐÁNH GIÁ THƯỜNG XUYÊN CỦA GIẢNG VIÊN TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHÁNH HÒA **TS. Nguyễn Nam Phú** **ThS. Huỳnh Thị Thủy Uyên**	**476**	**SURVEYING THE TEACHING ACTIVITIES AND CONTINUOUS ASSESSMENT OF INSTRUCTORS AT THE PHYSICAL EDUCATION CENTER OF KHANH HOA UNIVERSITY** **PhD. Nguyen Nam Phu** **MSc Huynh Thi Thuy Tien**

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI ThS. Nguyễn Công Huy ThS. Đào Đoàn Dũng	480	SELECTING SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR FEMALE BASKETBALL PLAYERS IN THE HANOI CONSTRUCTION UNIVERSITY'S BASKETBALL TEAM MSc. Nguyen Cong Huy MSc. Dao Doan Dung
CHUẨN HÓA THANG ĐO ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG MỀM CHO SINH VIÊN SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG NAI ThS. Nguyễn Ngọc Chơn Tâm PGS. TS. Vũ Việt Bảo	484	TSTANDARDIZING A MEASUREMENT SCALE FOR EVALUATING SOFT SKILLS OF PEDAGOGY STUDENTS AT DONG NAI UNIVERSITY MSc. Nguyen Ngoc Chon Tam Assoc. Prof. PhD. Vu Viet Bao
LỰA CHỌN GIẢI PHÁP XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI ThS. Nguyễn Thị Thanh Nhàn	490	SELECTING SOLUTIONS FOR ESTABLISHING AND DEVELOPING A TABLE TENNIS CLUB TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF CONSTRUCTION MSc. Nguyen Thi Thanh Nhan
XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM NHẤT CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN ThS. Chu Vương Thìn TS. Phạm Hùng Mạnh ThS. Trần Văn Hưng	495	DEVELOPING STANDARDS FOR EVALUATING GENERAL PHYSICAL FITNESS LEVELS OF FIRST-YEAR PHYSICAL EDUCATION MAJOR STUDENTS AT TAY NGUYEN UNIVERSITY MSc. Chu Vuong Thin PhD. Pham Hung Manh MSc. Tran Van Hung
LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG CHO HỌC SINH LỚP 10 HỆ PHỔ THÔNG TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ GIALAI ThS. Trần Văn Hưng ThS. Nguyễn Văn Thuấn	500	SELECTING EXERCISES TO IMPROVE HIGH JUMP PERFORMANCE IN THE FOSBURY FLOP TECHNIQUE FOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT GIA LAI VOCATIONAL COLLEGE MSc. Tran Van Hung MSc. Nguyen Van Thuan
LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ THỰC HIỆN KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG GẬY SẮT DÀI CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GOLF TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH TS. Nguyễn Xuân Hường	504	SELECTING EXERCISES TO ENHANCE THE EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING LONG IRON GOLF SWING TECHNIQUES FOR GOLF MAJOR STUDENTS AT BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PhD. Nguyen Xuan Huong

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT ĐÒN TAY CHO NAM HỌC VIÊN HỌC MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I **ThS. Trần Trọng Hiếu**	**508**	**EVALUATING THE CURRENT STATUS OF HAND TECHNIQUE PROFICIENCY FOR MALE POLICE STUDENTS MAJORING IN MARTIAL ARTS AT THE PEOPLE'S POLICE COLLEGE I** **MSc. Tran Trong Hieu**
LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÒN TAY CHO NAM HỌC VIÊN HỌC, HỌC MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN 1 **ThS. Trần Trọng Hiếu**	**513**	**SELECTING EXERCISES TO ENHANCE THE EFFECTIVENESS OF HAND TECHNIQUE FOR MALE POLICE STUDENTS MAJORING IN MARTIAL ARTS AT PEOPLE'S POLICE COLLEGE 1** **MSc. Tran Trong Hieu**
LỰA CHỌN BÀI TẬP TẤN CÔNG PHÁ PHÒNG THỦ MỘT KÈM MỘT CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ HỌC VIỆN NGÂN HÀNG **TS. Vũ Quốc Huy**	**517**	**SELECTING DRILLS FOR OFFENSIVE AND DEFENSIVE ONE-ON-ONE SITUATIONS FOR MALE BASKETBALL TEAM PLAYERS AT THE BANKING ACADEMY** **PhD. Vu Quoc Huy**
LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN NGÂN HÀNG **ThS. Đỗ Hoàng Long**	**521**	**SELECTING DRILLS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF QUICK SPIKING AT POSITION 3 FOR MALE VOLLEYBALL TEAM PLAYERS AT THE BANKING ACADEMY** **MSc. Do Hoang Long**
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG **ThS. Trần Vĩnh An** **ThS. Đỗ Quốc Hùng**	**526**	**SELECTING EXERCISES TO DEVELOP STRENGTH AND SPEED FOR MALE BASKETBALL TEAM ATHLETES AT DANANG UNIVERSITY** **MSc. Tran Vinh An** **MSc. Do Quoc Hung**
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NỮ SINH VIÊN HỌC MÔN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG **ThS. Đỗ Quốc Hùng** **ThS. Trần Vĩnh An**	**530**	**SELECTING STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR FEMALE VOLLEYBALL STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS - DANANG UNIVERSITY** **MSc. Do Quoc Hung** **MSc. Tran Vinh An**

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN HỌC MÔN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI **ThS. Lã Huy Hoàng**	**534**	**PROPOSING EXTRACURRICULAR SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITIES SOLUTIONS TO ENHANCE TRACK AND FIELD FITNESS FOR FIRST-YEAR STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS** **MSc. La Huy Hoang**
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI **TS. Nguyễn Trọng Tài**	**539**	**SELECTING STRENGTH AND SPEED DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE FOOTBALL TEAM ATHLETES AT HANOI UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY** **PhD. Nguyen Trong Tai**
XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM **ThS. Phạm Quốc Đạt**	**544**	**DEVELOPING STANDARDS FOR EVALUATING SPECIALIZED ENDURANCE TRAINING LEVELS OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AT THE VIETNAM AGRICULTURAL ACADEMY'S VOLLEYBALL CLUB** **MSc. Pham Quoc Dat**
LỰA CHỌN GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN MÔN KHIÊU VŨ THỂ THAO, GYM CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP **TS. Phạm Cao Cường**	**548**	**CHOOSING SOLUTIONS FOR DEVELOPING SPORTS DANCE AND GYMNASTICS FOR STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND INDUSTRIAL TECHNOLOGY** **PhD. Pham Cao Cuong**
ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHẠY BỘ CHO SINH VIÊN THỪA CÂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH **TS. Võ Quốc Thắng** **GS.TS. Lê Quý Phượng** **CN. Cao Mỹ Duyên**	**553**	**EVALUATING THE PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT OF STUDENTS FROM THE UNIVERSITY OF SAIGON PARTICIPATING IN EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES** **PhD. Võ Quốc Thắng** **Prof. PhD. Le Quy Phuong** **BA. Cao My Duyen**

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG LINH HOẠT CỦA NAM HỌC SINH CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO TRƯỜNG THPT TRẦN KHAI NGUYÊN, QUẬN 5, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH **PGS.TS Châu Vĩnh Huy** **CN. Trương Thị Mỹ Hiền** **TS. Phạm Thanh Vũ**	**558**	**SELECTING TESTS AND EVALUATING THE CURRENT STATUS OF FLEXIBILITY FOR MALE TAEKWONDO CLUB MEMBERS AT TRAN KHAI NGUYEN HIGH SCHOOL, DISTRICT 5, HO CHI MINH CITY** **Assoc. Prof. PhD. Chau Vinh Huy** **BA. Truong Thi My Hien** **PhD. Pham Thanh Vu**
THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ CÙ CHÍNH LAN, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH **TS. Vũ Đình Mai** **ThS. Đặng Ngọc Tiền**	**561**	**EVALUATING THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES AT CU CHINH LAN MIDDLE SCHOOL, BINH THANH DISTRICT, HO CHI MINH CITY** **PhD. Vu Dinh Mai** **MSc. Dang Ngoc Tien**
THỰC TRẠNG NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA HỌC SINH LỚP 6 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ CHU VĂN AN, QUẬN 1, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH **TS. Lưu Trí Dũng** **ThS. Nguyễn Thiên Lý** **ThS. Nguyễn Thụy Hồng Hoàng**	**567**	**THE CURRENT STATE OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS COMPETENCE OF 6TH-GRADE STUDENTS AT CHU VAN AN MIDDLE SCHOOL, DISTRICT 1, HO CHI MINH CITY** **PhD. Luu Tri Dung** **MSc. Nguyen Thien Ly** **MSc. Nguyen Thi Hong Hoang**
ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH CỦA NAM HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN KHAI NGUYÊN, QUẬN 5, TP HỒ CHÍ MINH **TS. Phạm Thanh Vũ** **CN. Trương Thị Mỹ Hiền** **CN. Lê Thị Kha Ly**	**572**	**EVALUATING THE ENDURANCE LEVEL IN MIDDLE-DISTANCE RUNNING OF 11TH-GRADE MALE STUDENTS AT TRAN KHAI NGUYEN HIGH SCHOOL, DISTRICT 5 HO CHI MINH CITY** **PhD. Pham Thanh Vu** **BA. Truong Thi My Hien** **BA. Le Thi Kha Ly**
NÂNG CAO HIỆU QUẢ THỂ THAO NGOẠI KHÓA SINH VIÊN CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP QUA ỨNG DỤNG HÌNH THỨC TẬP LUYỆN CROSSFIT **ThS. Đoàn Hùng Tráng** **TS. Trần Trọng Thân**	**577**	**ENHANCING EXTRACURRICULAR SPORTS EFFECTIVENESS FOR STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND INDUSTRIAL TECHNOLOGY THROUGH THE APPLICATION OF CROSSFIT TRAINING METHODS** **MSc. Doan Hung Trang** **PhD. Tran Trong Than**

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG CÁC CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HUẾ TS. Hoàng Hải ThS. Phạm Việt Đức TS. Dương Văn Dũng	582	EVALUATING THE CURRENT STATE OF BADMINTON CLUB ACTIVITIES IN THE HUE CITY PhD. Hoang Hai MSc. Pham Viet Duc PhD. Dương Văn Dũng
LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN THỂ LỰC YẾU TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO - ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TS. Nguyễn Văn Thái TS. Trần Nam Giao ThS. Nguyễn Đức Toàn	589	SELECTING EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR FEMALE COLLEGE STUDENTS WITH WEAK ENDURANCE AT THE SPORTS CENTER OF HO CHI MINH CITY NATIONAL UNIVERSITY PhD. Nguyen Van Thai PhD. Tran Nam Giao MSc. Nguyen Duc Toan
ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG DẠY HỌC NGỮ ÂM TIẾNG TRUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH ThS. Dương Thị Lý	593	THE CURRENT STATE OF TEACHING AND LEARNING, AND PROPOSING SOLUTIONS TO IMPROVE THE QUALITY OF TEACHING CHINESE PRONUNCIATION FOR STUDENTS AT BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS MSc. Duong Thi Ly
LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ HÀ NỘI ThS. Nguyễn Thu Ngân ThS. Lê Thị Thoa ThS. Nguyễn Tiến Dũng	599	SELECTING SOLUTIONS TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS AT HANOI OPEN UNIVERSITY MSc. Nguyen Thu Ngan MSc. Le Thi Thoa MSc. Nguyen Tien Dung
GIẢI PHÁP ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY MÔN HỌC GDTC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN ThS. Chu Xuân Tiến ThS. Trần Minh Liên	604	INNOVATIVE SOLUTIONS FOR TEACHING PHYSICAL EDUCATION AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY MSc. Chu Xuan Tien MSc. Tran Minh Lien

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC **ThS. Trần Khánh Duy**	**608**	**THE CURRENT STATE OF EXTRACURRICULAR SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITIES FOR STUDENTS AT THE ELECTRIC POWER UNIVERSITY** **MSc. Tran Khanh Duy**
LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN HƠI SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN **ThS. Trần Minh Liên** **ThS. Vũ Hoàng Sơn**	**613**	**SELECTING SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF THE VOLLEYBALL CLUB ACTIVITIES FOR STUDENTS AT THAI NGUYEN UNIVERSITY OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY** **MSc. Tran Minh Lien** **MSc. Vu Hoang Son**
LỰA CHỌN GIẢI PHÁP GIÁO DỤC KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH TIỂU HỌC TẠI THÀNH PHỐ THÁI NGUYÊN TỈNH THÁI NGUYÊN **TS. Nguyễn Đức Ninh** **CN. Hà Mạnh Tâm**	**618**	**SELECTING SOLUTIONS FOR WATER SAFETY EDUCATION FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN THAI NGUYEN CITY, THAI NGUYEN PROVINCE** **PhD. Nguyen Duc Ninh** **BA. Ha Manh Tam**
ĐÁNH GIÁ TÍNH TÍCH CỰC CỦA HỌC SINH NỮ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM MẦM NON ĐẮKLẮK **TS. Tạ Hoàng Thiện** **ThS. Nguyễn Thị Nghĩa** **TS. Nguyễn Minh Cường**	**623**	**EVALUATING THE ACTIVE PARTICIPATION OF FEMALE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AT DAK LAK COLLEGE OF PRESCHOOL EDUCATION** **PhD. Ta Hoang Thien** **MSc. Nguyen Thi Nghia** **PhD. Nguyen Minh Cuong**
THỰC TRẠNG CÁC ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO CHO VIỆC DẠY VÀ HỌC MÔN BƠI TRONG CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HUẾ **NCS. Nguyễn Thế Lợi** **PGS.TS Nguyễn Hồng Dương**	**631**	**THE CURRENT STATUS OF CONDITIONS FOR TEACHING AND LEARNING SWIMMING IN PRIMARY SCHOOLS IN HUE CITY** **Postgraduate Nguyen The Loi** **Assoc. Prof. PhD. Nguyen Hong Duong**
THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ NỘI DUNG CHẠY 100M CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN ĐẠI NGHĨA, PHỤNG CHÂU - CHƯƠNG MỸ - THÀNH PHỐ HÀ NỘI **ThS. Nguyễn Văn Tuyền**	**635**	**THE CURRENT STATUS OF DEVELOPING ENDURANCE AND SPEED IN THE 100M SPRINT FOR MALE TRACK AND FIELD STUDENTS IN TRAN DAI NGHIA HIGH SCHOOL, PHUNG CHAU, CHUONG MY, HANOI** **MSc. Nguyen Van Tuyen**

LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN VÒNG TRÒN PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC ThS. Nguyễn Tiến Dũng TS. Phạm Anh Tuấn	639	APPLICATION OF CIRCULAR TRAINING METHOD FOR GENERAL PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT IN FEMALE STUDENTS AT THE ELECTRIC POWER UNIVERSITY MSc. Nguyen Tien Dung PhD. Pham Anh Tuan
ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC HỌC PHẦN TRONG CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ TRÊN CƠ SỞ PHẢN HỒI CỦA NGƯỜI HỌC TS. Lê Cát Nguyên TS. Lê Trần Quang ThS. Trịnh Xuân Hồng	645	EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF COURSE COMPONENTS IN THE PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT'S CURRICULUM AT HUE UNIVERSITY'S FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION BASED ON STUDENT FEEDBACK PhD. Le Cat Nguyen PhD. Le Tran Quang MSc. Trinh Xuan Hong
LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ QUẢN LÝ DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI DƯƠNG ThS. Trần Doãn Khoa ThS. Nông Minh Đức	650	SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHING MANAGEMENT AT HAI DUONG UNIVERSITY MSc. Tran Doan Khoa MSc. Nong Minh Duc
ĐẶC ĐIỂM GIAO TIẾP CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TS. Tạ Hoàng Thiện TS. Nguyễn Minh Cường	656	CHARACTERISTICS OF COMMUNICATION AMONG PHYSICAL EDUCATION MAJOR STUDENTS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION PhD. Ta Hoang Thien PhD. Nguyen Minh Cuong
LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG SỐ 3 CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT HÀ NỘI TS. Nguyễn Xuân Trãi CN. Chu Tiến Sỹ	662	SELECTING EXERCISES TO DEVELOP STRENGTH AND SPEED FOR THE NUMBER 3 KICKING TECHNIQUE FOR MALE VOVINAM ATHLETES AT FPT UNIVERSITY, HANOI PPhD. Nguyen Xuan Trai BA. Chu Tien Sy
HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO TRONG CÔNG VIÊN ĐÔ THỊ CỦA NGƯỜI DÂN TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI TS. Vũ Minh Cường	666	THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN URBAN PARKS FOR THE PEOPLE OF HANOI CITY PhD. Vu Minh Cuong

THỰC TRẠNG THỂ LỰC THANH NIÊN LỨA TUỔI 18 – 19 **PGS. TS. Nguyễn Hồng Dương** **ThS. Trần Đình Tường** **ThS. Trương Quốc Chí**	**673**	**THE CURRENT PHYSICAL CONDITION OF YOUNG PEOPLE AGED 18-19** **Assoc. Prof. PhD. Nguyen Hong Duong** **MSc. Tran Dinh Tuong** **MSc. Truong Quoc Chi**
ỨNG DỤNG LÝ THUYẾT KHẢO THÍ CỔ ĐIỂN PHÂN TÍCH CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM KHÁCH QUAN HỌC PHẦN Y HỌC THỂ DỤC THỂ THAO **ThS. Kiến Thị Ngọc Xuyến** **TS. Phạm Minh Quyền**	**677**	**APPLYING CLASSICAL TEST THEORY TO ANALYZE MULTIPLE-CHOICE QUESTIONS IN THE FIELD OF SPORTS MEDICINE** **MSc. Kien Thi Ngoc Xuyen** **PhD. Pham Minh Quyen**
THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP 1 THÀNH PHỐ NAM ĐỊNH **ThS. Hoàng Hoài Nam** **ThS. Phạm Tuấn Hải**	**684**	**EVALUATING THE STRENGTH AND SPEED PROFICIENCY OF MALE FOOTBALL TEAM ATHLETES AT THE INDUSTRIAL AND TECHNICAL COLLEGE 1 IN NAM DINH CITY** **MSc. Hoang Hoai Nam** **MSc. Pham Tuan Hai**
PHÂN LOẠI THỂ LỰC THEO BỘ Y TẾ VÀ BỘ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG **PGS.TS. Lương Thị Ánh Ngọc** **ThS. Nguyễn Khánh Duy** **ThS. Nguyễn Thị Hà**	**688**	**CATEGORIZING PHYSICAL FITNESS ACCORDING TO THE MINISTRY OF HEALTH AND THE MINISTRY OF EDUCATION & TRAINING FOR FIRST-YEAR STUDENTS AT HONG BANG INTERNATIONAL UNIVERSITY** **Assoc. Prof. PhD. Luong Thi Anh Ngoc** **MSc. Nguyen Khanh Duy** **MSc. Nguyen Thi Ha**
GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI **ThS. Nguyễn Hồng Minh**	**696**	**SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES FOR STUDENTS AT HANOI UNIVERSITY OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION** **MSc. Nguyen Hong Minh**

ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ THAM GIA TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ BÓNG RỔ TS. Nguyễn Thế Tình TS. Phạm Văn Hiếu ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo	700	EVALUATING THE PHYSICAL FITNESS OF HUE UNIVERSITY STUDENTS PARTICIPATING IN TRAINING AT THE RECREATIONAL BASKETBALL CLUB PhD. Nguyen The Tinh PhD. Pham Van Hieu MSc. Hoang Trong Anh Bao
RESEARCH ON BRAND EXPERIENTIAL IMAGE POSITIONING OF SPORTS SHOES FOR UNIVERSITY STUDENTS AN-SHIN SHIA BANG NGUYEN MUQING YANG	704	ESEARCH ON BRAND EXPERIENTIAL IMAGE POSITIONING OF SPORTS SHOES FOR UNIVERSITY STUDENTS AN-SHIN SHIA BANG NGUYEN MUQING YANG
Y HỌC THỂ THAO		**MEDICINE SPORTS**
XÁC ĐỊNH KIỂU GENE ACTN3 R577X THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN 5 MÔN THỂ THAO VIỆT NAM PGS.TS. Lê Đức Chương	714	DETERMINING THE ACTN3 R577X GENE PHYSICAL FITNESS FOR ATHLETES OF 5 SPORTS IN VIETNAM Assoc. Prof. PhD. Le Duc Chuong
XÂY DỰNG QUY TRÌNH, TIÊU CHUẨN SÀNG LỌC PHÁT HIỆN SỚM BỆNH LÝ TIM MẠCH VẬN ĐỘNG VIÊN PGS.TS.BS. Võ Tường Kha BSCK1. Ngô Đức Nhuận	724	DEVELOPING A PROCEDURE AND STANDARDS FOR EARLY DETECTION AND SCREENING OF CARDIOVASCULAR DISEASES IN ATHLETES Assoc. Prof. Dr. Vo Tuong Kha First Degree Specialist. Ngo Duc Nhuan
KẾT QUẢ ĐO TUỔI XƯƠNG, DỰ BÁO CHIỀU CAO TRẺ EM LỨA TUỔI DẬY THÌ BẰNG PHƯƠNG PHÁP X QUANG XƯƠNG BÀN TAY KHÔNG THUẬN BSCKI. Ngô Đức Nhuận ThS. Lương Thị Phương	733	RESULTS OF BONE AGE MEASUREMENT AND HEIGHT PREDICTION IN PUBESCENT CHILDREN USING NON-DOMINANT HAND X-RAY METHOD First Degree Specialist. Ngo Duc Nhuan MSc. Luong Thi Phuong
ỨNG DỤNG HỆ THỐNG FMS ĐỂ ĐÁNH GIÁ NGUY CƠ CHẤN THƯƠNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CN. Nguyễn Trường Thọ ThS. Phan Thị Cẩm Hồng TS. Nguyễn Hoàng Minh	737	APPLICATION OF THE FMS SYSTEM TO ASSESS THE RISK OF INJURIES FOR THE VOVINAM TEAM IN HO CHI MINH CITY BA. Nguyen Truong Tho MSc. Phan Thi Cam Hong PhD. Nguyen Hoang Minh

THỰC TRẠNG HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG TIM MẠCH, HÔ HẤP, THẦN KINH CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA LỨA TUỔI 16 – 18 **ThS. Nguyễn Thị Hiền**	**741**	**THE STATUS OF CARDIOVASCULAR, RESPIRATORY, AND NERVOUS SYSTEM CHARACTERISTICS OF NATIONAL PENCAK SILAT ATHLETES AGED 16-18** **MSc. Nguyen Thi Hien**
TÁC DỤNG CỦA BÀI TẬP ĐI BỘ LÊN MỘT SỐ CHỈ TIÊU HÓA SINH MÁU Ở BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TYPE II **ThS. Nguyễn Thị Thu Hiền** **ThS. Nguyễn Thị Ngọc Linh**	**745**	**THE EFFECTS OF WALKING EXERCISES ON SELECTED BLOOD BIOCHEMICAL PARAMETERS IN TYPE II DIABETES PATIENTS** **MSc. Nguyen Thi Thu Hien** **MSc. Nguyen Thi Ngoc Linh**
CÁC NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM **TS. Lê Xuân Điệp** **ThS. Phan Thái Anh**	**750**	**FACTORS INFLUENCING THE HEALTH AND HEALTHCARE OF THE ELDERLY IN VIETNAM** **PhD. Le Xuan Diep** **MSc. Phan Thai Anh**
THỰC TRẠNG BỆNH VAI, GÁY VÀ CÁC BÀI TẬP HỖ TRỢ CHỮA BỆNH VAI, GÁY CHO CÁN BỘ CÔNG CHỨC, VIÊN CHỨC, NHÂN VIÊN VĂN PHÒNG **TS. BS. Nguyễn Mạnh Thắng**	**757**	**THE STATUS OF SHOULDER AND NECK DISORDERS AND SUPPORTIVE EXERCISES FOR OFFICERS** **PhD, Dr. Nguyen Manh Thang**
ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ TẾ BÀO GỐC TRUNG MÔ, MỘT LỰA CHỌN ĐẦY HỨA HẸN TRONG HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG TRONG THỂ THAO **ThS. Phạm Anh Thùy Dương** **CN. Nguyễn Thị Quỳnh** **PGS. TS. BS. Võ Tường Kha**	**762**	**APPLICATION OF MIDDLE LAYER STEM CELL TECHNOLOGY: A PROMISING OPTION IN SUPPORTING SPORTS INJURY TREATMENT** **MSc. Pham Anh Thuy Duong** **BA. Nguyen Thi Quynh** **Assoc. Prof. Dr. Vo Tuong Kha**
TĂNG CƯỜNG VÀ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HỆ VẬN ĐỘNG BẰNG LIỆU PHÁP DÂY TREO **PGS. TS. BS. Võ Tường Kha** **Đinh Đức Duy**	**767**	**ENHANCING AND RESTORING MOTOR FUNCTION THROUGH SUSPENSION THERAPY** **Assoc. Prof. Dr. Vo Tuong Kha** **Dinh Duc Duy**

QUAN ĐIỂM CỦA ĐẢNG VÀ NHÀ NƯỚC VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO THẾ HỆ TRẺ

TS. Lê Anh Thơ[1]

1. MỞ ĐẦU

Theo quy định của Luật Thể dục thể thao (TDTT), cấu trúc của nền TDTT Việt Nam bao gồm TDTT quần chúng, Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học và Thể thao thành tích cao, thể thao chuyên nghiệp.

Theo quan điểm của nhiều chuyên gia, GDTC trong trường học là một mặt của giáo dục toàn diện, là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của mỗi nhà trường; một nền TDTT tiến bộ trước hết phải được xây dựng trên cơ sở có GDTC học đường đạt chuẩn, đó là ưu tiên số một của chính sách phát triển TDTT quốc gia.

Học sinh, sinh viên trong trường học là thế hệ trẻ đang trưởng thành, có nhiều ưu thế để tiếp thu và tạo ra những giá trị mới về TDTT. GDTC trong trường học là nền tảng cơ bản để cải thiện và nâng cao sức khỏe của nhân dân, cũng như để phát hiện và bồi dưỡng các tài năng thể thao cho đất nước.

Vấn đề là, trong xuốt quá trình đấu tranh cách mạng, Đảng và nhà nước ta đã lãnh đạo như thế nào đối với sự nghiệp TDTT, nhất là đối với lĩnh vực GDTC cho thế hệ trẻ. Bài viết này muốn đề cập đến hệ thống quan điểm, đường lối của Đảng và chính sách, pháp luật của nhà nước ta đối với lĩnh vực đặc biệt quan trọng này.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Quan điểm của Đảng và tư tưởng Hồ Chí Minh về GDTC cho thế hệ trẻ

Năm 1941, tại Cao bằng, lãnh tụ Nguyễn Ái Quốc đã soạn thảo và công bố "Chương trình cứu nước của Mặt trận Việt Minh" về đường lối, chính sách của Đảng hướng tới hai mục tiêu "Đất nước được hoàn toàn độc lập, người dân được sung sướng, tự do", trong đó có các nội dung "Khuyến khích và giúp đỡ nền thể dục quốc dân, làm cho nòi giống ngày thêm mạnh. Trẻ em được Chính phủ đặc biệt săn sóc về thể dục, trí dục và đức dục".

Năm 1945, ngay sau ngày Quốc khánh, nhân dịp khai giảng năm học mới và Tết Trung thu, Chủ tịch Hồ Chí Minh gửi thư cho các em học sinh, có đoạn: Non sông Việt Nam có trở nên tươi đẹp hay không, dân tộc Việt Nam có bước tới đài vinh quang để sánh vai với các cường quốc năm châu được hay không, chính là nhờ một phần lớn ở công học tập của các em; Người đã nhắc nhở thiếu nhi: phải siêng tập thể thao cho mình mẩy được nở nang, cái quý nhất của con người là sức khỏe, các em chịu khó tập thể dục là giữ gìn cái quý báu nhất của con người.

Tháng 01 năm 1946, Chủ tịch Chính phủ Liên hiệp Lâm thời Việt Nam DCCH ban hành Sắc lệnh "Thiết lập tại Bộ Thanh niên một Nha Thể dục với nhiệm vụ liên hệ mật thiết với Bộ Y Tế và Bộ Quốc gia Giáo dục nghiên cứu phương pháp và thực hành Thể dục trong toàn quốc". Tháng 3 năm 1946, Chủ Tịch Hồ Chí Minh viết bài báo "Sức khỏe và thể dục" hô hào đồng bào tập thể dục. Hai sự kiện này đã đánh dấu sự ra đời của nền TDTT cách mạng, thể hiện quan điểm, đường lối của Đảng và tư tưởng Hồ Chí Minh về TDTT, trong đó có GDTC cho thế hệ trẻ.

Tháng 3 năm 1960, Bác Hồ gửi thư cho Hội nghị cán bộ TDTT toàn miền Bắc. Trong thư, có đoạn Bác viết "Muốn lao động, sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khoẻ. Muốn có sức khoẻ thì nên thường xuyên luyện tập TDTT. Vì vậy chúng ta nên phát triển phong trào TDTT rộng khắp".

Từ Đại hội đảng toàn quốc lần thứ III (năm 1960) đến Đại hội đảng toàn quốc lần thứ XIII (năm 2021), trong các văn kiện và nghị quyết Đại hội, Trung ương đều nêu quan điểm chỉ đạo công tác TDTT trong cả nhiệm kỳ. Đồng thời trong một số nhiệm kỳ, Ban chấp hành Trung ương đảng đã ban hành chỉ thị, nghị quyết chuyên đề về công tác TDTT.

Chỉ thị 106- CT/TW năm 1958 khẳng định: Dưới chế độ của chúng ta, việc săn sóc sức

1. Nguyên Phó Bí thư Thường trực, Đảng ủy Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch

khỏe, tăng cường thể chất của nhân dân được coi là một nhiệm vụ quan trọng của Đảng và Chính phủ; phải kiện toàn Ban TDTT TW và cấp Khu, cấp Tỉnh; phải mở trường đào tạo cán bộ và chọn cán bộ, vận động viên đi học dài hạn ở các nước anh em (đây là Chỉ thị đầu tiên của Đảng về công tác TDTT)

Nghị quyết Đại hội đảng toàn quốc lần thứ III, năm 1960 nêu rõ: Con người là vốn quý nhất của chế độ xã hội chủ nghĩa. Bảo vệ và bồi dưỡng sức khoẻ của con người là nghĩa vụ và mục tiêu cao quý của các ngành y tế và thể dục thể thao (Đây là Nghị quyết đại hội đầu tiên của Đảng có nội dung về công tác TDTT).

Ngày 01/12/2011, Bộ Chính trị ban hành Nghị quyết số 08, xác định các mục tiêu của TDTT đến năm 2020 là: Hoàn thiện bộ máy tổ chức, đổi mới quản lý, nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ TDTT; tăng cường cơ sở vật chất, đẩy mạnh nghiên cứu khoa học, công nghệ làm nền tảng phát triển mạnh mẽ và vững chắc sự nghiệp TDTT; phấn đấu 90% học sinh, sinh viên đạt tiêu chuẩn RLTT; các trường học, xã, phường, thị trấn, khu công nghiệp có đủ cơ sở vật chất phục vụ việc tập luyện của nhân dân; trình độ một số môn thể thao trọng điểm được nâng cao ngang tầm Châu Á và thế giới; bảo đảm các điều kiện để sẵn sàng đăng cai tổ chức thành công các sự kiện thể thao lớn của châu Á và Thế giới (Đây là Nghị quyết chuyên đề đầu tiên của Bộ chính trị về công tác TDTT).

Trong Chỉ thị 36/CT-TW ngày 24/3/1994 về công tác TDTT trong giai đoạn mới, Ban Bí thư trung ương Đảng xác định mục tiêu đến năm 2000, TDTT trường học phải đạt là: "Thực hiện GDTC trong tất cả các trường học. Làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết HSSV, Ban cán sự đảng Bộ GD-ĐT và Ban cán sự Đảng Tổng cục TDTT phải phối hợp chỉ đạo tổng kết công tác GDTC, cải tiến chương trình giảng dạy, tiêu chuẩn RLTL, đào tạo giáo viên TDTT cho trường học các cấp, tạo điều kiện cần thiết về cơ sở vật chất để thực hiện chế độ GDTC bắt buộc ở tất cả các trường học".

Trong Chỉ thị 17 CT/TƯ ngày 23/10/2002 về phát triển TDTT đến năm 2010, Ban bí thư TƯ Đảng đã xác định: "Đẩy mạnh hoạt động TDTT nâng cao thể trạng và tầm vóc của người Việt Nam. Phát triển phong trào TDTT quần chúng với mạng lưới cơ sở rông khắp; Đào tạo bồi dưỡng đội ngũ vận động viên thành tích cao… Đẩy mạnh hoạt động TDTT ở trường học, tiến tới đảm bảo mỗi trường học đều có giáo viên Thể dục chuyên trách và lớp học Thể dục đúng tiêu chuẩn, tạo điều kiện nâng cao chất lượng GDTC; Xem đây là một tiêu chí công nhận trường chuẩn quốc gia. Tăng đầu tư của Nhà nước cho việc phát triển TDTT ở trường học, ở nông thôn và miền núi".

Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ VI, năm 1986 mở đầu cho công cuộc đổi mới toàn diện đất nước đã nêu vấn đề mở rộng và nâng cao chất lượng TDTT quần chúng, TDTT thành tích cao, đào tạo VĐV trẻ và nhất là công tác GDTC trong nhà trường. Về công tác giáo dục trong thời kỳ đổi mới, Đảng đã khẳng định "Giáo dục nhằm mục tiêu hình thành và phát triển toàn diện nhân cách xã hội chủ nghĩa của thế hệ trẻ, đào tạo đội ngũ lao động có kỹ thuật, đồng bộ về ngành nghề, phù hợp với yêu cầu phân công lao động của xã hội"

Đại hội VII của Đảng, năm 1991 đã nêu rõ: "Cần coi trọng nâng cao chất lượng GDTC trong trường học, xây dựng phong trào toàn dân rèn luyện thân thể, hoạt động TDTT, nhất là trong thanh thiếu niên".

Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ VIII, năm 1996 tiếp tục khẳng định: "Giáo dục đào tạo và khoa học công nghệ phải thực sự trở thành quốc sách hàng đầu" và "Muốn xây dựng đất nước giàu mạnh, văn minh không những chỉ có con người cường tráng về thể chất chăm lo cho con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội và của tất cả các cấp các ngành, các đoàn thể".

Đại hội lần thứ IX của Đảng, năm 2001 đã tiến hành tổng kết 15 năm đổi mới của đất nước trong bối cảnh toàn nhân loại kết thúc thế kỷ XX và bước sang kỷ nguyên mới. Một trong mười bài học chủ yếu của 15 đổi mới là "phát triển giáo dục đào tạo, khoa học công nghệ, xây dựng

nền văn hóa tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc".

Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ X, năm 2006 đã xác định: "Phát triển mạnh TDTT quần chúng, thể thao nghiệp dư, trước hết là trong thanh thiếu niên. Làm tốt công tác GDTC trong trường học, Khuyến khích và tạo điều kiện để toàn xã hội tham gia hoạt động và phát triển sự nghiệp TDTT".

Báo cáo chính trị tại Đại hội XI, năm 2011 của Đảng đã khẳng định: "phát triển, nâng cao chất lượng nguồn lực, nhất là nguồn nhân lực chất lượng cao là một trong những yếu tố quyết định sự phát triển nhanh, bền vững đất nước. Vì vậy, cần phải "Đổi mới căn bản, toàn diện nền giáo dục theo hướng chuẩn hóa, hiện đại hóa, xã hội hóa; đổi mới chương trình, nội dung, phương pháp dạy và học"

Trong Văn kiện đại hội XII, năm 2016 kế thừa quan điểm chỉ đạo của nhiệm kỳ trước, Đảng ta đưa ra đường lối đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, đào tạo, phát triển nguồn nhân lực, xác định đây là một kế sách, quốc sách hàng đầu, tiêu điểm của sự phát triển, mang tính đột phá, khai mở con đường phát triển nguồn nhân lực Việt Nam trong thế kỷ XXI.

Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XIII, năm 2021 của Đảng nêu rõ: Phát triển TDTT toàn dân để góp phần nâng cao sức khỏe cho nhân dân, đồng thời làm cơ sở để phát triển thể thao thành tích cao; Đẩy mạnh phát triển sự nghiệp TDTT, nâng cao sức khỏe cho người dân cả về thể chất, tinh thần, tầm vóc, tuổi thọ cũng như chất lượng cuộc sống.

Theo quan điểm của Đảng, TDTT là một yêu cầu khách quan của xã hội nhằm góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực và chất lượng cuộc sống nhân dân. Đầu tư cho TDTT và GDTC là đầu tư cho con người, cho sự phát triển của đất nước. Vì vậy, thường xuyên chăm lo công tác TDTT và GDTC, đảm bảo cho sự nghiệp TDTT phát triển là trách nhiệm của Đảng, Nhà nước, các cấp chính quyền và toàn xã hội.

2.2. Chính sách, pháp luật của nhà nước về GDTC thế hệ trẻ

Hiến pháp nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992, tại điều 41 có quy định: "Nhà nước và xã hội phát triển nền TDTT dân tộc, khoa học và nhân dân. Nhà nước thống nhất quản lý sự nghiệp phát triển TDTT; Quy định chế độ GDTC bắt buộc trong trường học. Khuyến khích và giúp đỡ phát triển: Các hình thức tổ chức TDTT tự nguyện của nhân dân, tạo các điều kiện cần thiết để không ngừng mở rộng các hoạt động TDTT quần chúng, chú trọng hoạt động Thể thao chuyên nghiệp, bồi dưỡng các tài năng thể thao''. Đó chính là cái gốc của Luật TDTT và các văn bản quy phạm pháp luật của Chính phủ có liên quan.

Điều 20 Luật TDTT năm 2006 quy định: "GDTC là môn học chính khóa, thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. 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".

Luật TDTT cũng quy định rõ trách nhiệm của Bộ trưởng Bộ GD-ĐT chủ trì phối hợp với Bộ trưởng, Chủ nhiệm Uỷ ban TDTT làm 05 việc, đó là: Xây dựng chương trình GDTC; Đào tạo bồi dưỡng giáo viên TDTT; Hướng dẫn hoạt động ngoại khoá trong hệ thống các trường học của cả nước (công lập và ngoài công lập); Quy định tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh và tổ chức hệ thống thi đấu Thể thao cấp quốc gia dành cho học sinh, sinh viên mà trọng tâm là Hội khoẻ Phù Đổng và Đại hội TDTT sinh viên toàn quốc tổ chức định kỳ 4 năm 1 lần; Trách nhiệm của các Bộ, Ngành phải xây dựng cơ sở vật chất, bố trí giáo viên Thể dục cho các trường thuộc Bộ, Ngành quản lý; Trách nhiệm của Uỷ ban nhân dân cấp tỉnh phải quy hoạch đất đai, xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị và đảm bảo chỉ tiêu biên chế giáo viên Thể dục cho các trường công lập ở địa phương (Điều 21); Trách nhiệm mỗi nhà trường phải thực hiện chương trình Thể dục nội khoá theo quy định, phải hướng dẫn hoạt động ngoại khoá cho người học, phải quản lý sử dụng có hiệu quả cơ sở vật chất và phải đảm bảo an toàn cho học sinh trong tập

luyện và thi đấu Thể thao (Điều 22); Trách nhiệm và quyền lợi của giáo viên Thể dục và học sinh Thể dục (Điều 23 và 24); Trách nhiệm của Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh và các tổ chức xã hội về TDTT đối với GDTC và Thể thao trường học (Điều 26).

Nghị định 112/2007/NĐ-CP ngày 26 tháng 06 năm 2007 của Chính phủ quy định Bộ GD-ĐT chủ trì phối hợp với Uỷ ban TDTT và Bộ Nội vụ ban hành chuẩn mực quốc gia về môn học Thể dục trong nhà trường; Tiêu chuẩn giáo viên TDTT; Định mức biên chế giáo viên TDTT cho từng cấp học, bậc học (Khoản 1 và 2 Điều 7). Trách nhiệm của cơ quan quản lý giáo dục và mỗi nhà trường phải tạo điều kiện hoạt động cho các Câu lạc bộ TDTT của học sinh, sinh viên; Đầu tư xây dựng và sử dụng đúng mục đích đất đai và cơ sở vật chất của TDTT trong trường học (Khoản 3 và 4 Điều 7).

Ngày 28/04/2011 Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 641/QĐ-TTg về phê duyệt đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt

Nam giai đoạn 2011-2030 với các nhiệm vụ nâng cao chất lượng giờ học thể dục chính khóa; tổ chức tốt các hoạt động TDTT ngoại khóa, hướng dẫn học sinh tự tập luyện TDTT để tăng cường thể lực, cải thiện chiều cao thân thể.

Ngày 11/11/2013 Thủ tướng Chính phủ ban hành QĐ số 2160/QĐ-TTg Phê duyệt Quy hoạch phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030, xác định mục tiêu tổng quát là: Đến năm 2020, TDTT cơ bản được phát triển đồng đều giữa các đối tượng, rộng khắp giữa các vùng, miền, các địa phương trong cả nước, góp phần nâng cao sức khỏe và tuổi thọ của người Việt Nam, vì sự nghiệp dân cường, nước thịnh. Thành tích ở một số môn thể thao có thế mạnh của Việt Nam đạt trình độ của châu lục và thế giới. Phấn đấu đến năm 2030, Việt Nam trở thành quốc gia có nền thể dục, thể thao phát triển ở châu lục.

Ngày 17/6/2016, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 1076/QĐ-TTg phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 và định hướng đến năm 2025. Xác định rõ đây là nhiệm vụ quan trọng đối với ngành Giáo dục, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Quyết định số 1611/QĐ-BGDĐT ngày 10/5/2017 về việc ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 củaThủ tướng Chính phủ. Đồng thời, chỉ đạo xuyên suốt việc triển khai thực hiện các nhiệm vụ cụ thể trong giai đoạn 2016-2020 thông qua các văn bản hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ về công tác giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học hàng năm đối với các sở GD-ĐT và các cơ sở giáo dục trên toàn quốc.

Ngày 06/8/2021, Bộ VHTTDL đã ban hành kế hoạch hướng dẫn toàn dân tập luyện TDTT nâng cao sức khoẻ, phát triển tầm vóc, thể lực, phòng, chống bệnh tật giai đoạn 2021-2025. Mục tiêu của kế hoạch nhằm vận động, hướng dẫn toàn dân duy trì nền nếp, thói quen tập luyện TDTT thường xuyên, đúng cách nhằm nâng cao sức khỏe, tầm vóc, thể lực, phòng, chống bệnh tật, góp phần xây dựng và phát triển văn hóa, con người Việt Nam đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập.

Từ năm 1958, Bộ Giáo dục đã chính thức đưa môn thể dục vào giảng dạy nội khoá. Năm 1965, Chương trình giảng dạy môn Thể dục đã được cải tiến. Năm 2000 Chương trình và sách giáo khoa môn Thể dục được sửa đổi. Năm 2018, Bộ GD-ĐT ban hành Chương trình môn học GDTC đổi mới theo hướng nâng cao phẩm chất và năng lực cho người học. Đến năm học 2024 - 2025 toàn bộ học sinh phổ thông được học môn GDTC theo các bộ sách giáo khoa mới.

Từ năm 1983 Hội khỏe Phù đổng các cấp và toàn quốc được 2 ngành GD-ĐT và TDTT phối hợp tổ chức. Sau gần 40 năm tổ chức Hội khỏe Phù đổng đã phát hiện được hàng triệu HS có năng khiếu thể thao, đưa vào huấn luyện đào tạo thành VĐV tài năng thể thao quốc gia, tham gia thi đấu, dành nhiều huy chương tại các giải thể thao trẻ và các Đại hội thể thao Đông Nam Á, Châu Á và Thế giới.

Từ năm 1957 phong trào RLTT theo tiêu chuẩn được bắt đầu. Năm 1962, Hội đồng Chính



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

phủ ban hành Điều lệ tạm thời về Chế độ RLTT theo tiêu chuẩn. Năm 1975, tiêu chuẩn RLTT mới áp dụng cho học sinh phổ thông các cấp được ban hành. Năm 2001 cuộc tổng điều tra thể chất người Việt nam từ 6 đến 60 tuổi được triển khai rộng rãi trong cả nước. Năm 2008 Bộ trưởng Bộ GD-ĐT ban hành quy định kiểm tra đánh giá và xếp loại thể lực học sinh các cấp từ 6 đến 20 tuổi hàng năm. Đây là tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả chương trình GDTC đối với sự phát triển các tố chất thể lực của học sinh theo độ tuổi và giới tính. Hiện nay tiêu chuẩn này đang được nghiên cứu sửa đổi, tiếp cận với tiêu chuẩn chung của Hiệp hội các Quốc gia Đông Nam Á (ASEAN).

Cơ quan tham mưu quản lý nhà nước về GDTC của Bộ GD-ĐT qua các thời kỳ bao gồm: Vụ Thể dục quân sự (1965), Vụ Thể dục đời sống (1971), Phòng TDTT (1982), Vụ GDTC (1991), Vụ Công tác HSSV (2003) và Vụ GDTC (từ 2017 đến nay). Vụ GDTC thuộc Bộ GD-ĐT có trách nhiệm phối hợp với Vụ TDTT quần chúng thuộc Tổng cục TDTT qua các thời kỳ giúp lãnh đạo Bộ chỉ đạo về nội dung, phương pháp GDTC và phát triển thể thao của HSSV trong hệ thống giáo dục quốc dân.

Các tổ chức xã hội về thể thao trường học thuộc Bộ GD-ĐT bao gồm Hội Thể thao đại học và chuyên nghiệp Việt Nam (FISU), từ 1982 và Hội Thể thao học sinh Việt Nam (VSSA), từ 2008. Các tổ chức này đều là thành viên của Ủy ban Olympic Việt Nam, có trách nhiệm phối hợp với các Liên đoàn, hiệp hội thể thao quốc gia về từng môn thể thao để tuyên truyền vận động, tổ chức và hướng dẫn cán bộ, HSSV tham gia tập luyện TDTT, rèn luyện sức khỏe, thể lực và nâng cao thành tích thể thao qua các giải thể thao quốc gia và quốc tế, góp phần phục vụ sự nghiệp giáo dục đào tạo, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

3. KẾT LUẬN

GDTC là quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người. GDTC bao gồm hai đặc trưng chuyên biệt là dạy học động tác và phát triển các tố chất thể lực.

Thế hệ trẻ là những người chủ tương lai của đất nước, là chủ của thế giới, động lực giúp cho xã hội phát triển. Tuổi trẻ mang trong mình sức sống, sức sáng tạo dồi dào, là nguồn tài nguyên sống vô giá cho sự phát triển, hưng thịnh của một đất nước.

Đẩy mạnh công tác GDTC và thể thao trường học, bảo đảm yêu cầu phát triển con người toàn diện, làm nền tảng cho phát triển thể thao thành tích cao và góp phần xây dựng lối sống lành mạnh trong tầng lớp thanh - thiếu niên là quan điểm nhất quán của Đảng và nhà nước ta.

Chăm lo giáo dục thế hệ trẻ phát triển toàn diện, triển khai đồng bộ Đề án nâng cao thể lực tầm vóc con người Việt Nam và Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trong trường học là những nhiệm vụ quan trọng mà Đảng và nhà nước ta giao cho ngành TDTT và GD-ĐT, góp phần tạo nên các thế hệ con người Việt Nam cường tráng về thể chất, trong sáng về đạo đức, phong phú về tinh thần và có trí tuệ cao để xây dựng đất nước giầu mạnh và phát triển bền vững đúng như mong ước của Đảng, Bác Hồ và toàn dân tộc./.

SỰ GẮN KẾT GIỮA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ DINH DƯỠNG HỌC ĐƯỜNG MỘT TRONG NHỮNG GIẢI PHÁP QUAN TRỌNG ĐẠT ĐƯỢC CÁC CHỈ TIÊU CỦA ĐỀ ÁN 641

TS. Đàm Quốc Chính[1]

Trong khuôn khổ bài viết này xin được chia sẻ thông tin và đưa ra các nhận xét, khuyến nghị với tư cách là một thành viên tổ tư vấn, triển khai, giám sát mô hình điểm "Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực" trong thực tiễn nhằm thực hiện có hiệu quả Quyết định số 41/QĐ-TTg ngày 8/1/2019 của Thủ tướng chính phủ. Cũng như để góp phần thực hiện các chương trình, kế hoạch, đề án khác của Chính phủ như:

Đề án tổng thể "Nâng cao thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030"; Chiến lược Quốc gia về Dinh dưỡng giai đoạn 2011-2020 và tầm nhìn đến năm 2030 và Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng đến năm 2025.

Mặt khác, với tư cách là một cán bộ trực tiếp tham gia xây dựng đề án, trực tiếp tư vấn Ban điều phối đề án, trực tiếp triển khai Đề án Tổng thể " Nâng cao thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030"(Đề án 641) được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt tại quyết định số 641/QĐ- TTg ngày 28/4/2011 đã được triển khai gần 10 năm trong thực tế mà trong quá trình triển khai đề án này cũng là một thành viên trực tiếp triển khai mô hình phát triển thể lực - tầm vóc thanh thiếu niên Việt Nam cấp trường học, cấp huyện tại Bắc Giang, huyện Ba Chẽ tỉnh Quảng Ninh, huyện Sơn Hòa tỉnh Phú Yên, quận Bắc Từ Liêm TP. Hà Nội, huyện Kỳ Sơn tỉnh Nghệ An cũng như một số tỉnh thành khác như Cần Thơ, Vĩnh Long, Tiền Giang, Đồng Nai, TP.HCM…để cung cấp một số thông tin, một số nhận xét chia sẻ với kết quả mô hình điểm đã triển khai theo Quyết định 41/QĐ-TTg đã thực hiện.

Thông tin và một số nhận xét, đề xuất, khuyến nghị về việc triển khai mô hình điểm (MHĐ): "Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực" do Bộ GD&ĐT đã và đang triển khai:

Trước hết từ góc độ cá nhân, tôi nhận định rằng việc triển khai mô hình điểm : "Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực" là một cách tiếp cận đúng và có hiệu quả trong việc triển khai thực hiện Quyết định 41/QĐ-TTg ngày 8/1/2019 của Thủ tướng chính phủ. Nhận định như vậy bởi các lý do sau:

a. Thứ nhất, việc triển khai "Mô hình điểm" này là phù hợp với đòi hỏi của thực tiễn ở Việt Nam, phù hợp với điều kiện phát triển kinh tế - xã hội của Việt Nam trong giai đoạn phát triển hiện nay của đất nước.

b. Thứ hai, việc triển khai "Mô hình điểm" là cách tiếp cận đúng trong việc giải quyết một vấn đề "lớn" có ảnh hưởng đến sự phát triển sau này của thế hệ trẻ Việt Nam nên có thể được coi là sự "thận trọng" cần thiết. Qua kết quả của việc triển khai mô hình điểm này đã được trình bày thành tài liệu, được đại diện tổ triển khai báo cáo tóm tắt kết quả triển khai "mô hình điểm" trong thực tiễn 1 năm học tại 10 tỉnh thành đại diện cho 5 vùng sinh thái trong tổng số 3616 học sinh mầm non (có 1982 học sinh là đối tượng can thiệp trực tiếp); 4676 học sinh tiểu học (có 2622 học sinh là đối tượng can thiệp trực tiếp tại Hội nghị Tổng kết việc triển khai mô hình điểm do Bộ GD&ĐT tổ chức tháng 12/2021, cho thấy sự "thận trọng" nêu trên là cần thiết mà vẫn đảm bảo tính khoa học.

c.Thứ ba là: việc triển khai trong thực tiễn "mô hình điểm" là sự phối hợp với "cách tiếp cận chung" của các Quốc gia triển khai các chương trình tương tự. Xin viện dẫn các chương trình nghiên cứu đã triển khai của các quốc gia

1. Nguyên Giám đốc Văn phòng Ban điều phối đề án "Nâng cao tầm vóc, thể lực người Việt Nam giai đoạn 2011-2030" – Bộ VH,TT&DL



Ảnh minh họa (Nguồn Internet)

trên thế giới như Na Uy, Phần Lan, và một số các nước khác ở châu Âu; Mỹ, Mê xi cô, Canada – Châu Mỹ; Nhật Bản, Hàn Quốc, Singapore, Malaysia, Ả rập Xê út, Brunei, Trung Quốc – Châu Á; Ai cập, Tuynisi, Nam Phi v.v… - Châu Phi; và Australia, Newzeland – Châu Đại Dương, khi tiến hành triển khai xây dựng chương trình "Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực" ở các cấp độ khác nhau với các tên gọi khác nhau như "Bữa ăn học đường cân bằng và hoạt động thể chất", "Bữa ăn học đường cân bằng dinh dưỡng", "Dinh dưỡng học đường lành mạnh đảm bảo cho hoạt động tập luyện thể thao", "Bữa ăn học đường có kiểm soát", "Bữa ăn học đường tối ưu" v.v… đều thông qua hình thức – phương pháp tiếp cận "thí điểm rồi nhân rộng". Các nghiên cứu tại hầu hết các Quốc gia trên đều ghi nhận: Dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tăng cường hoạt động thể chất là nền tảng cho sự phát triển thể lực, sức khỏe, trí tuệ, tầm vóc của trẻ, là việc làm cần thiết để cung cấp khả năng kiểm soát quá trình tiến triển của tình trạng béo phì, kiểm soát ngăn chặn tình trạng suy dinh dưỡng và các bệnh tật mãn tính liên quan. Dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực còn không chỉ mang lại lợi ích về kinh tế cho Quốc gia mà còn mang ý nghĩa xã hội thiết thực như : giảm đáng kể kinh phí chăm sóc y tế và thu được năng suất lao động cao khi trẻ trưởng thành.

Về kết quả triển khai mô hình điểm "Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực" qua nghiên cứu tài liệu tổng kết, báo cáo tóm tắt kết quả triển khai tôi, tôi xin tiếp cận ở một góc nhìn theo logic khoa học đơn giản hơn để đưa ra nhìn nhận của cá nhân nhằm cung cấp Kết quả triển khai trong thực tế mô hình điểm"Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực" được khái quát qua 5 vấn đề sau:

Thứ nhất: Mô hình điểm này là gì?

Thứ hai: Mô hình điểm này các yếu tố cấu thành nào?

Thứ ba: Mô hình điểm triển khai được xác định sự tác động – can thiệp bằng công cụ, phương pháp nào?

Thứ tư: Mô hình điểm khi triển khai phụ thuộc vào những điều kiện, yếu tố nào?

Thứ năm: Mô hình điểm khi triển khai như thế nào và thu được những kết quả gì trong thực tế triển khai?

Với logic và cách tiếp cận kết quả triển khai mô hình điểm như nêu trên chúng tôi nhận thấy:

-**Thứ nhất:** Dù chưa đưa ra được khai niệm hay định nghĩa một cách cụ thể "Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực" là gì? Xong việc trình bày cấu trúc, nội dung (Tại phần IV của báo cáo tổng kết) cho thấy mô hình đã xây dựng, kiểm chứng trong thực tiễn là sự phản ánh đúng nội dung được Thủ tướng chính phủ quy định tại Quyết định 41/QĐ-TTg ngày 8/1/2019. Mô hình có cấu trúc, nội dung rõ ràng, phù hợp điều kiện thực tiễn phát triển KT-XH của đất nước và phù

hợp với mục tiêu, nhiệm vụ của Đề án 641. Điểm tích cực là mô hình đề xuất kiểm chứng có quy trình áp dụng phù hợp nên mang tính khả thi.Về bản chất mô hình được thiết kế theo "khuôn mẫu chung" nhưng được cụ thể hóa: Chi tiết cho hai đối tượng khác nhau là mầm non và tiểu học với các nội dung thiết kế tách biệt cả về chất và lượng cho mỗi đối tượng được gắn chặt với các định hướng cơ bản của các yếu tố tác động liên quan mô hình như truyền thông, cơ sở vật chất – trang thiết bị đảm bảo công tác quản lý – giám sát khi triển khai, nguồn lực thực hiện. Điều này cho thấy nếu kiểm chứng có kết quả tốt sẽ có cơ sở trở thành một trong những mô hình tốt về "Bữa ăn học đường đảm bảo dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường hoạt động thể lực" và có thể dược coi là một trong những giải pháp quan trọng trong quá trình đạt được các mục tiêu, nhiệm vụ được quy định trong Đề án 641.

-Thứ hai: MHĐ được xây dựng – kiểm chứng bao gồm 3 yếu tố cấu thành: *Một là* "Bữa ăn học đường" (được xây dựng riêng biệt cho 2 đối tượng can thiệp khác nhau – Mầm non và Tiểu học với những định hướng cụ thể cả về chất và lượng cho bữa chính, bữa phụ thông qua các khung thực đơn); *hai là* yếu tố "tăng cường hoạt động thể lực" (tương tự như bữa ăn học đường được thiết kế riêng biệt cho 2 đối tượng can thiệp khác nhau – Mầm non, tiểu học với cách tiếp cận khác mới: "chơi – vận động" kích thích sự cảm nhận, sự hứng thú và sự thoải mái của người học thông qua việc sử dụng trò chơi vận động, các tư thế yoga, các bài tập có và không có dụng cụ hướng đến nâng cao thể lực, sức khỏe, tầm vóc, thể lực) – là cách làm sáng tạo trong thiết kế mô hình điểm; *ba là* hoạt động "truyền thông – giáo dục" (được chỉ rõ nội dung hình thức truyền thông giáo dục với các đối tượng tác động khác nhau: Học sinh, giáo viên, phụ huynh học sinh, cán bộ quản lý giáo dục, các nhân viên phục vụ, giám sát v.v…) – đây là điểm tích cực sáng tạo khi so sánh đối chiếu với các công trình triển khai tương tự (thuộc đề án 641 và một số chương trình đề án tương tự tại một số quốc gia khác – chú trọng về dinh dưỡng và hoạt động thể chất). Với 3 yếu tố cấu thành mô hình điểm như trên được chúng tôi nhìn nhận là có cơ sở khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn ở Việt Nam.

-Thứ ba: Việc thiết kế - xây dựng MHĐ đã triển khai trong thực tiễn đã cẩn trọng tính toán các yếu tố xác định sự tác động của mô hình đến đối tượng can thiệp. Dù không quá chi tiết song việc lựa chọn các chỉ số chiều cao, cân nặng, tỉ lệ phần trăm số đối tượng can thiệp thừa cân, béo phì, suy dinh dưỡng; các chỉ số đánh giá sức mạnh, sức nhanh, sức bền, sự khéo léo - mềm dẻo, nhịp tăng trưởng Brondy, cùng các hình thức trắc nghiệm qua phiếu hỏi, được coi là đủ là phù hợp và đủ để đánh giá được sự tác động của mô hình đến đối tượng can thiệp. Kết quả thu được khi sử dụng các công cụ, phương tiện, phương pháp đánh giá này là đủ cơ sở để đưa ra được các nhận định, bình luận, nhận xét và kết luận về sự tác động của mô hình

-Thứ tư: Các yếu tố đó, các điều kiện ảnh hưởng, tác động đến việc triển khai MHĐ trong thực tiễn đã được xác định, điều tra khá chi tiết, tỉ mỉ. (Được trình bày tại phần I của báo cáo tổng kết). Các phương pháp tổng hợp, điều tra, khảo sát là phù hợp và được tiến hành ở hai nội dung chủ yếu liên quan dĩnh dưỡng và tổ chức bữa ăn học đường; liên quan đến công tác GDTC - TT học đường. Các điều tra khảo sát tổng hợp này cho thấy rất rõ bức tranh khá toàn diện về vấn đề mà mô hình điểm sẽ tác động, can thiệp để từ đó xác định được rõ ràng hơn sự cần thiết phải triển khai, kiểm chứng trong thực tiễn một mô hình điểm với mục tiêu chung và 3 mục tiêu – nhiệm vụ cụ thể rõ ràng. Cách tiếp cận này là đúng, dù chưa thực sự đủ (thiếu các yếu tố về thực trạng đối tượng tham gia triển khai bữa ăn học đường, dinh dưỡng học đường, y tế cơ sở, nhân lực tham gia tổ chức hoạt động thể lực và một vài yếu tố khác như cơ sở pháp lý, công tác xã hội hóa trong trường học v.v…). Tuy nhiên các yếu tố đó, các điều kiện cơ bản ảnh hưởng, tác động đến việc triển khai mô hình điểm cơ bản là đủ để "hướng trước – nhìn trước" được những thuận lợi, khó khăn khi triển khai MHĐ trong thực tế.



Ảnh minh họa (Nguồn Internet)

-Thứ năm: Về kết quả đạt được, những kết luận – khuyến nghị qua kết quả đạt được. Tôi thống nhất và đánh giá cao kết quả đạt được khi triển khai MHĐ trong thực tiễn đã được trình bày trong báo cáo tổng kết. Các kết quả thu được cho thấy sau can thiệp các chỉ số đã chọn lựa phản ánh chiều cao, cân nặng, tỉ lệ thừa cân béo phì, tình trạng suy dinh dưỡng, các tố chất thể lực đều có sự biến đổi theo xu hướng tốt và góp phần phát triển được tầm vóc – thể lực của đối tượng can thiệp. Điểm đặc biệt và khá ấn tượng là việc triển khai kiểm chứng MHĐ trong thực tiễn đã đưa ra được các kết luận về sự thay đổi nhận thức của những đối tượng (nhà trường, giáo viên, cán bộ quản lý, cán bộ dinh dưỡng, phụ huynh học sinh, cán bộ y tế, các thầy cô đảm nhiệm công tác giảng dạy môn học thể dục và tổ chức hoạt động thể thao trường học) trong nâng cao nhận thức, kiến thức về dinh dưỡng hợp lý và tăng cường hoạt động thể lực (điều mà khi triển khai Đề án 641 ít được quan tâm). Cùng với kết luận mang tính nhận định (nhưng có cơ sở khoa học) về sự kết hợp giữa gia đình, nhà trường và các đơn vị đồng hành là một kết luận thú vị mang tính gợi mở cho việc đẩy mạnh chủ trương "đẩy mạnh công tác xã hội hóa, kêu gọi các nguồn lực xã hội trong lĩnh vực giáo dục, đào tạo, y tế, TDTT" của Đảng và Nhà nước.

Các khuyến nghị đưa ra căn cứ trên kết quả triển khai MHĐ trong thực tiễn là phù hợp nhưng chưa cụ thể. Ví dụ: Cần phải xây dựng mới hay sửa đổi cụ thể chính sách nào để tăng cường công tác xã hội hóa khi áp dụng luật Đối tác công tư (PPP); Chính sách nào về thuế về giảm trừ nghĩa vụ thuế cho Doanh nghiệp, về hoạch toán đầu vào, đầu ra cho Doanh nghiệp? Hướng dẫn bổ sung nào cho quảng cáo – quảng bá sản phẩm dinh dưỡng, dụng cụ - thiết bị thể thao trong trường học v.v…

Ý kiến đề xuất và khuyến nghị: Qua nghiên cứu báo cáo tổng kết, qua trực tiếp tham gia giám sát việc triển khai MHĐ trong thực tiễn tôi đánh giá kết quả triển khai mô hình điểm đã đạt được nhiều kết quả quan trọng, tích cực, là cách tiếp cận tổ chức thực hiện đúng góp phần quan trọng trong việc triển khai QĐ 41 của Thủ tướng chính phủ trên phạm vi cả nước, và là một mô hình cần được lồng ghép triển khai cùng Đề án 641. Tuy nhiên những tồn tại trong quá trình triển khai cần được tổng hợp, trình bày với Ban chỉ đạo về: Các chính sách cụ thể cần điều chỉnh, cần ban hành để khắc phục những khó khăn trong quá trình triển khai mô hình này trên phạm vi toàn quốc (theo hướng cho từng nhóm đối tượng đặc biệt cho vùng sâu, vùng xa, vùng đồng bào dân tộc thiểu số và hải đảo), để thuận lợi hơn khi lồng ghép trong triển khai cùng Đề án 641; Hai là cần đưa ra một cách cụ thể hơn về các hướng dẫn tài chính nhất là đơn giá – định mức tối đa – tối thiểu về dinh dưỡng nhưng vẫn đảm bảo các định mức về lượng và chất của các thực đơn bữa ăn đã xây dựng; Ba là cần xây dựng quy trình triển khai chi tiết và cụ thể hơn khi triển khai mô hình trên phạm vi rộng gắn với các Đề án, Chương trình có mục tiêu tương tự để thuận lợi cho quá trình liên thông, lồng ghép.

DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THẾ HỆ TRẺ

PGS. TS. Trương Tuyết Mai[1]

1. Tình trạng dinh dưỡng và định hướng can thiệp dinh dưỡng ở trẻ em Việt Nam

Dinh dưỡng hợp lý, nâng cao tầm vóc và trí tuệ cho người Việt Nam luôn được đặt trong những mối quan tâm hàng đầu của Đảng, Chính phủ nhằm có được nguồn nhân lực chất lượng cao để xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Sinh thời Hồ Chủ Tịch đã nêu rõ "dân cường thì quốc thịnh" và Người phát biểu "cái mầm có xanh thì cây mới vững, cái búp có xanh thì lá mới tươi quả mới tốt, con trẻ có được nuôi dưỡng giáo dục hẳn hoi thì dân tộc mới tự cường tự lập".

Trong những năm qua, Ngành Y tế đã tích cực phối hợp với các Bộ, ban, ngành liên quan và các địa phương triển khai có hiệu quả việc cải thiện tình trạng dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe người dân và đã đạt được những kết quả quan trọng. Việt Nam là điểm sáng về thực hiện các mục tiêu Thiên niên kỷ của Liên hợp quốc trong lĩnh vực bảo vệ, chăm sóc sức khỏe và nâng cao sức khỏe nhân dân nói chung, cũng như cải thiện tình trạng dinh dưỡng của người dân nói riêng. Nhiều chỉ tiêu về dinh dưỡng cho bà mẹ, trẻ em đều đạt và bền vững, hiểu biết của người dân về dinh dưỡng hợp lý được nâng cao, đặc biệt là trong 10 năm qua chiều cao của nam thanh niên 18 tuổi đã lên được 3,7 cm vượt mục tiêu đề ra (> 2cm).

Dinh dưỡng đóng vai trò không thể thiếu trong sự phát triển thể chất trẻ em và thanh thiếu niên. Những năm đầu đời đánh dấu giai đoạn quan trọng khi nền tảng cho sự phát triển về thể chất và trí tuệ trong tương lai của một đứa trẻ được hình thành. Dinh dưỡng đầy đủ trong giai đoạn này không chỉ hỗ trợ tăng trưởng mà còn tác động đến sự phát triển nhận thức, chức năng miễn dịch và sức khỏe tổng thể của mỗi đứa trẻ. Nếu không được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết, đứa trẻ sẽ không thể phát triển đúng với tiềm năng của mình, thậm chí dẫn đến những vấn đề sức khoẻ như thừa cân béo phì, suy dinh dưỡng và các bệnh không lây nhiễm.

Việt Nam là một nước đang phát triển, thu nhập bình quân ở mức trung bình thấp, đang phải đối mặt với nhiều thách thức về dinh dưỡng cần phải được quan tâm, giải quyết trong thời gian tới đó là giải quyết gánh nặng kép 3 về suy dinh dưỡng: Tỷ lệ suy dinh dưỡng thấp còi ở trẻ em ở khu vực miền núi, vùng sâu, vùng xa, vùng đồng bào dân tộc thiểu số còn cao (>38% trẻ dưới 5 tuổi suy dinh dưỡng thấp còi ở vùng miền núi và đồng bào dân tộc thiểu số); thừa cân, béo phì và các bệnh mạn tính liên quan đến rối loạn chuyển hóa dinh dưỡng có xu hướng tăng nhanh (19,6% trẻ 5-19 tuổi thừa cân, béo phì); thiếu vi chất dinh dưỡng ở những đối tượng nguy cơ cao vẫn còn ở mức có ý nghĩa sức khỏe cộng đồng (gần 25% trẻ dưới 5 tuổi thiếu máu, 70% trẻ thiếu kẽm tại các vùng núi). Ngoài ra nguy cơ mất an ninh lương thực, an ninh dinh dưỡng vẫn còn tiềm ẩn do biến đổi khí hậu, dịch bệnh, thiên tai, hạn hán, xâm nhập mặn, đô thị hóa,… đây là những yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng nguồn nhân lực và sự phát triển kinh tế xã hội của quốc gia.

Ngày 25/10/2017, Ban chấp hành Trung ương Đảng khóa XII đã ban hành Nghị quyết 20-NQ/TW về tăng cường công tác bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân trong tình hình mới trong đó có đặt ra mục tiêu, khát vọng về dinh dưỡng đến năm 2030 là: giảm tỉ lệ suy dinh dưỡng thể thấp còi của trẻ em dưới 5 tuổi xuống dưới 15%; khống chế tỉ lệ béo phì ở người trưởng thành dưới 10%; tăng chiều cao trung bình thanh niên 18 tuổi đối với nam đạt 168,5 cm, nữ 157,5 cm. Để thể chế hóa quan điểm, mục tiêu của Đảng, Chính phủ đã ban hành Nghị quyết số 139/NQ-CP ngày 31/12/2017 và Quyết định số 02/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ về Chiến lược quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021-2030 tầm nhìn đến năm 2040, trong đó mục tiêu trọng tâm là cải

1. Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia

thiện tình trạng dinh dưỡng và nâng cao tầm vóc, trí tuệ của người Việt Nam.

2. Vai trò và nhu cầu của các chất dinh dưỡng đối với sự phát triển thể chất/hoạt động thể lực, trí tuệ của trẻ

2.1. Nhóm sinh năng lượng

Cơ thể cần năng lượng để tái tạo các mô trong cơ thể, duy trì thân nhiệt, tăng trưởng và các hoạt động. Protein, lipid và glucid có trong thực phẩm là nguồn cung cấp năng lượng chính. Năng lượng ăn vào của trẻ em phải đủ để chúng sống, hoạt động và phát triển. Nhu cầu năng lượng của trẻ em tính theo cân nặng cơ thể cao hơn so với người lớn do chuyển hoá cơ bản cao hơn và trẻ em cần một lượng đáng kể để thúc đẩy sự tăng trưởng nhanh chóng và mức độ hoạt động cao.

Chất bột (Glucid): Đóng vai trò là nguồn năng lượng chính của cơ thể, chiếm từ 56 – 70% nhu cầu năng lượng của cơ thể. Chúng cung cấp năng lượng cho các chức năng khác nhau của cơ thể, bao gồm các hoạt động thể chất và chức năng não. Một lượng cân bằng glucid phức hợp từ các nguồn như ngũ cốc nguyên hạt, trái cây và rau quả là rất quan trọng để duy trì mức năng lượng và tăng trưởng tối ưu cho trẻ em và thanh thiếu niên.

Chất béo (Lipid): Chất béo trong chế độ ăn rất cần thiết cho sự phát triển của hệ thần kinh, tính toàn vẹn của màng tế bào và sự hấp thụ các vitamin tan trong dầu. Đặc biệt các axit béo không no như linoleic, arachidonic... rất cần thiết cho trẻ em vì nó thúc đẩy sự phát triển thể chất và nhận thức tối ưu. Theo nhu cầu khuyến nghị cho trẻ từ 6 – 19 tuổi, năng lượng do lipid cung cấp hàng ngày nên chiếm 20 – 30% nhu cầu năng lượng của cơ thể. Do cơ thể trẻ đang phát triển nhanh, rất cần acid arachidonic, một acid béo không no có nhiều trong mỡ động vật, do đó tỷ lệ cân đối giữa lipid động vật và lipid thực vật được khuyến nghị là 70% và 30%.

Chất đạm (Protein): Vai trò quan trọng nhất của protein là xây dựng và tái tạo tất cả các mô của cơ thể, giúp phát triển cơ bắp, và chức năng miễn dịch. Trẻ em cần được cung cấp đủ lượng protein chất lượng cao từ các nguồn như thịt nạc, sữa và các loại đậu để hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Nhu cầu protein thay đổi rất nhiều tuỳ thuộc vào lứa tuổi và giới, nhu cầu khuyến nghị protein nên chiếm từ 12 – 14%, đối với trẻ từ 7 – 9 tuổi hiện nay nhu cầu protein là 1,43g/kg/ngày; năng lượng khẩu phần trong đó protein có nguồn gốc động vật chiếm khoảng 50%.

2.2. Nhóm vitamin và khoáng chất

Vitamin là một nhóm chất hữu cơ mà cơ thể không thể tự tổng hợp được. Vitamin và khoáng chất là những vi chất dinh dưỡng cần thiết cho các quá trình sinh lý khác nhau và rất quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của trẻ. Thiếu vi chất dinh dưỡng sẽ dẫn đến nhiều hậu quả nặng nề cho sự phát triển toàn diện ở trẻ. Thiếu vitamin A gây mù do khô loét giác mạc, tăng nguy cơ tử vong, kìm hãm sự phát triển thể lực, trí tuệ. Thiếu sắt gây thiếu máu dinh dưỡng, làm giảm khả năng lao động, khả năng học tập. Thiếu iốt gây bệnh đần độn, kém phát triển trí tuệ, suy dinh dưỡng, bướu cổ. Thiếu vitamin D gây còi xương, thấp còi, chậm tăng trưởng.

Các vitamin tan trong dầu: Bao gồm vitamin A, D, E, K, với nhiều chức năng quan trọng với cơ thể con người như: tham gia chức năng thị giác (vitamin A), đáp ứng miễn dịch, tạo máu, tham gia quá trình đông máu (vitamin K), chống lão hoá (vitamin E),... Đặc biệt các vitamin A và D đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển tế bào và các mô trong hệ cơ-xương, nên vitamin là yếu tố không thể thiếu đối với sự phát triển của phôi thai và trẻ em. Nhu cầu khuyến nghị đối với vitamin A là 500 – 600µg/ngày, vitamin D là 5µg. Bên cạnh đó, các vitamin tan trong nước như vitamin C, B1, B2, PP, B6, B12, acid folic... là những vitamin cần thiết cho sự chuyển hoá năng lượng và tổng hợp các chất cần thiết của cơ thể.

Chất khoáng: Các khoáng chất như canxi, sắt, magie rất cần thiết cho sức khỏe của xương, chức năng thần kinh, tạo máu và vận chuyển oxy. Việc hấp thụ cân bằng các khoáng chất đặc biệt quan trọng trong quá trình tăng trưởng nhanh để hỗ trợ sự phát triển của xương và sức khỏe thể chất tổng thể. Nhu cầu khuyến nghị

canxi đối với trẻ từ 7 – 9 tuổi là 700mg/ngày, 10 – 18 tuổi là 1000mg/ngày. Nhu cầu về sắt rất khác nhau theo lứa tuổi và giới, được áp dụng theo khuyến nghị của FAO/WHO 2004, SEA-RDAs 2005 và được tính toán dựa trên giá trị sinh học của sắt trong khẩu phần ăn.

2.3 Các chất sinh học khác

Chất xơ: Hầu hết các chất xơ không có giá trị dinh dưỡng, nhưng được coi là một thực phẩm chức năng, không chỉ hỗ trợ quá trình tiêu hoá tốt hơn, chất xơ còn cung cấp nhiều lợi ích khác cho cơ thể như: làm giảm lượng cholesterol trong máu, hấp thụ một số chất có hại, tham gia điều hoà đường huyết,… Nhu cầu chất xơ khuyến nghị ít nhất là 20 – 30g/người/ngày.

Nước: Nước chiếm từ 50 – 70% trọng lượng cơ thể tùy theo tuổi, giới. Nước là dung môi hòa tan các chất dinh dưỡng và các chất điện giải cũng như tham gia vào quá trình trao đổi chất của tế bào, thiếu nước các chức năng sống của cơ thể sẽ không thể điều hòa và thực hiện được.

3. Dinh dưỡng hợp lý làm nền tảng cho sự phát triển thể chất của trẻ

3.1. Nguyên tắc chung

Dinh dưỡng hợp lý cho trẻ bao gồm sự cân đối giữa các nhóm thức ăn và chất dinh dưỡng. Trẻ em và thanh thiếu niên cần được cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng quan trọng để phát triển toàn diện về thể chất lẫn trí tuệ. Điều này bao gồm việc ăn đa dạng thức ăn, uống đủ nước, và duy trì một chế độ ăn cân đối đảm bảo đủ 4 nhóm: chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng. Đặc biệt, trẻ cần duy trì khẩu phần ăn giàu rau quả và ngũ cốc nguyên hạt để cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết.

3.2. Những điều nên và không nên làm

Nên:

Phối hợp thức ăn nguồn đạm động vật và thực vật, nên ăn tôm, cua, cá và đậu đỗ. Ăn phối hợp dầu thực vật và mỡ động vật hợp lý, nên ăn vừng, lạc.

Khuyến khích tiêu thụ thực phẩm nguyên chất như trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc và chất béo lành mạnh.

Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh, bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, ăn bổ sung hợp lý và tiếp tục cho bú đến 24 tháng.

Đảm bảo ăn đủ thực phẩm giàu canxi như các sản phẩm từ sữa hoặc các sản phẩm thay thế có nguồn gốc thực vật tăng cường để hỗ trợ sức khỏe của xương.

Tăng cường hoạt động thể lực, duy trì cân nặng ở mức hợp lý, không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu, bia, nước có ga và ăn, uống đồ ngọt.

Không nên:

Không khuyến khích tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chế biến sẵn có nhiều đường, muối và chất béo không lành mạnh.

Giảm thiểu việc ăn đồ ăn nhẹ và món tráng miệng có đường, có thể dẫn đến tăng cân và các vấn đề về răng miệng.

Hạn chế sử dụng caffeine và nước tăng lực, những thứ này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ và sức khỏe tổng thể của trẻ.

Tóm lại, dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất của thế hệ trẻ. Các chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng, hỗ trợ tăng trưởng, cải thiện hoạt động thể lực, và tăng cường trí tuệ. Để đảm bảo sự phát triển toàn diện cho trẻ, cần phải tuân thủ nguyên tắc dinh dưỡng hợp lý và tạo ra một môi trường ăn uống lành mạnh. Cần đảm bảo rằng thế hệ trẻ được cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết để họ có cơ hội phát triển tốt nhất trong tương lai. Dinh dưỡng là nền tảng quan trọng cho sự thành công và sức khỏe của thế hệ trẻ. Các can thiệp dinh dưỡng nhằm phòng chống suy dinh dưỡng, thừa cân béo phì, thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ cần được thực hiện sớm, chú trọng chăm sóc dinh dưỡng 1000 ngày đầu đời của trẻ. Các can thiệp trực tiếp (giáo dục truyền thông tư vấn dinh dưỡng, nuôi con bằng sữa mẹ, ăn bổ sung, bổ sung vi chất dinh dưỡng, hoạt động thể lực hợp lý….) và các can thiệp gián tiếp (môi trường, nước sạch, vệ sinh, an sinh xã hội, kinh tế, tính sẵn có thực phẩm, hệ thống thực phẩm… .) cần được thực hiện đồng bộ, có sự phối hợp liên ngành, huy động nguồn lực các bên tham gia, đặc biệt trách nhiệm của cha mẹ, gia đình trong việc chăm sóc dinh dưỡng cho thế hệ trẻ.

ẢNH HƯỞNG CỦA ĐIỀU KIỆN KINH TẾ GIA ĐÌNH TỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH 6 TUỔI ĐẾN 10 TUỔI MỘT SỐ TỈNH PHÍA BẮC

PGS.TS. Bùi Quang Hải[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, kết quả nghiên cứu bước đầu đã xác định được ảnh hưởng của điều kiện kinh tế gia đình tới sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học 6 đến 10 tuổi một số tỉnh phía Bắc giúp các nhà quản lý, hoạch định chính sách có giải pháp khắc phục kịp thời, qua đó định hướng được sự phát triển thể chất phát triển phù hợp với yêu cầu của cá nhân và xã hội.*

Từ khóa: *Ảnh hưởng; kinh tế, gia đình, vận động, phát triển thể chất.*

Summary: *Using routine research methods in physical education and sports, initial research results have identified the influence of family economic conditions on the physical development of primary school students from 6 to 10 years old. Northern province helps managers and policy makers have timely solutions, thereby orienting physical development in accordance with the requirements of individuals and society.*

Keywords: *influence; economics, family, movement, physical development.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

"Phát triển thể chất của con người là quá trình biến đổi các tính chất hình thái và chức năng tự nhiên của cơ thể con người trong suốt cả cuộc sống cá nhân của nó". Phát triển thể chất tuân theo các quy luật tự nhiên, trong các quy luật đó có quy luật tác động lẫn nhau của các xu hướng phát triển di truyền và các xu hướng do điều kiện sống tác động; quy luật xác định lẫn nhau của các biến đổi cấu trúc và chức năng; các thời kỳ theo lứa tuổi phát triển từ từ và thay thế nhau. Tuy nhiên phát triển thể chất của con người còn phụ thuộc vào các điều kiện sống của xã hội và hoạt động của con người(điều kiện phân phối và sử dụng sản phẩm vật chất, giáo dục, lao động, sinh hoạt..) và do đó sự "phát triển thể chất của con người là do xã hội tác động và tác động ở mức độ quyết định". Để làm sáng tỏ một số vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Ảnh hưởng của điều kiện kinh tế gia đình tới sự phát triển thể chất của học sinh tiểu học 6 đến 10 tuổi một số tỉnh phía Bắc".

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao như: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, điều tra xã hội học, kiểm tra sư phạm, kiểm tra y học và, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trong nghiên cứu này chúng tôi phân tích ảnh hưởng của điều kiện kinh tế gia đình đến lứa tuổi 10 và lấy các biểu bảng lứa tuổi 10 để minh họa.

2.1. Kết quả điều tra rà soát điều kiện kinh tế hộ gia đình hàng năm

Đối tượng nghiên cứu của đề tài là theo dõi dọc sự phát triển thể chất của 831 học sinh trong đó có 394 nữ (thành thị 125 em, nông thôn 164 em; trung du 105 em) và 437 nam (thành thị 121 em, nông thôn 179 em; trung du 137 em) học sinh tiểu học 6 đến 10 tuổi ở thành phố Hà Nội, tỉnh Bắc Ninh, tỉnh Bắc Giang và tỉnh Hà Giang trong suốt 5 năm (11/2003 – 11/2007) Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã loại bỏ các em không tham gia đủ số lần kiểm tra thể chất theo định kỳ vào đầu tháng 11 hàng năm. Số lượng các em đủ tiêu chuẩn lấy kết quả kiểm tra để phân tích còn lại là những học sinh có sức khoẻ và phát triển bình thường không bị khuyết tật và không bị bệnh tật, thường xuyên

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

tham gia học tập văn hoá cũng như giờ học thể dục nội khoá của lớp theo chương trình của Bộ GD & ĐT quy định. Để xác định được hoàn cảnh kinh tế, điều kiện sống sinh hoạt của gia đình các em học sinh tiểu học 6 đến 10 tuổi trên địa bàn nghiên cứu, chúng tôi đã căn cứ vào kết quả điều tra tiêu chuẩn mức sống của các hộ gia đình Việt Nam được Tổng cục thống kê công bố số liệu rà soát hộ nghèo hàng năm theo

Bảng 01. Tỷ lệ hộ nghèo chia theo thành thị nông thôn, vùng và tỉnh/thành phố trực thuộc Trung ương qua các năm(%)

(Nguồn: Điều tra tiêu chuẩn mức sống của các hộ gia đình Việt Nam)

Năm Khu vực	2006	2008
Hà Nội	3,0	2,4
Bắc Ninh	8,6	7,5
Bắc Giang	19,3	17,5
Hà Giang	41,5	37,6

Thông tư Số:04/2007/TT-BLĐTBXH, ngày 28 tháng 02 năm 2007 của Bộ lao động, Thương binh và Xã hội (bảng 01)

Số liệu trên bảng 01 cho thấy, tỷ lệ đói nghèo ở thành phố Hà Nội năm 2006 là 3,0%, năm 2008 là 2,4%; tỉnh Bắc Ninh năm 2006 là 8,6%, năm 2008 là 7,5%; tỉnh Bắc Giang năm 2006 là 19,3%, năm 2008 là 17,5%; tỉnh Hà Giang năm 2006 là 41,5%, năm 2008 là 37,6%.

Để kết quả nghiên cứu khách quan chúng tôi lấy ngẫu nhiên 160 em học sinh 10 tuổi thuộc 4 tỉnh và thành phố Hà Nội, Hà Giang, Bắc Ninh và Bắc Giang(80 em thuộc hộ không nghèo, 80 em thuộc hộ đói nghèo). Mỗi tỉnh thành phố có 40 em, trong đó có 20 em (10 nam, 10 nữ) thuộc hộ không nghèo, 20 em (10 nam, 10 nữ) thuộc hộ đói nghèo. Chúng tôi tiến hành so sánh sự phát triển thể chất của 160 em học sinh đã chọn theo 3 nhóm chỉ số phát triển về hình thái, chức năng và tố chất thể lực. Kết quả được trình bày ở các bảng 2,3,4 mục 3.2.

2.2. Ảnh hưởng của điều kiện kinh tế gia đình đến sự phát triển thể chất học sinh tiểu học lứa tuổi 10.

Ảnh hưởng cụ thể của điều kiện kinh tế gia đình đến sự phát triển hình thái học sinh tiểu học lứa tuổi 10 được trình bày trên bảng 02.

Kết qủa nghiên cứu trên bảng 02 cho thấy, cả 04 chỉ số hình thái: Chiều cao(cm); Cân nặng (kg); Chỉ số Quetelet(kg/dm) và Chỉ số BMI(kg/m2) của các em thuộc hộ không nghèo

Bảng 02. Ảnh hưởng của điều kiện kinh ế đến phát triển hình thái của học sinh 10 tuổi một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc

Test	GT	Hộ không nghèo		Hộ đói nghèo		t_{1-2}	P_{1-2}
		n	$\bar{x}\pm\delta$	n	$\bar{x}\pm\delta$		
Chiều cao(cm)	Nam	40	135.48±5.51	40	132.84±5.45	**2.18**	<0.05
	Nữ	40	136.47±5.23	40	133.85±5.47	**2.33**	<0.05
Cân nặng (kg)	Nam	40	34.71±5.96	40	30.68±5.73	**2.42**	<0.05
	Nữ	40	32.33±3.53	40	29.69±4.79	**2.59**	<0.05
Chỉ số Quetelet(kg/dm)	Nam	40	2.56±0.37	40	2.3±0.38	**2.76**	<0.05
	Nữ	40	2.37±0.25	40	2.21±0.32	**2.71**	<0.05
Chỉ số BMI(kg/m2)	Nam	40	19.67±2.24	40	17.31±2.68	**2.35**	<0.05
	Nữ	40	19.4±2.04	40	16.54±2.3	**2.21**	<0.05

Bảng 03. Ảnh hưởng của điều kiện kinh tế đến phát triển chức năng của học sinh 10 tuổi một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc

Test	GT	Hộ không nghèo		Hộ đói nghèo		t_{1-2}	P_{1-2}
		n	$\bar{x}\pm\delta$	n	$\bar{x}\pm\delta$		
Đi thăng bằng(cm)	Nam	40	5.68±6.65	40	6.02±8.17	0.16	>0.05
	Nữ	40	4.5±4.91	40	4.73±4.37	0.17	> 0.05
Tepping tesst(số điểm chấm/ 10 giây)	Nam	40	49.26±6.76	40	49.42±5.99	0.09	>0.05
	Nữ	40	47.19±6.61	40	49.73±5.68	1.49	>0.05
Công năng tim(HW)	Nam	40	8.07±0.87	40	10.23±0.67	**2.25**	<0.05
	Nữ	40	8.25±1.08	40	10.36±0.97	**2.34**	<0.05
Dung tích sống(ml)	Nam	40	1734.21±265.65	40	1548.96±263.3	**2.57**	<0.05
	Nữ	40	1656.25±210.46	40	1414.71±304.8	**2.82**	<0.05

Bảng 04. Ảnh hưởng của điều kiện kinh tế đến phát triển thể lực của học sinh 10 tuổi một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc

Test	GT	Hộ không nghèo		Hộ đói nghèo		t_{1-2}	P_{1-2}
		n	x±δ	n	x±δ		
Lực bóp tay thuận(kg)	Nam	40	19.03±1.8	40	17.54±2.51	**2.01**	<0.05
	Nữ	40	18.19±1.64	40	16.6±2.24	**2.07**	<0.05
Nằm ngửa co gối gập thân (lần/30s)	Nam	40	18.21±2.48	40	20.65±3.35	**2.22**	<0.05
	Nữ	40	19.67±3.07	40	16.82±2.49	**2.36**	<0.05
Bật xa tại chỗ(cm)	Nam	40	166.17±14.34	40	159.91±12.24	**2.34**	<0.05
	Nữ	40	158.83±8	40	147.99±10.18	**2.08**	<0.05
Chạy XPC30m(s)	Nam	40	5.63±0.33	40	5.86±0.34	**2.44**	<0.05
	Nữ	40	5.77±0.37	40	6.09±0.36	**2.06**	0.05
Chạy con thoi 4x10M(s	Nam	40	10.02±0.68	40	12.84±0.63	**2.32**	<0.05
	Nữ	40	11.38±0.61	40	12.37±0.45	**2.03**	<0.05
Dẻo gập thân(cm)	Nam	40	5.91±1.9	40	6.19±2.42	0.56	>0.05
	Nữ	40	8.5±2.79	40	8±2.85	0.84	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút(m)	Nam	40	888.14±59.54	40	830.26±76.42	**2.7**	<0.05
	Nữ	40	877.33±49.17	40	824.89±58.05	**4.34**	<0.05

đều tốt hơn các em hộ đói nghèo với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê P< 0,05.

Ảnh hưởng của điều kiện kinh tế đến phát triển chức năng của học sinh tiểu học lứa tuổi 10 được trình bày trên bảng 03.

Qua số liệu trên bảng 03 cho thấy, 02 chỉ số thể hiện chức năng của hệ thần kinh là Đi thăng bằng(cm) và Tepping tesst(số điểm chấm/10 giây) không có sự khác biệt giữa các em hộ không nghèo và các em hộ đói nghèo với xác suất thống kê P> 0,05. Tuy nhiên 02 chỉ số chức năng liên quan chặt chẽ tới khả năng hoạt động thể lực là Công năng tim(HW) và Dung tích sống(ml) của các em hộ không nghèo tốt hơn các em hộ đói nghèo với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với P< 0,05.

Ảnh hưởng của điều kiện kinh tế đến phát triển thể lực của học sinh tiểu học lứa tuổi 10 được trình bày trên bảng 04.

Qua kết quả trên bảng 04 cho thấy, có 06 chỉ số thể lực: Lực bóp tay thuận(kg); Nằm ngửa co gối gập thân (lần/30s); Bật xa tại chỗ(cm); Chạy XPC30m(s); Chạy con thoi 4x10M(s) và Chạy tùy sức 5 phút(m) các em hộ không nghèo đều tốt hơn các em hộ đói nghèo với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P<0.05. Riêng chỉ số Dẻo gập thân(cm) không có sự khác biệt với P> 0,05 giữa các em hộ không nghèo và các em hộ đói nghèo.

3. KẾT LUẬN

1. Qua số liệu của Tổng cục Thống kê đã công bố, tỷ lệ hộ đói nghèo ở thành phố Hà Nội, tỉnh Bắc Ninh, tỉnh Bắc Giang và tỉnh Hà Giang thời điểm nghiên cứu (2003-2007) còn cao. Hộ đói nghèo dao động từ 2,4% đến 41,5%.

2. Kết quả nghiên cứu cho thấy, điều kiện kinh tế gia đình ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển tầm vóc, thể trạng của học sinh tiểu học. Các em thuộc hộ không nghèo có hình thái phát triển tốt hơn các em hộ đói nghèo. Các chỉ số chức năng hệ thần kinh không có sự khác biệt giữa các em hộ không nghèo và các em hộ đói nghèo với xác suất thống kê P> 0,05. Các chỉ số chức năng liên quan chặt chẽ tới khả năng hoạt động thể lực là Công năng tim(HW) và Dung tích sống(ml) của các em hộ không nghèo tốt hơn các em hộ đói nghèo với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với P< 0,05. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, các chỉ số đánh giá thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khéo léo(trong nghiên cứu có 06 chỉ số tố chất thể lực) các em hộ không nghèo phát triển tốt hơn các em hộ đói nghèo với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng P<0.05. Chỉ số Dẻo gập thân(cm) các em hộ không nghèo và các em hộ đói nghèo không có sự khác biệt với P> 0,05.

Từ kết quả nghiên cứu trên chỉ ra rằng, việc chăm sóc đầy đủ dinh dưỡng cho trẻ em tiểu học 6 đến 10 tuổi là vấn đề cần đặc biệt quan tâm, trẻ em được ăn no, ăn đủ dưỡng chất sẽ quyết định tới sự phát triển thể lực, tầm vóc, qua đó nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước; từng bước nâng cao chất lượng giống nòi và tăng tuổi thọ khỏe mạnh của người Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu. *Đo lường thể thao*. Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội – 2004

2. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2001), *nâng cao tầm vóc của cơ thể người*, Viện khoa học TDTT.

3. A.Đ.Nô Vi Cốp, L.P. Matvêép, L*ý luận và phương pháp GDTC Tập 1* (1979); NXB TDTT, Hà Nội.

4. Bùi Quang Hải và cs (2008) *Tuyển chọn tài năng thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, *Sinh lý học* (2003); NXB TDTT Hà Nội.

6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn, *Lý luận và phương phápTDTT*(2000); NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bùi Quang Hải (2008),"Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc (6 đến 10 tuổi)".*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

TÌM THẤY CƠ HỘI TỪ VÙNG "ĐẠI DƯƠNG XANH" TRONG NGÀNH THỂ DỤC THỂ THAO

ThS. Nguyễn Thị Ngọc Tâm[1]

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vận động là sự hoạt động tích cực của các cơ quan vận động của con người, là phương tiện cơ bản, đặc biệt của quá trình giáo dục thể chất. Bất cứ hoạt động nào của cơ thể được hoàn thành đều thông qua vận động... Vận động cơ thể hợp lí có thể làm cho hình thái cấu trúc xương của trẻ em có chuyển biến tốt như: thành xương dày lên, đường kính to ra, tăng được công năng chống đỡ áp lực, chống cong vẹo, chống gãy xương...Vận động đó là sự thay đổi của tất cả mọi sự vật hiện tượng, mọi quá trình diễn ra trong không gian, vũ trụ từ đơn giản đến phức tạp. Thông qua vận động, vật chất mới biểu hiện và bộc lộ bản chất của mình. Trong bài viết này chúng tôi tiến hành tìm hiểu: Thực trạng vận động của trẻ em ở Việt Nam, cơ hội công việc tiềm năng cho vận động viên đồng thời giới thiệu một số hoạt động tại lớp thể dục phát triển chiều cao.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng vận động của trẻ em ở Việt Nam

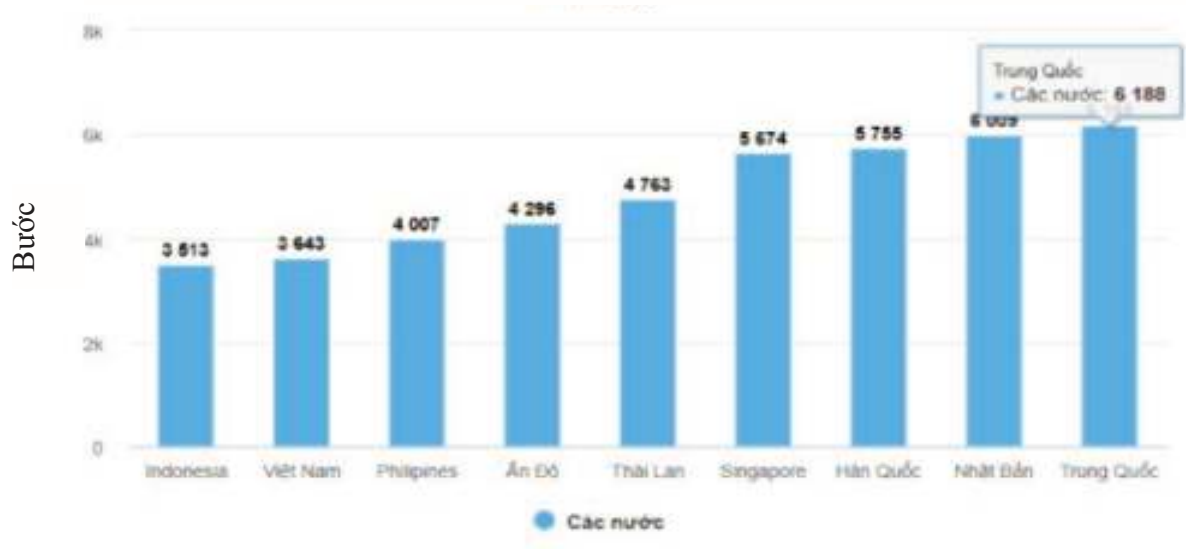
2.1.1. Trẻ em thừa cân ngày càng tăng

Thừa cân, béo phì là sự tích tụ mỡ bất thường, vượt quá mức làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Hiện nay, thừa cân, béo phì ở trẻ em đang là vấn đề thách thức sức khỏe cộng đồng trên. Theo ước tính của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) năm 2016, có khoảng 41 triệu trẻ dưới 5 tuổi và 340 triệu trẻ em từ 5-19 tuổi bị thừa cân, béo phì. Ở Việt Nam, tỷ lệ thừa cân, béo phì có xu hướng tăng nhanh, đặc biệt là ở khu vực thành phố. Theo kết quả Tổng điều tra Dinh dưỡng toàn quốc 2019 – 2020 của Viện dinh dưỡng quốc gia, tỷ lệ trẻ em thừa cân, béo phì tăng gấp 2,2 lần, từ 8,5% năm 2010 lên thành 19,0% năm 2020.

2.1.2. Trẻ em ngày càng phụ thuộc và nghiệm thiết bị thông minh

Theo khảo sát nhiều cha mẹ về sự an toàn trên mạng do Google thực hiện trong năm 2022, độ tuổi trung bình trẻ em Việt Nam sở hữu điện thoại là 9 tuổi, trong khi mức bình quân trên thế giới là 13. Một khảo sát khác của Cục Trẻ em (Bộ Lao động-Thương binh và Xã hội), nhiều trẻ em sử dụng thiết bị để vào mạng xã hội từ 5-7 giờ mỗi ngày.

Số bước đi bộ trung bình của người Việt Nam so với các nước khác trong một ngày



1. Trung tâm Thể dục Bằng Tâm

Theo nghiên cứu của Bộ Y tế, khoảng 30% dân số không nhận được khuyến cáo vận động thể chất ít nhất 150 phút mỗi tuần của WHO. Ngoài ra, có khoảng 46% học sinh trung học cơ sở và 39% học sinh tiểu học ở Hà Nội và TP HCM không hoạt động thể chất đủ theo tiêu chuẩn.

2.2. Kinh tế thể thao, thị trường tiềm năng và cơ hội công việc tiềm năng cho vận động viên

2.2.1. Thị trường tiềm năng

Theo báo cáo dân số mới nhất từ Liên Hợp Quốc, tỷ lệ trẻ em dưới 15 tuổi tại VN riêng chiếm đến 25,2% (gần 24 TRIỆU trẻ). Đây là vùng đại dương rộng lớn cho bất cứ cá nhân/doanh nghiệp nào khai thác dịch vụ.

Thêm vào đó, 100% bậc cha mẹ muốn con cao lớn, khỏe đẹp, và họ biết phải "tranh thủ" bồi dưỡng chiều cao càng sớm càng tốt. Khác với người trưởng thành sẽ xếp việc rèn luyện sau rất nhiều ưu tiên. Họ cũng có nhiều lựa chọn khác nhau để tăng cường sức khỏe. Tuy thị trường tiềm năng đối với lĩnh vực thể thao là rất lớn, nhưng lượng PT, HLV thể dục thể thao hiện nay vẫn còn loay hoay trong việc tìm kiếm thị trường và chưa xác định được mục tiêu nghề nghiệp.

2.2.2. Cơ hội công việc tiềm năng cho vận động viên

Tuổi nghề và khả năng thu nhập luôn là thách thức của ngành thể thao. Nhưng bằng niềm đam mê và ý chí kiên cường, chị Nguyễn Thị Ngọc Tâm không chỉ biến mình thành ngoại lệ, mà còn tìm ra thị trường ngách tiềm năng cho bất cứ ai yêu thích ngành này.

Từng là VĐV đạt HCB SEA Games 2007, chị Tâm trải qua nhiều năm tập luyện, thi đấu khắc nghiệt. Nhờ đó, chỉ số AQ trong chị được nâng cao, trui rèn nên SỨC BỀN và QUYẾT TÂM - 2 tố chất quan trọng đưa chị vượt qua 10 năm khởi nghiệp đầy sóng gió.

Năm 2013, nhận ra nhu cầu tăng chiều cao cho con ở tất cả phụ huynh, chị Tâm mạnh dạn mở Trung tâm Thể dục Bằng Tâm với sản phẩm lớp Thể Dục Phát Triển Chiều Cao, tiếp tục sự nghiệp ở vai trò mới: Huấn Luyện Viên kiêm Nhà Sáng Lập - Điều Hành.

Nhận thấy những cơ hội và nguồn lực có sẵn, Trung tâm Thể dục Bằng Tâm mở rộng thị trường cũng như góp phần tạo nên cộng đồng thể thao khỏe đẹp vui tươi, chúng tôi quyết tâm sáng lập chương trình đào tạo với đội ngũ giáo viên có đủ chuyên môn, đủ nghiệp vụ. Kết hợp kinh nghiệm vận động sở trường, sự am hiểu về ngành và nỗi lòng một người mẹ, chương trình phát triển chiều cao của chị thể hiện rõ hiệu quả, mang về hơn 11.000 lượt học viên, phát triển/nhượng quyền Bằng Tâm ra 12 cơ sở, và được đưa vào nhiều trường học, tổ chức như Tập Đoàn Giáo Dục Nguyễn Hoàng, TT dinh dưỡng TP.HCM, trại hè Thanh Đa (thành đoàn TP.HCM)...

Đến 2023, nhận ra sự chín muồi ở vai trò lãnh đạo sau 2 năm lèo lái Bằng Tâm vượt qua đại dịch khốc liệt, đã khai giảng lớp Đào Tạo HLV phát triển chiều cao, với mong muốn hướng dẫn lộ trình phát triển sự nghiệp huấn luyện, chuyển giao mô hình tạo cơ hội khởi nghiệp cho bất cứ ai yêu thích ngành thể thao.

2.2.3. Lộ trình trở thành huấn luyện (HLV) thành công

* HLV phát triển chiều cao là một nghề

-Xác định mục tiêu học nghề : kinh tế và kỹ năng chuyên môn

-Lập kế hoạch thực hiện mục tiêu

* Lĩnh hội kiến thức cơ bản

Tâm sinh lý lứa tuổi, lý luận thể dục thể thao, giao tiếp sư phạm, giải phẫu sinh lý thể dục thể thao, giáo dục học đại cương, dinh dưỡng cho trẻ phát triển chiều cao, kỹ năng giảng dạy, bài tập phát triển chiều cao …..

* Thực hành

-Ứng dụng kiến thức vào thực tế

-Tuyển sinh

* Khởi nghiệp nghề HLV phát triển chiều cao

-Huấn luyện viên cá nhân

-Mô hình cơ sở , chuỗi

* Phát triển vững bền

-Tư vấn phát triển công việc

-Tham gia hệ sinh thái Thể dục Bằng Tâm

2.4. Tiếp nhận của học viên và phụ huynh

2.4.1. Kết quả cải thiện của học viên (bảng 1)

2.4.2. Một số hoạt động tại lớp thể dục phát triển chiều cao

HỌ	TÊN	GT	NĂM SINH	Gắn bó	Chiều cao		BMI		Vòng bụng	
					Lần 1	Lần 2	Lần 1	Lần 2	Lần 1	Lần 2
Hoàng Nhật	Minh	Nam	2014	Trên 1 năm	1.255	1.38				
Trần Long	Khoa	Nam	2015	Trên 1 năm	1.4	1.49	26	24	83	80
Mai Đình Khải	Thiên	Nam	2011	Trên 1 năm	1.15	1.24				
Nguyễn Phan Phúc	Khang	Nam	2015	Trên 1 năm	1.13	1.24				
Lương Ngọc	Tâm	Nữ	2012	Trên 1 năm	1.41	1.5			75	71
Hoàng Vũ Thanh	Thảo	Nữ	2009	Trên 1 năm			22	20		



3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu cho thấy: Ở Việt Nam, tỷ lệ thừa cân, béo phì có xu hướng tăng nhanh, đặc biệt là ở khu vực thành phố. Tỷ lệ trẻ em thừa cân, béo phì tăng gấp 2,2 lần, từ 8,5% năm 2010 lên thành 19,0% năm 2020; Độ tuổi trung bình trẻ em Việt Nam sở hữu điện thoại là 9 tuổi, trong khi mức bình quân trên thế giới là 13.

- Tỷ lệ trẻ em dưới 15 tuổi tại VN riêng chiếm đến 25,2% (gần 24 TRIỆU trẻ); 100% bậc cha mẹ muốn con cao lớn, khỏe đẹp, và bậc cha mẹ biết phải "tranh thủ" bồi dưỡng chiều cao càng sớm càng tốt vì vậy thị trường tiềm năng đối với lĩnh vực thể thao là rất lớn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đăng Hồng Phương (2021), *giáo trình Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất cho trẻ em lứa tuổi mầm non*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.

2. Cao Thị Quỳnh Oanh (2014), *Thực trạng sử dụng bộ chuẩn phát triển trẻ em 5 tuổi*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

3. Nhiều trẻ Việt Nam lười vận động, nghiện game. Truy xuất: https://vn-express.net/nhieu-tre-viet-nam-luoi-van-dong-nghien-game-3949244.html

4. Báo động "bệnh" nghiện thiết bị thông minh ở trẻ em Việt. Truy xuất từ: https://congly.vn/bao-dong-benh-nghien-thiet-bi-thong-minh-o-tre-em-viet-99130.html

Nguồn bài báo: *Bài báo là kết quả điều điều tra thực trạng và tổng kết: Thực trạng vận động của trẻ em ở Việt Nam, cơ hội công việc tiềm năng cho vận động viên đồng thời giới thiệu một số hoạt động tại lớp thể dục phát triển chiều cao. Tác giả: ThS. Nguyễn Thị Ngọc Tâm, Trung tâm Thể dục Bằng Tâm, năm 2023*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

CHIẾN LƯỢC PHÁT TRIỂN BỘ MÔN GYM FITNESS TRONG TRƯỜNG HỌC NHẰM NÂNG TẦM THỂ CHẤT, VÓC DÁNG NGƯỜI VIỆT NAM

ThS. Nguyễn Minh Hiếu[1]

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho học sinh, sinh viên các trường phổ thông và chuyên nghiệp, bởi nó là cơ sở để họ phát triển thể lực, hình thành những kỹ năng vận động cần thiết và nâng cao phẩm chất tâm lý,đạo đức... học đặc biệt trong hoàn cảnh hội nhập hiện nay công nghiệp hóa và hiện đại hóa đất nước. Bên cạnh đó, phát triển sân chơi thể thao học đường là một xu hướng mới của giáo dục hiện đại, với nhiều tiềm năng và lợi ích đối với học sinh. Hoạt động thể thao, GDTC và bộ môn Gym Fitness trong trường học đã góp phần phát triển thể lực, nâng cao tầm vóc của học sinh, sinh viên. Không những thế còn góp phần giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, qua đó đẩy lùi các tệ nạn xã hội có thể xâm nhập trong nhà trường.

Cùng với quá trình hội nhập quốc tế về kinh tế, "hội nhập quốc tế giáo dục" đang là một trong những vấn đề được chú trọng hàng đầu Việt Nam. Nếu như trước đây, khi lựa chọn trường học cho con mình, phụ huynh thường có tâm lý lựa chọn "trường điểm", "thành tích thi các giải HSG"… thì hiện nay, phụ huynh quan tâm nhiều hơn đến phương pháp giáo dục khoa học, nhất là các hoạt động giáo dục thể chất, kỹ năng vận động nhằm giúp học sinh phát triển toàn diện. Bắt kịp xu thế đó, nhiều trường học, tiên phong là các trường quốc tế đang ngày càng thúc đẩy mạnh hoạt động thể chất cho học sinh.

Phát triển sân chơi thể thao học đường là một xu hướng mới của giáo dục hiện đại, với nhiều tiềm năng và lợi ích đối với học sinh, cải thiện sức khỏe, tăng cường kỹ năng xã hội và tạo ra một môi trường học tập tích cực:

Phát triển sân chơi thể thao học đường giúp học sinh tăng cường sức khỏe và thể chất.

Phát triển kỹ năng xã hội.

Tăng cường giáo dục văn hóa

Tạo ra một môi trường học tập tích cực

Tạo ra các cơ hội, hội nhập quốc tế.

Phát triển sân chơi thể thao học đường cũng tạo ra các cơ hội nghề nghiệp cho học sinh.

2. NỘI DUNG

2.1. Lợi ích của bộ môn Gym Fitness đối với thể chất học sinh

Gymnasium (viết tắt là Gym) được kết hợp từ hai nghĩa "các động tác vận động cơ thể" và "không mặc quần áo" (theo nghĩa trang phục thông thường), gọi chung là nơi tập thể dục trong nhà.

Fitness: Fitness là sự phù hợp, vừa vặn, cân đối, sung sức. Theo định nghĩa trong từ điển, Fitness chỉ một người sở hữu thể trạng cân đối, khỏe và có lối sống lành mạnh. Nghĩa chung của Fitness là một bộ môn thể thao giúp con người hoàn thiện cơ thể, giúp họ sống khỏe và tốt hơn.

Gym Fitness là một bộ môn thể dục phát triển nhanh chóng trên toàn cầu và đã chứng minh được hiệu quả trong cải thiện sức khỏe và vóc dáng. Đối với học sinh, việc tham gia Gym Fitness có nhiều lợi ích quan trọng:

2.2. Cơ hội và thách thức của việc phát triển bộ môn Gym Fitness trong trường học

2.2.1. Cơ hội

Nhu cầu tập luyện của học sinh, sinh viên ngày càng tăng:

Xã hội ngày càng phát triển, đời sống vật chất và tinh thần của con người ngày càng được chú trọng phát triển hơn. Nhu cầu của con người bây giờ không chỉ là nhu cầu cơ bản tối thiểu như ăn no, mặc ấm mà phải bao gồm cả nhu cầu và mong muốn có được cuộc sống tốt đẹp hơn cả về thể chất và tinh thần. Một trong những nhu cầu đó chính là nhu cầu về chăm sóc sức khỏe

1.Trường ĐH Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

và ngoại hình. Đặc biệt, giới học sinh sinh viên hiện nay, với điều kiện cuộc sống ngày càng cao thì việc chăm sóc sức khỏe tốt là một nhu cầu quan trọng và ngày càng gia tăng. Đặc biệt là giúp các bạn sinh viên có sức khỏe tốt, dáng đẹp, để đảm bảo nhiều thuận lợi hơn trong học tập và công việc sau khi ra trường. Do đó các trung tâm Thể dục thẩm mỹ đang ngày càng trở nên quen thuộc với giới trẻ nhằm đáp ứng nhu cầu này. Theo dự báo của các chuyên gia, trong vài năm tới, đi cùng với sự phát triển của giáo dục đào tạo đại học thì số lượng trên sẽ còn gia tăng hơn nữa về sinh viên lẫn người dân.

Trong cuộc khảo sát gần đây được tiến hành bởi Q&Me – công ty chuyên về lĩnh vực nghiên cứu thị trường tại Việt Nam (2021), Fitness là loại hình thể dục phổ biến nhất với 83% người lựa chọn, trong đó được lựa chọn nhiều nhất là Đi bộ, Chạy bộ và Đạp xe. Tiếp theo là Thể thao với tỷ lệ 37% người lựa chọn. Trong đó, Đá banh, Cầu lông, Bóng chuyền là những môn thể thao được chơi nhiều nhất. Võ thuật ít phổ biến hơn, chỉ với 11% người lựa chọn. Trong đó, Taekwondo, Karate, Boxing là những môn võ được yêu thích.

Cầu lớn hơn cung:

Tuy nhu cầu của học sinh, sinh viên ngày càng cao nhưng vốn là những người chưa tạo ra thu nhập, các bạn vẫn còn phụ thuộc vào gia đình nên vẫn còn e dè khi quyết định đến với các trung tâm TDTM, đó là một trong những yếu tố quan trọng mà các doanh nghiệp cần lưu ý khi muốn chinh phục đối tượng này. Hiện nay, đã có một số trường đại học đưa vào sử dụng phòng tập Gym và các môn thể thao khác như Yoga, Aerobic,… như đại học Tôn Đức Thắng, đại học Hồng Bàng, đại học Thăng Long, đại học Võ Trường Toản,…với nhiều chính sách ưu đãi về học phí cho sinh viên để tạo điều kiện cho các bạn rèn luyện sức khỏe và vóc dáng. Tuy nhiên, con số này vẫn còn ít nên chưa đáp ứng được hết một lượng lớn nhu cầu của sinh viên.

Việt Nam có nền thể thao phát triển và tiềm năng về nguồn nhân lực trong lĩnh vực thể dục và thể thao. Việc đưa bộ môn Gym Fitness vào chương trình giáo dục thể chất sẽ tạo ra cơ hội phát triển cho các huấn luyện viên và chuyên gia thể dục, đồng thời tạo ra một nguồn hỗ trợ cho ngành thể dục và thể thao nói chung.

2.2.2. Thách thức

Thiếu cơ sở hạ tầng và trang thiết bị:

Một trong những khó khăn lớn khi đưa bộ môn Gym Fitness vào chương trình giáo dục thể chất là thiếu cơ sở hạ tầng và trang thiết bị phù hợp. Để thực hiện các bài tập Gym Fitness, cần có không gian rộng, các thiết bị tập luyện chất lượng và huấn luyện viên được đào tạo chuyên nghiệp

Định kiến về việc tập Gym Fitness:

Một số người vẫn còn có định kiến rằng tập Gym Fitness chỉ dành cho người muốn rèn luyện cơ bắp và có thể không phù hợp cho học sinh. Điều này có thể tạo ra khó khăn trong việc thúc đẩy sự chấp nhận và tham gia của học sinh và phụ huynh.

Đào tạo và giáo viên chuyên môn:

Để đưa bộ môn Gym Fitness vào chương trình giáo dục thể chất, cần có đội ngũ giáo viên được đào tạo chuyên môn về Gym Fitness. Điều này đòi hỏi sự đầu tư và nỗ lực từ phía hệ thống giáo dục để đảm bảo chất lượng đào tạo và sự phát triển bền vững của bộ môn này.

Vấn đề liên quan đến khung pháp lý:

Việc đưa Gym Fitness vào chương trình giáo dục thể chất có thể gặp phải một số khó khăn pháp lý:

+ **Chương trình giáo dục:** Việc đưa thể hình và Gym Fitness vào chương trình giáo dục thể chất yêu cầu sự điều chỉnh và thay đổi chương trình học. Các quy định về giáo dục và chương trình học có thể cần phải điều chỉnh để thích nghi với việc giảng dạy Gym Fitness.

+ **Quy định an toàn:** Để đảm bảo an toàn cho học sinh, cần phải tuân thủ các quy định an toàn trong việc thực hiện các bài tập và hoạt động Gym Fitness. Điều này có thể liên quan đến quy định về trang thiết bị, không gian vận động, và sự giám sát của người hướng dẫn.

+ **Thủ tục hành chính:** Trong một số trường hợp, việc đưa Gym Fitness vào chương trình giáo dục có thể yêu cầu sự phê duyệt hoặc chứng nhận từ các cơ quan chức năng. Điều này

có thể liên quan đến việc tham khảo các quy định của bộ giáo dục hoặc các tổ chức thể thao và thể dục chuyên nghiệp.

Tuy nhiên, các khó khăn pháp lý này không phải là không thể vượt qua. Việc đưa Gym Fitness vào chương trình giáo dục thể chất có thể được thực hiện thông qua việc nghiên cứu và thảo luận với các chuyên gia pháp lý, bộ giáo dục và các bên liên quan để đảm bảo tuân thủ các quy định và quyền hạn pháp lý. Đồng thời, việc tăng cường ý thức về tầm quan trọng của thể chất và sức khỏe trong giáo dục có thể giúp tạo đà để thúc đẩy sự chấp nhận và hỗ trợ cho việc đưa Gym Fitness vào chương trình giáo dục.

2.3. Thiết kế triển khai chương trình Gym Fitness trong trường học

2.3.1. Phát triển Khu Gym Fitness trong trường học - xu hướng đầu tư mới

Mô hình khu thể thao, Gym trong trường học đang trở thành một xu hướng đầu tư mới vì nó cung cấp nhiều lợi ích cho cả giáo dục và sức khỏe của học sinh. Điều này đem lại cơ hội cho những nhà đầu tư thông minh, và dưới đây là một số phân tích về tiềm năng phát triển của mô hình này:

Khách hàng tiềm năng đông đảo.

Trường học là nơi tập trung đông đảo học sinh và giáo viên, đây là đối tượng khách hàng tiềm năng cho các khu thể thao - gym trong trường học. Học sinh và giáo viên thường có nhu cầu rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực và giảm stress, các khu thể thao - gym trong trường học có thể đáp ứng nhu cầu này.

Tăng cường cạnh tranh cho các trường học.

Việc đầu tư vào khu thể thao, gym trong trường học cũng giúp tăng cường cạnh tranh giữa các trường học. Các trường học cung cấp các dịch vụ thể thao và gym tốt sẽ thu hút học sinh và phụ huynh hơn, từ đó cải thiện chất lượng giáo dục và cải thiện năng suất của học sinh.

Tạo ra nguồn thu nhập ổn định bền vững.

Nếu được quản lý và kinh doanh hiệu quả, các khu phức hợp thể thao - gym trong trường học có thể mang lại lợi nhuận cao trường học. Nhiều trường học đã hợp tác với các đơn vị có kinh nghiệm vận hành khu thể thao – gym mà không trực tiếp vận hành, điều này cũng giúp trường có khoản thu nhập cố định từ chi phí cho thuê để đầu tư các hoạt động khác cho trường học.

Tiềm năng tăng doanh số bán hàng

Các khu thể thao - gym trong trường học có thể tăng doanh số bán hàng của các sản phẩm và dịch vụ khác như đồ ăn và thức uống, sản phẩm thể thao và quần áo thể thao. Đây là một cơ hội để tăng doanh thu và lợi nhuận cho các nhà đầu tư.

Tăng khả năng tiếp cận khách hàng tại địa phương.

Khu thể thao - gym trong trường học không chỉ cung cấp dịch vụ thể thao cho học sinh mà còn cung cấp tiện ích cho cả trường học và cộng đồng xung quanh. Điều này giúp giảm chi phí quảng bá và tăng khả năng tạo ra lợi nhuận.

Cơ hội phát triển thương hiệu.

Đầu tư vào các khu thể thao - gym trong trường học cũng là cơ hội để tạo dựng thương hiệu và uy tín trong lĩnh vực thể thao và sức khỏe Điều này cung cấp các cơ hội để tạo ra một thương hiệu tốt và tạo sự khác biệt so với các đối thủ cạnh tranh khác trên thị trường.

2.3.2. Trường học đưa bộ môn Gym Fitness vào giảng dạy như thế nào

Các trường Đại học đã phát triển mô hình Gym Fitness trong trường học như thế nào?

Trên thế giới, đã có rất nhiều ngôi trường đại học có phòng tập Gym trong trường phục vụ cho sinh viên rèn luyện thể dục thể thao. Những phòng thể chất này cung cấp những trang thiết bị hiện đại và đa dạng phù hợp với nhu cầu của nhiều người.

Ở Việt Nam, nắm bắt thị hiếu đối với bộ môn thể chất này cũng như tạo sự thuận tiện cho các bạn sinh viên có nhu cầu, một số trường đại học ở Việt Nam như trường Đại học Bách Khoa, Trường Đại học Tôn Đức Thắng, Trường ĐH Quốc tế Hồng Bàng, Trường Đại học Công Đoàn, Trường ĐH Kinh tế - Tài Chính Trường Đại học Thăng Long đã mở những phòng tập Gym trong diện tích của trường.

Ở các trường đại học trên thế giới, các phòng tập Gym cho sinh viên cũng như cán bộ trường được xem là một vấn đề thiết yếu trong công tác nâng cao thể dục thể chất nên được đầu tư rất bài bản và có quy mô tốt. Tuy nhiên, ở Việt Nam điều này vẫn còn nhiều bất cập. Sở dĩ các trường đại học được đề cập như trên có phòng tập Gym bởi các trường này đáp ứng được nhiều điều kiện như có diện tích lớn, nguồn tài chính dồi dào, sinh viên có điều kiện tốt và có nhu cầu, bản chất và tinh thần thể dục thể thao của trường…

Vì phòng tập nằm trong khuôn khổ trường đại học, người tập phần lớn là sinh viên, ý thức cao nên vấn đề an toàn, an ninh ít nhiều được đảm bảo. Tuy nhiên, như đã phân tích ở trên, các phòng tập Gym ở các trường đại học cũng chỉ thuộc vào diện quy mô vừa và nhỏ, vì thế nó cũng sẽ tồn đọng những vấn đề mà các trung tâm vừa và nhỏ đã mắc phải như phương pháp giảng dạy còn chưa khoa học, chất lượng huấn luyện viên còn chưa cao và không đảm bảo mục tiêu của người học…

Mở rộng thị trường sản phẩm và dịch vụ liên quan:

Khi nhu cầu tập Gym tăng lên, thị trường các sản phẩm và dịch vụ liên quan cũng sẽ phát triển. Đứng trước cơ hội vàng đó, Các Doanh nghiệp Gym Fitness cân nhắc tận dụng thời cơ đưa ra các gói dịch vụ phù hợp, ưu tiên tuyển dụng nguồn HLV chính qui chất lượng kết hợp với truyền thông Marketing nhắm đến đối tượng tuổi teen nhằm tạo ra "đại dương xanh" cho mình sẽ là một chiến lược kinh doanh hiệu quả.

Cơ hội lớn của giáo dục Đại Học Việt Nam.

Gym Fitness đã và đang dần được xã hội công nhận như một nghề chính thống và dần trở nên phổ biến và được trân trọng hơn. Để phát triển bộ môn này trong các trường học đòi hỏi một lực lượng giáo viên Gym Fitness được đào tạo bài bản chính qui. Nhưng có một thực tế hiện nay số lượng giáo viên chính qui đủ tiêu chuẩn giảng dạy bộ môn Gym Fitness còn rất rất hạn chế?

Từ đó cho thấy tiềm năng lớn cho các trường Đại Học đã và đang có kế hoạch mở các ngành đào tạo bài bản và chính qui như: Cử nhân Gym Fitness, Quản lý thể thao, Kinh Tế thể thao… như ĐH Hồng Bàng, ĐH Tôn Đức Thắng, ĐH Hoa Sen, ĐH Trà Vinh….mở ra cơ hội nghề nghiệp mới cho các bạn sinh viên khi lựa chọn ngành học đầy tiềm năng này.

3. KẾT LUẬN

Gym Fitness là một bộ môn thể dục phát triển nhanh chóng trên toàn cầu và đã chứng minh được hiệu quả trong cải thiện sức khỏe và vóc dáng. Đối với học sinh, việc tham gia Gym Fitness có nhiều lợi ích quan trọng. Đầu tiên, giúp cải thiện sức mạnh và sức bền, tăng cường khả năng vận động và linh hoạt. Nhờ vào việc thực hiện các bài tập tập trung vào cơ bắp, học sinh có thể phát triển cơ thể và nâng cao khả năng chịu đựng trong hoạt động hàng ngày. Thứ hai, Gym Fitness cung cấp cho họ một cách để giảm căng thẳng và tăng cường tinh thần. Việc tập luyện thường xuyên có thể giúp giảm stress, tạo ra sự thư giãn và cải thiện tâm trạng tổng thể. Cuối cùng, bộ môn này cũng khuyến khích các học sinh thực hiện một lối sống lành mạnh và cân đối, góp phần vào việc hình thành thói quen tốt về dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. https://moet.gov.vn/giaoducquocdan/giao-duc-the-chat/Pages/Default.aspx?ItemID=7596

2. https://www.brandsvietnam.com/cong-dong/topic/318721-Q-Me-Thoi-quen-va-muc-do-quan-tam-den-the-duc-the-thao-cua-nguoi-Viet-Nam

3. https://danviet.vn/tphcm-truong-hoc-dua-gym-vao-giang-day-nhu-the-nao-20230401093338683.htm

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ đề tài nghiên cứu luận văn thạc sĩ giáo dục học (2023): "Hành vi người dùng dịch vụ Gym Fitness tại công ty cổ phần Diamond Health & Beauty", tác giả Nguyễn Minh Hiếu.*

Ngày nhận bài: 16/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

CÔNG NGHỆ THỰC TẾ ẢO - CÔNG CỤ ĐỘT PHÁ TRONG TẬP LUYỆN THỂ THAO VÀ GIẢI TRÍ CỦA GIỚI TRẺ VIỆT NAM

CN. Trần Thị Bích Đào[1]

1. Khái quát về công nghệ thực tế ảo

Với sự phát triển không ngừng của khoa học công nghệ và trí tuệ nhân tạo AI, Công nghệ thực tế ảo, tên tiếng anh Virtual Reality (Viết tắt là VR) đã trở nên vô cùng thông dụng trong một vài năm trở lại đây. Đây là một hệ thống mô phỏng trong đó đồ họa máy tính được sử dụng để tạo ra một thế giới như thật, giúp con người có thể "cảm nhận" không gian mô phỏng một cách chân thực hơn nhờ vào một loại kính nhìn 3 chiều (kính thực tế ảo). Người sử dụng sẽ có những cảm giác như đang trực tiếp tham gia vào môi trường đó, với những hình ảnh 3D chân thực và một số hệ thống VR còn cho phép mô phỏng âm thanh và mùi chân thực và sống động. Không những vậy, thế giới "nhân tạo" này không tĩnh mà lại có thể phản ứng, thay đổi theo ý muốn của người sử dụng.

Môi trường 3D ảo này được tạo ra và điều khiển bởi một hệ thống máy tính cấu hình cao.

Điều gì làm cho thực tế ảo VR trở nên khác biệt?

- *Môi trường hoàn toàn ảo:* VR tạo ra một môi trường hoàn toàn ảo và đắm chìm người dùng vào đó. Người dùng có cảm giác như đang tham gia vào một thế giới mới, tách biệt hoàn toàn với thực tại. Điều này khác với các công nghệ khác như video 360 độ hay hình ảnh tĩnh, nơi người dùng chỉ có thể quan sát từ một góc độ cố định.

- *Tương tác thời gian thực (real-time interactivity):* VR cho phép người dùng tương tác với môi trường ảo thông qua các thiết bị đặc biệt như bộ điều khiển VR hoặc cảm biến chuyển động. Có nghĩa là máy tính có khả năng nhận biết được tín hiệu vào của người sử dụng và thay đổi ngay lập tức thế giới ảo. Người sử dụng nhìn thấy sự vật thay đổi trên màn hình ngay theo ý muốn của họ và bị thu hút bởi sự mô phỏng này. Người dùng có thể di chuyển, xoay người, tương tác với đối tượng và thực hiện các hành động trong không gian ảo. Điều này tạo ra một trải nghiệm tương tác sống động và tự nhiên.

- *Trải nghiệm đắm chìm:* VR tạo ra trải nghiệm đắm chìm mạnh mẽ, cho phép người dùng hoàn toàn bị lôi cuốn và tham gia vào môi trường ảo. Khi đeo kính VR, người dùng có cảm giác như thực sự có mặt trong môi trường đó, với khả năng di chuyển, tương tác và trải nghiệm các sự kiện trong không gian ảo.

- *Mô phỏng chân thực:* VR cung cấp một trải nghiệm mô phỏng chân thực và sống động. Kính VR hiển thị hình ảnh và âm thanh 3D, tạo ra một cảm giác thực tế và sâu sắc. Điều này giúp tạo ra một môi trường tương tự thực tế và cho phép người dùng trải nghiệm các hoạt động và tình huống một cách cụ thể.

2. Thể thao thực tế ảo (Virtual Reality Sports)

Thể thao thực tế ảo (Virtual Reality Sports) là một dạng hoạt động thể thao mà sử dụng công nghệ thực tế ảo (VR) để tạo ra một môi trường ảo trong đó người chơi tham gia vào hoạt động thể thao.

Trong thể thao thực tế ảo, người chơi đeo thiết bị VR như mắt kính VR và tương tác với môi trường ảo được tạo ra. Công nghệ VR tái tạo các yếu tố như sân vận động, không gian tập luyện thể thao như sân Golf, phòng Gym…, cảm giác chơi thể thao, và tương tác với các đối thủ và môi trường xung quanh.

Các hoạt động thể thao thực tế ảo có thể bao gồm bóng đá, quần vợt, bóng rổ, Boxing, Gym Fitness, Chạy bộ, đua xe đạp, leo núi, golf, bóng chày, và nhiều môn thể thao khác. Người chơi có thể thực hiện các động tác, di chuyển và

1. Nutrifort Health & Fitness (Công ty TNHH NUTRIFORT)

tương tác như thể họ đang tham gia vào một trận đấu thực tế.

Thể thao thực tế ảo mang lại nhiều lợi ích, bao gồm:

- *Trải nghiệm thể thao tương tự thực tế:* Người chơi có thể tận hưởng cảm giác chơi thể thao mà không cần đi đến sân vận động thật.

- *Tạo điều kiện tập luyện linh hoạt:* Công nghệ thực tế ảo cho phép người dùng tham gia vào môi trường ảo sống động và chân thực. Nhờ vào đó, việc tập luyện trở nên thú vị hơn và khuyến khích giới trẻ tham gia vào các hoạt động vận động. Các ứng dụng VR cho phép người dùng tham gia vào các trò chơi thể thao như bóng đá, quần vợt, đua xe, võ thuật với cảm giác như đang trực tiếp tham gia vào các hoạt động thể thao đó ở nhiều điều kiện môi trường khác nhau một cách linh hoạt.

- *Tạo động lực và thúc đẩy sự tham gia tập luyện thể thao:* Việc sử dụng công nghệ thực tế ảo trong tập luyện thể thao giúp tạo ra một môi trường kích thích và thú vị. Người dùng có thể đặt mục tiêu, theo dõi tiến trình và nhận phản hồi trực tiếp từ ứng dụng VR. Điều này tạo ra một động lực mạnh mẽ và khuyến khích giới trẻ tham gia vào hoạt động vận động thể thao để đạt được mục tiêu cá nhân.

- *Tăng cường sức khỏe và thể lực:* Tham gia vào các hoạt động thể thao thực tế ảo có thể mang lại lợi ích về sức khỏe và thể lực, giúp cải thiện sự dẻo dai, sự phản xạ và sức bền.

- *Tăng tính tương tác xã hội:* Có thể tương tác với người chơi khác và thậm chí đối đầu với nhau trong môi trường thể thao ảo.

- *Cải thiện kỹ năng và hiệu suất tập luyện:* Sử dụng công nghệ thực tế ảo trong tập luyện thể thao có thể cung cấp phản hồi và đánh giá tức thì về hiệu suất của người dùng. Người dùng có thể nhìn thấy và phân tích các chuyển động của mình từ góc nhìn 3D, từ đó cải thiện kỹ năng và điều chỉnhcác phương pháp tập luyện. Điều này giúp giới trẻ phát triển kỹ năng thể thao một cách hiệu quả và nhanh chóng.

- *Tăng tính giải trí và hấp dẫn khi tập luyện thể thao:* Thể thao thực tế ảo mang lại một trải nghiệm chơi thể thao mới lạ, thú vị và hấp dẫn. Với tính linh hoạt, Thể thao thực tế ảo sẽ là lựa chọn hấp dẫn cho giới trẻ yêu công nghệ, đặc biệt phù hợp với cả những người già, bệnh nhân tham gia quá trình phục hồi trị liệu.

Cần lưu ý rằng thể thao thực tế ảo chỉ là một mô phỏng của hoạt động thể thao và không thay thế hoàn toàn việc tham gia vào thể thao thực tế trong thế giới thực. Tuy nhiên, nó cung cấp một trải nghiệm giải trí và bổ trợ cho việc tập luyện hấp dẫn, thu hút và khuyến khích giới trẻ tham gia tập luyện vận động thể chất nhiều hơn.

3. Ứng dụng công nghệ thực tế ảo trong lĩnh vực thể thao

3.1. Trong thể thao chuyên nghiệp

Trên thế giới, Công nghệ thực tế ảo (Virtual Reality - VR) đã được ứng dụng rộng rãi trong các môn thể thao và giải đấu chuyên nghiệp. Với khả năng tạo ra một môi trường ảo sống động và tương tác, công nghệ này đã mang lại những lợi ích đáng kể cho các vận động viên, huấn luyện viên và người hâm mộ. Dưới đây là một số ứng dụng chính của thực tế ảo trong thể thao chuyên nghiệp:

Công nghệ thực tế ảo hỗ trợ công tác tập huấn và phát triển kỹ năng

Thực tế ảo cung cấp một môi trường an toàn và tái tạo chân thực các tình huống thể thao. Vận động viên có thể sử dụng thiết bị VR để tập luyện và cải thiện kỹ năng của mình mà không cần tiếp xúc trực tiếp với rủi ro hoặc mạo hiểm. Chẳng hạn, một vận động viên bóng đá có thể tập luyện về phản xạ, quyết định và kỹ năng đá phạt trong một môi trường ảo, giúp cải thiện hiệu suất trên sân thực tế.

Công nghệ thực tế ảo hỗ trợ phân tích dữ liệu và phát triển chiến thuật

Công nghệ thực tế ảo cho phép các huấn luyện viên và vận động viên thể hiện, phân tích và tái tạo lại các tình huống thực tế trong môi trường ảo. Điều này giúp huấn luyện viên và vận động viên nghiên cứu chiến thuật, phân tích dữ liệu, và tìm kiếm cách cải thiện hiệu suất trong các trận đấu thực tế.

Hỗ trợ công tác phục hồi và tái tạo chấn

thương cho vận động viên

Công nghệ thực tế ảo đóng vai trò quan trọng trong việc phục hồi và tái tạo chấn thương cho các vận động viên. Bằng cách tạo ra một môi trường ảo, các vận động viên có thể tập luyện và thực hiện các bài tập phục hồi trong một không gian an toàn và kiểm soát. Với một chiếc mũ cảm biến đặc biệt, người sử dụng VR có thể cảm nhận đầy đủ tất cả hiệu ứng giả lập do hệ thống dựng lên - bao gồm hình ảnh các đối thủ di chuyển, âm thanh trên sân đấu, khán đài và cả cảm giác đầy sức ép từ những bước chạy. VR mang đến những buổi tập hay cuộc đấu như thật dù không cần va chạm thể chất thực sự. Hiện nó được áp dụng chủ yếu cho các VĐV đang trong giai đoạn hồi phục chấn thương. Điều này giúp giảm căng thẳng và lo lắng trong quá trình phục hồi, cũng như tăng cường sự hồi phục và tái tạo chức năng của cơ thể.

Tăng trải nghiệm của người hâm mộ thể thao và là công cụ truyền thông tương tác hiệu quả

Các nhà tổ chức sự kiện thể thao có thể sử dụng VR để tái tạo các sân vận động nổi tiếng và cho phép người hâm mộ tham gia vào không gian ảo. Điều này mang lại trải nghiệm tương tác trực tiếp và thú vị cho người hâm mộ mà không cần có mặt trực tiếp tại sự kiện.

Thực tế ảo mang lại trải nghiệm mới cho người hâm mộ thể thao. Họ có thể tham gia vào các sự kiện thể thao ảo, như xem trận đấu từ góc nhìn của cầu thủ hoặc tương tác với các phiên bản ảo của các vận động viên nổi tiếng. Điều này tạo ra sự kết nối mạnh mẽ hơn giữa người hâm mộ và trò chơi, đồng thời tăng cường trải nghiệm xem và tham gia.

Ứng dụng thực tế ảo trong hoạt động huấn luyện thể thao

Ngày nay, công nghệ thực tế ảo (VR) đã tiếp cận đến nhiều ngành nghề và lĩnh vực khác nhau, và đào tạo bóng đá không phải là ngoại lệ. Thành công của đội tuyển U17 Đức tại Giải vô địch châu Âu mùa hè năm nay là một minh chứng cho thấy VR thực sự hiệu quả đối với bóng đá Đức,

Liên đoàn bóng đá Đức đã đưa công nghệ thực tế ảo (VR) đã được tích hợp vào chương trình đào tạo của mới của Đức. Thành công của họ đã cho thấy hiệu quả của công nghệ VR khi các cầu thủ được đưa vào những tình huống thi đấu thực sự, VR giúp họ quét toàn bộ chuyển động trên sân, đưa ra thông tin về vị trí của những người khác và tính toán ra 1 số lựa chọn cho các cầu thủ để đi bóng, chuyền hoặc thậm chí cả sút.

Đối với các HLV, Công nghệ thực tế ảo giúp các huấn luyện viên có thể theo dõi tình trạng cầu thủ trên sân trong quá trình huấn luyện của họ. Công nghệ sẽ hỗ trợ những phân tích chuyên sâu, dữ liệu chính xác so với việc đánh giá qua mắt thường, qua đó cải thiện chất lượng đào tạo và tìm ra phương pháp đào tạo phù hợp nhất cho từng cầu thủ.

Thực tế ảo có thể làm cho việc tuyển dụng trở nên dễ dàng hơn bằng cho phép các tuyển trạch viên theo dõi các cầu thủ tiềm năng trong sân vận động mà không cần phải đến trực tiếp sân bóng. Bên cạnh đó, các tuyển thủ có thể được đánh giá trình độ qua các bài kiểm tra bằng công nghệ VR, qua đó nhìn nhận được toàn diện khả năng của cầu thủ.

Bên cạnh đó, thực tế ảo còn được ứng dụng rộng rãi trong hoạt động huấn luyện các môn như Bóng bàn, đua xe đạp, leo núi…

3.2. Ứng dụng công nghệ thực tế ảo trong lĩnh vực Thể thao giải trí

Công nghệ thực tế ảo trong việc khuyến khích giới trẻ tăng cường vận động và tham gia các hoạt động tập luyện thể thao mang lại những lợi ích đáng kể. Từ việc tạo ra trải nghiệm tương tác chân thực và hứng thú, đến việc cung cấp các hoạt động tập luyện đa dạng và phong phú, công nghệ này đã mở ra những cánh cửa mới cho ngành thể thao giải trí và tập luyện.

Công nghệ thực tế ảo mang đến trải nghiệm tương tác và thú vị cho người dùng. Giới trẻ thường muốn thử nghiệm những công nghệ mới và hứng thú với các trải nghiệm độc đáo. Thông qua việc tham gia vào môi trường thể thao ảo sống động, họ có thể tận hưởng việc tập luyện một cách thú vị và khác biệt.

Kết hợp giữa công nghệ và thể dục: Công nghệ thực tế ảo kết hợp giữa công nghệ và thể dục, tạo ra một phong cách tập luyện đương đại và hấp dẫn. Điều này thu hút giới trẻ, những người thường quen thuộc với sự kết nối với công nghệ thông qua thiết bị di động và máy tính.

Đa dạng hóa và cá nhân hóa bài tập: Công nghệ thực tế ảo cho phép đa dạng hóa và cá nhân hóa bài tập. Người dùng có thể lựa chọn từ nhiều loại bài tập và hoạt động thể thao khác nhau, tùy thuộc vào sở thích và mục tiêu cá nhân của họ. Điều này giúp tạo ra những trải nghiệm tập luyện phù hợp và thú vị cho từng người.

Thúc đẩy tính cạnh tranh và xã hội hóa: Công nghệ thực tế ảo thể thao thường đi kèm với yếu tố cạnh tranh và xã hội hóa. Người dùng có thể so tài và cạnh tranh với nhau trong các hoạt động thể thao ảo, tạo ra một môi trường tương tác và thú vị. Điều này khuyến khích giới trẻ tham gia, vì họ thường yêu thích tính cạnh tranh và muốn chia sẻ trải nghiệm với bạn bè.

Phản hồi và theo dõi kỹ thuật: Công nghệ thực tế ảo có khả năng cung cấp phản hồi và theo dõi kỹ thuật tập luyện của người dùng. Điều này giúp giới trẻ cải thiện kỹ năng và đạt được mục tiêu cá nhân. Họ có thể nhìn thấy những cải tiến của mình qua dữ liệu và thống kê được cung cấp bởi hệ thống.

Tóm lại, công nghệ thực tế ảo thể thao hấp dẫn giới trẻ vì mang đến trải nghiệm tương tác, kết hợp giữa công nghệ và thể dục, đa dạng hóa và cá nhân hóa bài tập, thúc đẩy tính cạnh tranh và xã hội hóa, cũng như cung cấp phản hồi và theo dõi kỹ thuật.

Lợi ích của việc ứng dụng công nghệ thực tế ảo trong phòng tập

Thực tế ảo có thể sẽ không phải là công cụ thay thế cho việc tập luyện thể thao trong phòng Gym, nhưng các chuyên gia tin rằng, trong vòng 5 năm tới ở bất cứ phòng Gym tại Mỹ sẽ đều được áp dụng công nghệ thực tế ảo (VR) hoặc thực tế tăng cường (AR).

Công nghệ thực tế ảo giúp người tập quên đi nỗi đau

Các chuyên gia cho rằng, khi vừa sử dụng công nghệ thực tế ảo vừa tập luyện thì não bộ sẽ bận tâm tới các kích thích khác, giúp người tập thoát khỏi các cơn đau và mệt mỏi. Khi đeo kính thực tế ảo, 80% bộ não hoạt động theo hướng bắt buộc người tập phải tập trung vào thị giác, lừa dối bộ não bản thân để có mức độ quyết tâm và ý chí cải thiện vóc dáng như vận động viên, đó cũng là trở ngại của hầu hết khách hàng khi tập luyện và VR có thể khắc phục điều đó.

Đốt cháy Calo hiệu quả thông qua các Game vận động

Không sử dụng trong Fitness, thực tế ảo cũng có thể giúp khách hàng "đốt cháy" Calo một cách không đau đớn thông qua các game thực tế ảo. Các trò chơi công nghệ thực tế ảo sẽ giúp người tập đứng dậy và di chuyển và thậm chí người tập sẽ không nhận ra rằng mình đang tập



Hình 1. Cựu tuyển thủ xe đạp TP.HCM Đinh Quốc Việt đua xe thực tế ảo

thể dục. Gần đây, Đại học bang San Francisco đã tạo ra Viện sức khỏe VR với mục đích đo lường và đánh giá các trò chơi bằng mục đích đốt cháy calo, nhận ra vai trò của VR trong việc giúp chăm sóc sức khỏe thể chất của con người.

Đối với những người không chỉ mong muốn tăng vận động mà còn muốn tăng cường sức khỏe, độ bền bỉ thì các cải tiến mới trong VR cũng có thể giúp người tập luyện tập nâng những đồ vật có trọng lượng nặng. Các studio VR đang tạo ra các phòng tập VR Bespoke trong phòng Gym nhằm phục vụ cho một loại bài tập nâng tạ mới.

Để luyện tập, khách hàng chỉ cần điều chỉnh các máy cáp phù hợp với chiều cao và sức của mình. Khách hàng còn được cung cấp một "huấn luyện viên cá nhân" của riêng mình mà không cần phải bỏ tiền cho một huấn luyện viên cá nhân để hướng dẫn qua từng bài tập. Hệ thống VR sẽ ghi nhớ các bài tập trước đây của bạn và cả khi mức độ hoạt động của khách hàng tăng lên tiến bộ từng ngày thông qua trò chơi, bài tập thực tế ảo. Điều này không chỉ giúp thúc đẩy mà còn khuyến khích tinh thần trở nên hào hứng trong việc tập thể dục.

3. KẾT LUẬN

Ứng dụng công nghệ thực tế ảo trong lĩnh vực thể thao mang đến nhiều lợi ích, tạo ra một môi trường tập luyện tương tác, thú vị và linh hoạt, khuyến khích giới trẻ tăng cường vận động và tham gia vào các hoạt động thể thao. Công nghệ thực tế ảo cũng giúp cải thiện kỹ năng và hiệu suất thể thao của người dùng. Kết hợp công nghệ thực tế ảo với các công nghệ khác như trí tuệ nhân tạo và theo dõi sức khỏe có thể mở ra thêm nhiều khả năng ứng dụng trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. https://nld.com.vn/the-thao/cuoc-dua-xe-dap-thuc-te-ao-tranh-cup-truyen-hinh-tp-hcm-niem-tin-chien-thang-20200424113016046.htm

2.https://vr360.com.vn/ung-dung-cong-nghe-thuc-te-ao-trong-fitness-cai-thien-suc-khoe-the-chat-lan-tinh-than

3.https://vrplus.vn/thuc-te-ao-trong-bong-da-tuong-lai-cua-dao-tao-cau-thu/.

Nguồn bài báo: *Được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài "Xu thế và trang bị thực tế ảo trong nhà trường phổ thông ở một số quốc gia", nhóm tác giả Nguyễn Thị Quỳnh Ngoan và cộng sự, Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam, 2022.*

Ngày nhận bài: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Hình 2. Công nghệ thực tế ảo VF Fitness trong các bài tập Gym

RESEARCH ON THE POSITIVE TRANSFER OF CROSS-COUNTRY ROLLER SKATING TO ALPINE SKIING SKILL LEARNING

Wang Fuqiu[1]

Summary: *In recent years, alpine skiing, as one of the important sports of winter sports, its training methods have attracted widespread attention to improve physical and skill quality. Some people have proposed to combine cross-country skiing with cross-country skating to carry out this project sport to promote the development of ice and snow sports. Studies have proven that learning cross-country skating can positively influence the basic technical qualities of alpine skiing. Therefore, we hope to create a better and higher level experience by building a school ice and snow sports development system and incorporate it into the education model. In order to promote the development of ice and snow sports, we need to actively build a campus ice and snow sports development system. This can include cross-country roller sports courses and camps in schools, providing professional instructors, and setting up ski clubs and competitions. Through these initiatives, more young people can be trained to participate in ice and snow sports, improve their technical level and interest, and thus inject new vitality into the development of ice and snow sports.*

Keywords*: Alpine skiing; Cross-county roller skating; Positive migration; Physical fitness; Motor skills*

With the successful conclusion of the 20th National People's Congress of our country. China's sports industry and physical education and teaching have once again ushered in rapid development and progress. General Secretary Xi Jinping pointed out in the report of the 20th National Congress of the Communist Party of China that it is necessary to strengthen the implementation of youth sports to promote the comprehensive development of mass sports and competitive sports, and accelerate the process of building a "sports power". The report also specifically mentioned that "Chinese-style modernization is the modernization of material civilization and spiritual civilization", in which sports also play an important role in improving the spiritual literacy of Chinese people. In September 2019, the General Office of the State Council of China also issued the "Outline for the Construction of a Sports Power"[1], which proposed that "by 2035, the youth sports service system will be more complete and physical literacy will be greatly improved"; In October 2020, the General Office of the CPC Central Committee and the General Office of the State Council issued the "Opinions on Comprehensively Strengthening and Improving School Physical Education in the New Era"[2], improving the construction and equipment of venues, improving sports competitions and talent training systems, etc.; In August 2021, the General Administration of Sports and the Ministry of Education issued the Notice on Printing and Distributing Opinions on Deepening the Integration of Sports and Education to Promote the Healthy Development of Adolescents[3], including physical education subjects in the scope of junior and senior high school academic level examinations, and improving the youth sports event system, etc., and the sports exhibition industry has come to an era of vigorous development.

Snow sports have also grown by leaps and bounds with the holding of the 2022 Beijing Winter Olympics. General Secretary Xi Jinping pointed out that "ice and snow are also gold and

1. Research direction is physical education training

silver mountains", and through a series of policy documents issued by the State Council and the General Administration of Sports to promote the development of sports, China's ice and snow sports have also achieved a qualitative leap. In recent years, the popularity of ice and snow sports among the masses has increased significantly, the number of ski resorts has increased year by year, and the number of people participating in snow sports has also increased with the popularity of snow sports. In the context of China's vigorous promotion of ice and snow sports, because snow sports are greatly affected by environmental factors and seasonal factors, simplified land sports projects of snow sports are born, these land imitation projects are led by cross-country skates, and gradually enter mass sports, becoming an indispensable part of the development and progress of snow sports in China.

As the "crown jewel of the Winter Olympics", alpine skiing has successfully registered 307 athletes in the alpine skiing sub-event of this Olympic Games, covering more than 80 countries and regions, including many countries in the tropics and subtropics where snow is simply impossible. This shows the breadth and influence of alpine skiing around the world. In competitive sports, the training and competition of alpine skiing events have basically overcome many objective factors such as the environment and seasons through the countries and regions participating in this Winter Olympics. In mass sports, how to continue to experience snow sports in non-snow season or geographical environment conditions is not allowed, and can learn and master snow sports skills more quickly in the snow season or under the condition of adapting to the environment has become a very worthy of consideration. In order to alleviate the impact of non-snow season and other objective environmental factors on the masses to carry out snow sports, this study introduced "cross-country skating" sports as a medium to help the masses get rid of the constraints of time, space and other environmental factors, and improve the learning ability, skill mastery ability and quality of alpine skiing special sports.

1. Introduction to cross-country roller sports

1.1. Cross-country roller skating

Cross-country skiing is a type of snow sport in which skis and poles are used as tools to glide through hills and snowfields.[4] It was included as an official Olympic sport at the 1924 Chamonix Winter Olympics. Roller-Ski Skating, on the other hand, is a land simulation of cross-country skiing that slides on snow-free surfaces. The overall cross-country pulley tool is similar to the cross-country skiing tool, but the cross-country pulley is less restricted and can be practiced on ordinary plastic tracks, asphalt roads and other venues.

As a terrestrial derivative of snow sports, cross-country skating can also experience the fun of snow sports when the public is affected by the environment, season and other factors. This study mainly explores that through a certain period of teaching practice, when the subjects have a certain degree of mastery of cross-country skating technology, and then go to real snow to learn snowboarding-related movements, the learning speed of snowboarding-related movements is faster than that of subjects who learn snowboarding movements directly on snow. It can effectively improve its control of attitude, posture and speed; And it can better avoid sports injuries that may occur during skiing. Therefore, the purpose of this study is to explore whether the practice of cross-country skating can promote the learning of technical movements related to alpine skiing during the snow season when there is real snow during the snow season, and whether the positive migration relationship between projects occurs between projects by practicing cross-country skating when it is not possible to perform alpine skiing normally during the snow season or when alpine skiing cannot be carried out normally due to environmental factors. The above aspects can lead to the main research objectives of this

study, including the following two aspects:

(1). The technology of the cross-country skating project has a more comprehensive exercise for the subject's body during the exercise, so the subject's own sports quality will be greatly improved in the process of practicing the cross-country pulley. Having a high level of physical fitness is an important part of learning to master the skills related to alpine skiing. Therefore, when the subjects' physical fitness is improved after the cross-country skating system is improved, and then the snow skiing technique is practiced, the learning progress is relatively fast and the body control will be relatively good. Therefore, the purpose of the first part of the study is to explore the transfer effect of systematic cross-country skating practice on the quality of alpine skiing specific sports.

(2). The technical movements and specialized motor perception of cross-country skating events and alpine skiing events are similar. There are similarities in the movement patterns and force situations between projects. Therefore, when objective factors such as the environment and the season do not allow real snow or dry snow to practice, will it promote the learning of cross-country skate-related technical movements on land, and then start to learn skiing movement techniques when there are conditions to practice on real snow?

1.2. Alpine skiing

Alpine skiing, also known as "Alpine skiing", is a snow racing sport that uses skis, snowshoes, bindings and ski poles as the main tools to slide from the mountain to the bottom along the Qimen route. The Alpine region is the birthplace of modern alpine skiing[5] and includes several countries such as Italy, France, Switzerland, Austria and Germany. Alpine skiing was born when Austrian "Ski Pope" Zedalsky invented the short snowboard in 1890,[6] followed by the invention of effective bindings and special technology for alpine skiing.

Alpine skiing appeals to athletes in all disciplines because it requires athletes to complete the entire course of movement on their own and is considered one of the most outstanding forms of physical fitness [4]. With a variety of technologies and evolving sports, skiers and athletes are constantly looking for ways to improve training, endurance and overall performance. Alpine skiing has many health-related benefits that help any athlete enhance specific training on or off the snow. While there are many benefits, the main benefit of downhill skiing is that it provides a well-rounded workout [7]. To fully enjoy the benefits of downhill skiing, athletes need to maintain good fitness and focus on high-intensity training throughout the year. Similar to most other sports, as the sport progresses, athletes must strive to keep up with the strength and endurance training required to remain permanently competitive on the arena. This means that they will not only focus on improving their skills during the season, but also use the offseason to train and adjust.

For alpine skiing, without proper training, it will be difficult to continue where you left off [8]. While running is an option, this form of land training only works the leg muscles, while other body parts may lose strength. In order to train the body holistically and achieve the most desirable results, many athletes seek to do cross-training programs [9]. In cross-country skiing there are many benefits, one of which is its ability to regulate those muscle groups that are overlooked in daily exercise. When high-performance athletes stop their daily workouts, a variety of physiological changes occur. After several months of training cessation, athletes may develop physical dysfunction, resulting in the loss of previous strength training effects [10]. These effects include a decrease in aerobic capacity, muscle strength, muscle memory, and a significant reduction in maximum oxygen uptake [11]. The goal of this study is to explore ways to learn and master alpine skiing techniques during the non-ski season and apply them to alpine skiing programs.

(1). Alpine skiing teaching

As alpine skiing continues to grow, the sport itself is no longer limited to professional competitions. The public's understanding of alpine skiing has gradually changed from professional competitions to their own learning and experience, so the public alpine skiing teaching activities were born. Alpine skiing teaching has become an indispensable professional course for colleges and universities to establish an ice and snow course system and cultivate ice and snow teaching talents. Some people believe that alpine skiing teaching is the schedule of different schools to impart the theoretical knowledge and practical process of alpine skiing [12], and this teaching process includes important contents such as teaching objectives, teaching concepts, and teaching methods. Some scholars pointed out [13] that alpine skiing teaching is based on summarizing and absorbing the teaching advantages of other sports, in order to reduce the difficulty of ski teaching and protect the safety of students, adopt certain teaching methods and methods, enhance the attractiveness of skiing by explaining relevant ski movement skills, and attract more students to participate in the series of skiing processes.

(2). Sports positive transfer

Positive transfer refers to the acquisition of one motor skill that has a favorable effect on the learning of another motor skill [14]. The migration between sports categories mainly covers two aspects, namely the transfer of sports quality and motor skills. Skill transfer, that is, actively looking for similarities in movement patterns and homogeneity of movement structures between different sports types, and transferring accordingly. The migration of sports quality is mainly the transfer of physical fitness between projects, including the migration of common factors in the two sports, including the related factors of physical endurance, speed, strength, etc.

2. The significance of cross-country skating and cross-country skiing project migration

iSimilar inter-program migration studies have been conducted on many projects, but there are still gaps regarding migration between alpine skiing and cross-country skating events. Therefore, this study attempts to study the phenomenon of positive migration between items in the learning process of cross-country skating in alpine skiing. The theoretical significance and practical significance of the positive influence of cross-country skating on the learning of alpine skiing were discussed, and it provided a reference for promoting the development of China's ice and snow industry.

(1). Theoretical significance

The transfer of cross-country skating to alpine skiing can enrich the relevant theoretical system of snow sports teaching development. Increase public participation and understanding of snow sports. After searching and exploring relevant literature, relatively few studies have been found to be on migration between snow sports. This study can promote the application of methods and methods to enhance the migration between snow sports events, and improve the possibility of migration and application between related sports.

(2). Practical significance

The migration of cross-country skating to alpine skiing helps to enrich alpine skiing teaching methods; Improve the learning progress and interest of students in the process of alpine skiing teaching; improve the physical fitness of mass participants in alpine skiing; so that the masses can participate in snow sports all year round; Enable more people to participate in and experience snow sports, and effectively promote the popularization and development of snow sports in China.

3. The positive migratory effect of cross-country skating on technical movements in alpine skiing

Research on cross-country skating and alpine skiing technology system

(1). Alpine skiing technical system and characteristics

From the above figure, we can know that alpine skiing mainly has two major technical

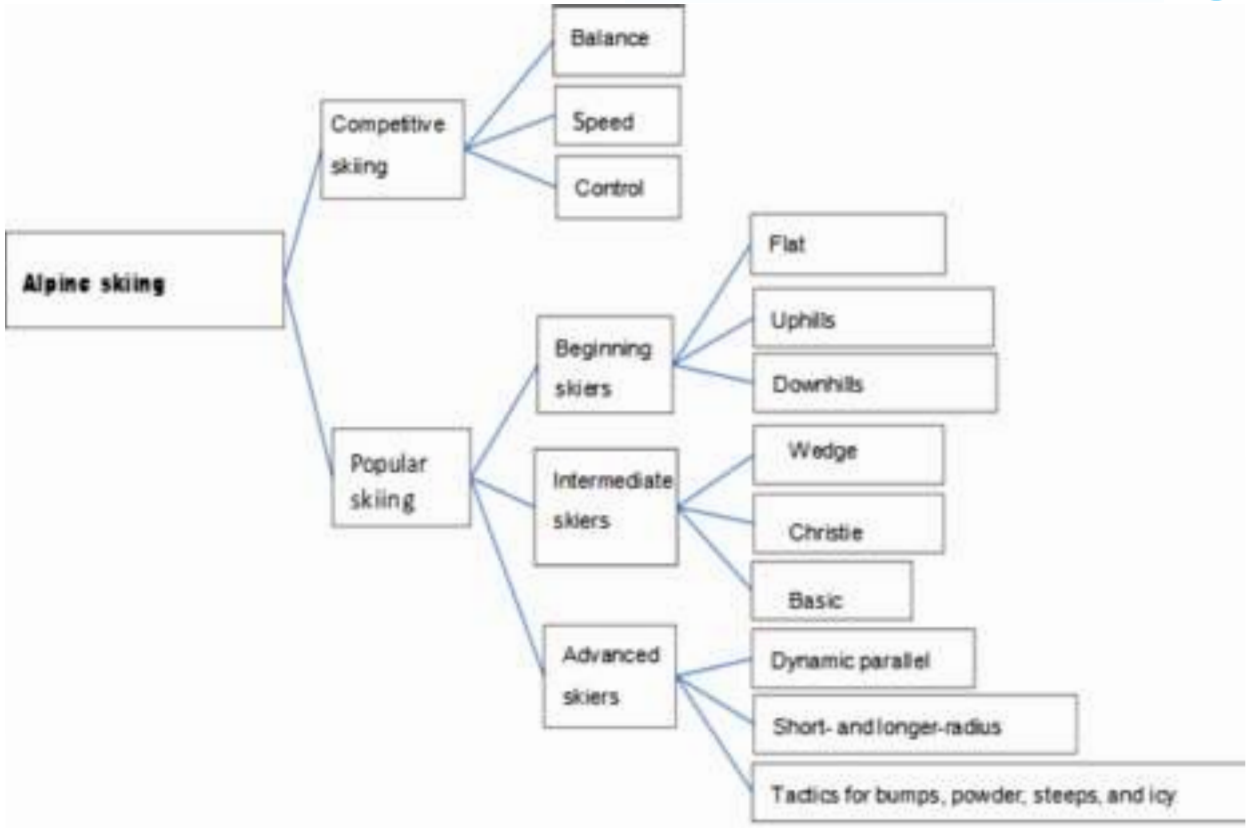


Figure 1 Alpine skiing technical system

systems, namely: competitive skiing and public skiing, and the two types of technologies have a certain correlation. Because the groups involved in mass skiing are more extensive than competitive skiing, the division of its technical system is more specific and detailed. It can effectively improve the public's own understanding and awareness of the learning progress and situation of alpine skiing. The technical system of competitive skiing is relatively single, mainly serving alpine skiing competitions. Since this paper mainly studies the influence of cross-country skating on the technical movements of mass skiing in alpine skiing. The technical system of competitive skiing is only briefly summarized in this article and is not the main research content of this paper.

Alpine skiing is different from the "two-dimensional movement" performed on a flat surface[15] in that it is a "three-dimensional" movement that slides from a high place to a low place. The subject's displacement on the snow mainly depends on the influence of the earth's gravity, and as the displacement increases, according to the formula between gravitational acceleration and displacement: S=Vt+gt2/2, the subject's speed will become faster and faster. Therefore, in Volkswagen skiing, with effective braking as the most basic technology, it is necessary to first learn braking technology, and then carry out the learning of plough turning, semi-plow turning, parallel turning, carbine turning and other levels of turning technology. The turning action technique seems simple, the legs are flexed and supported, and the center of gravity changes with the movement of the body, but in fact the fine movements are very demanding, the action structure is complex, a turning action includes the body's forward and backward movement, lateral movement, rotation movement and vertical movement, while accelerating and continuous turning with the help of the information of ski poles and snowboards, alpine skiing has high requirements for human strength, balance, sensitivity, coordination, endurance and reaction ability [16].

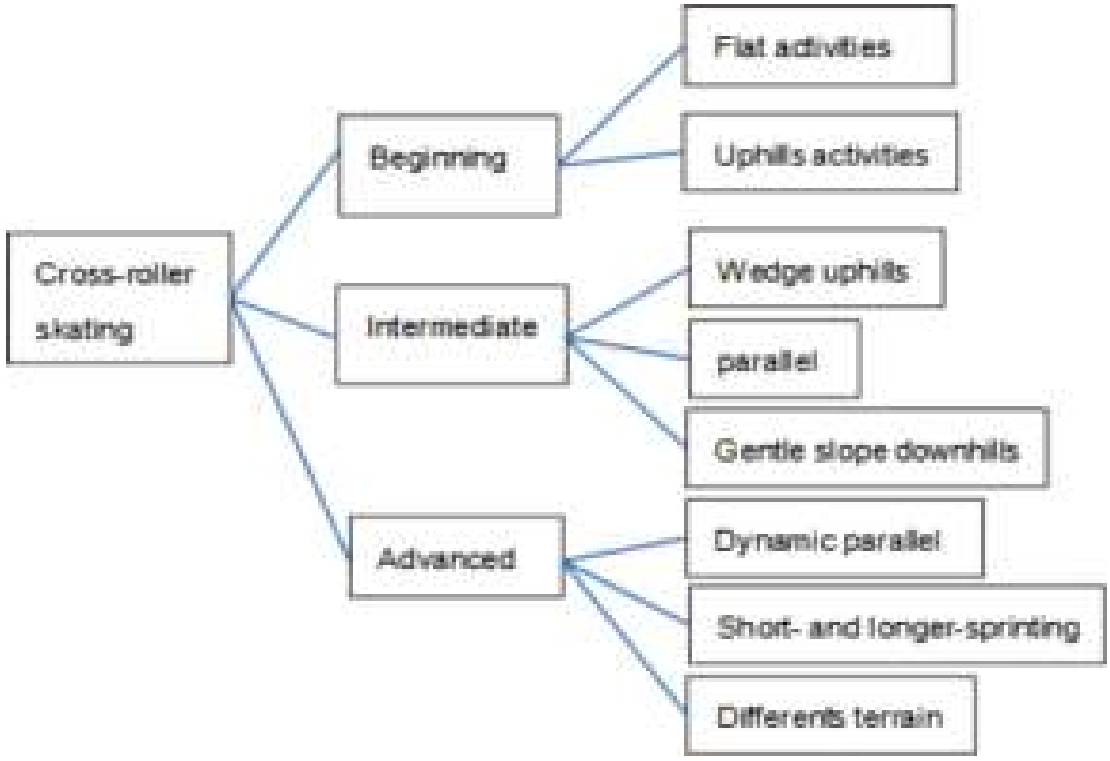


Figure 2 Off-road pulley technology system

（1）Cross-roller skating technical system and characteristics

As can be seen from the above figure, the technical system of off-road pulleys is mainly divided into three layer-by-layer progressive levels, from beginner to advanced. Its technical system standards are suitable for assessing the public's acquisition of off-road pulley skills. There are three main traveling technologies of off-road pulleys, namely: alternating step sliding, double cane synchronous propulsion sliding, stride pedal sliding, step turning is the only turning technology of off-road pulleys, and the sliding braking action is also relatively single. After mastering the basic sliding movements, turning movements, and braking movements, you can practice sliding on different roads and slopes, and the sliding technique of cross-country skating wheels is basically similar to cross-country skiing technology. Classified according to the dominant factors of competitive ability, short-distance racing behavior physical fitness dominated speed events, long-distance skating behavior physical fitness dominated endurance events. In the process of gliding, the muscles of the whole body need to work together to propuls and show strength, speed, endurance, coordination, sensitivity, balance and flexibility.

(2). Cross-country skating is affecting the quality of alpine skiing special sports

This paper studies the positive migration of cross-country skating on the quality of alpine skiing special sports, and finally concludes that the practice of cross-country skating can effectively have a positive migration effect on the sports quality related to alpine skiing. In this part of the study, the subjects used the cross-country skating to learn the two alpine skiing special sports quality tests, and the data of each item before and after the two tests were counted, and the nine related test items were divided into five main influencing factors: explosive sensitivity coordination factor, limb muscle speed endurance factor, waist and abdominal muscle speed endurance factor, balance factor, and flexibility factor. The contribution rate of each factor and its corresponding test items were analyzed for the characteristics of alpine skiing and cross-country skating.

It was found that most of the movements of cross-country skates can have a certain effect on the main physical fitness required for alpine skiing, especially in the three qualities of explosiveness, sensitivity and coordination. The effect of speed and endurance of the limbs is weaker than that of explosiveness, sensitivity, and coordination quality; Weaker in lumbar and abdominal muscle endurance than in speed endurance in the limbs; Relatively weaker in terms of balance quality; Flexibility quality is the factor that has the weakest influence of cross-country skates on the athletic quality of alpine skiing.

After further analysis, it is found that the main reason for the influence of cross-country skating on the physical fitness of alpine skiing events is that the action mode, power generation mode, energy supply mode (cross-country skating short-distance racing) between the two are relatively similar, so the practice of cross-country skating can effectively promote the development of alpine skiing-related special sports quality, and the improvement of special sports quality has a positive effect on the learning of technical movements of alpine skiing itself, so it can be seen that cross-country skating has a positive migration effect on the quality of alpine skiing special sports.

(3) Cross-country skating has a positive impact on the technical skills of alpine skiing

In this paper, the positive transfer of cross-country skating to the technical skill quality of alpine skiing is finally concluded, and the final conclusion of the study is that the practice of cross-country skating technical movements can effectively have a positive transfer effect on the learning of some technical movements of primary in alpine skiing. In this part of the study, the subjects were divided into 2 experimental groups and 2 control groups, the independent variables between the experimental group and the control group were whether they had learned cross-country skating, and the independent variables between the experimental group and the control group were sports students and ordinary students (that is, there was a certain exercise foundation and no exercise foundation).

The experimental group was taught and practiced the technical movements of cross-country pulleys, and the time for alternating strides, stride pedals, synchronous propulsion of double canes, land in-situ steering, and off-road pulley braking was recorded, and the five technical movements were fully mastered; Subsequently, the four groups were taught and practiced alpine skiing snow technical movements, and the time for alternating sliding steps, flat pedals, simultaneous propulsion, snow in-situ steering, and plow braking was recorded. The acquisition time of four groups of two techniques with similar cross-country skating and alpine skiing techniques was compared and analyzed.

The results showed that after learning the alternating stride, stride pedaling, synchronous propulsion of double cane, land in-situ steering, cross-country pulley braking, and five technical movements of the off-road pulley, and then went to alpine skiing alternating sliding step, flat pedaling, simultaneous propulsion, snow in-situ steering, and plow braking, the learning speed and mastery of alpine skiing-related techniques were significantly improved in the five technical movements, indicating that the learning effect of cross-country pulley technology was positively correlated with the learning effect of alpine skiing technology. The two control groups that had not learned cross-country pulley-related technical movements had significantly slower learning and mastery than the two experimental groups that had learned cross-country skating when they first learned basic alpine skiing-related technical movements.

3. CONSLUSION

After further analysis, it is found that the main reason for the influence of several technical movements related to cross-country skating on some technical movements of alpine skiing is that the action mode and power mode

between the two are very similar, and the special quality of alpine skiing is also improved in the process of cross-country skating learning. Therefore, the practice of cross-country skating has a positive land imitation effect on several movements of alpine skiing introductory, which in turn promotes the subjects' practice of basic introductory movements of alpine skiing, which shows that cross-country skating has a positive migration effect on the basic introductory technical quality of alpine skiing.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] 国务院办公厅.《体育强国建设纲要》.国办发[2019]40 号.

[2] 国务院办公厅.《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》.国办发[2020]36 号.

[3] 体育总局.《关于印发深化体教融合促进青少年健康发展意见的通知》.体发[2020]1 号. [4] 冬奥会项目介绍:越野滑雪[J].新体育, 2021(22):8-9.

[4] 叶茂盛, 刘波, 王寅博, 等. 从精英到大众：阿尔卑斯地区高山滑雪发展与启示[J].体育文化导刊, 2021(06):68-74.

[5] Matthias Zdarsky. Die Alpine Lilienfelder Skifahrtechnik[M]. London:Encyclopaedia Britannica,2018.

[6] 叶茂盛,刘波,王福秋,等.阿尔卑斯地区滑雪场的发展历程与启示[J].沈阳体育学院学报,

[7] 2020,39(05):74-82.

[8] 张冠男,柴建中,陈素峰等.科学冬训对越野滑雪运动员供能能力的量化提高[J].冰雪运 动,2023,45(01): 9-14.

[9] 刘光大.关于对我国学生开展越野滑轮定向运动的可行性分析[J].冰雪体育创新研究, 2021(01):83-84.

[10] 王嘉瑛.我国优秀高山滑雪运动员身体素质特征分析[D].北京体育大学,2017.

[11] 束洋, 李海鹏, 梁志强等. 越野滑雪运动员下肢双侧力亏损研究[J]. 中国体育科技,2023,59(05): 3-11.

[12] 杜晓敏. 新时代冰雪体育运动在高校的推广路径探析[J]. 冰雪体育创新研究,2023(05):171-173.

[13] 相玲玲.冬奥会背景下体育院校高山滑雪小群体教学策略研究[J].冰雪体育创新研 究,2022(13):1-3.

[14] 王梦娇.迁移在体育教学中的运用[J].佳木斯职业学院学报,2017(03):402.

[15] 体育院校通用教材,冰雪运动,人民体育出版社,2001 年 1 月第 1 版,373-374.

[16] 吴晓华, 郝梦雨. 高山滑雪运动专项能力特征分析[J].当代体育科技,2021,11(17):7-10.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

KHÁI QUÁT THỰC TRẠNG ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ PHÁT TRIỂN MÔN VOVINAM TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY Ở VIỆT NAM

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu[1]; PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương[2]
TS. Nguyễn Mạnh Tuân[3]

Tóm tắt: *Thực tiễn phát triển môn Vovinam tại các địa phương đã cho thấy, môn Vovinam ở các tỉnh, thành phố gần như hoạt động độc lập, ít chịu sự quản lý về mặt chuyên môn của Liên đoàn Vovinam cấp tỉnh và Liên đoàn Vovinam Việt Nam, thậm chí một số nơi rơi vào tình trạng thả nổi, một số phong trào khác tự phát khác muốn phát triển lại thiếu cơ sở hỗ trợ. Kết quả nghiên cứu đã bước đầu khảo sát thu thập số liệu về thực trạng ứng dụng công nghệ phát triển môn Vovinam ở Việt Nam trong giai đoạn hiện nay.*

Từ khóa: *Ứng dụng công nghệ, phát triển môn Vovinam, ở Việt Nam.*

Summary: *The practice of developing Vovinam in localities has shown that Vovinam in provinces and cities operates almost independently, with little professional management from the Provincial Vovinam Federation and the Vietnam Vovinam Federation. , some places even fall into a state of floating, some other spontaneous movements that want to develop lack a support base. The research results have initially surveyed and collected data on the current status of technology application to develop Vovinam in Vietnam in the current period.*

Keywords: *Technology application; develop Vovinam; in Vietnam.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn phát triển môn Vovinam tại các địa phương đã cho thấy, môn Vovinam ở các tỉnh, thành phố gần như hoạt động độc lập, ít chịu sự quản lý về mặt chuyên môn của Liên đoàn Vovinam cấp tỉnh và Liên đoàn Vovinam Việt Nam, thậm chí một số nơi rơi vào tình trạng thả nổi, một số phong trào khác tự phát khác muốn phát triển lại thiếu cơ sở hỗ trợ. Mặc dù về mặt pháp lý thì Liên đoàn Vovinam Việt Nam sẽ tạo điều kiện thuận lợi lớn về mặt phát triển môn Vovinam trên phạm vi trong nước và quốc tế. Song với tư cách pháp nhân của Liên đoàn thì cũng không thể làm thay môn phái về lĩnh vực chuyên môn, mà chỉ có thể tạo "đòn bẩy" để Vovinam vươn xa hơn. Trong khi đó, hệ thống kỹ thuật của Vovinam thì chậm phát triển và đổi mới, có khá nhiều chi tiết không còn phù hợp với tình hình thực tại. Kết quả nghiên cứu đã bước đầu khảo sát thu thập số liệu về thực trạng ứng dụng công nghệ phát triển môn Vovinam ở Việt Nam, làm cơ sở để nghiên cứu ứng dụng công nghệ phát triển môn Vovinam trong giai đoạn hiện nay.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Quy trình các bước triển khai thu thập và xử lý số liệu

Nghiên cứu đã sử dụng phiếu khảo sát để phỏng vấn các đối tượng (cán bộ quản lý, HLV, VĐV, giảng viên, sinh viên, người tập luyện môn Vovinam…) nhằm thu thập những thông tin cần thiết liên quan tới nhiệm vụ nghiên cứu. Quá trình điều tra bằng bảng hỏi gồm 3 giai đoạn: giai đoạn thiết kế phiếu điều tra, giai đoạn điều tra thử, giai đoạn điều tra chính thức. Với giai đoạn thiết kế bảng hỏi, thông qua phân tích, tổng hợp các tài liệu liên quan, cũng như khảo sát đánh giá thực tiễn, đề tài tiến hành thu thập thông tin nghiên cứu nhằm mục đích hình thành nội dung sơ bộ cho 03 phiếu điều tra thuộc 03 nhóm đối tượng (các giảng viên, HLV

1, 2.Viện Khoa học Thể dục thể thao
3. Khoa Giáo dục thể chất - Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Vovinam; các cán bộ lãnh đạo, quản lý tại các đơn vị QLNN, Liên đoàn; các cán bộ lãnh đạo, quản lý, HLV tại các CLB, doanh nghiệp) - tương ứng với 03 lĩnh vực khảo sát (trong lĩnh vực văn hóa, trong lĩnh vực TDTT quần chúng và trong lĩnh vực thể thao thành tích cao). Nội dung thu thập thông tin nghiên cứu: Đề tài sử dụng hai nguồn thông tin đã được chuẩn bị từ trước đó là: đầu tiên trên cơ sở nghiên cứu tài liệu tổng hợp những nghiên cứu của tác giả ở trong cũng như nước ngoài về vấn đề nghiên cứu. Tiếp đến đề tài tiến hành khảo sát thăm dò thử nghiệm nhằm đánh giá mức độ phù hợp của nội dung, cấu trúc của phiếu hỏi. Tổng hợp từ hai nguồn thông tin trên đề tài xây dựng một bảng hỏi cho giảng viên, HLV; bảng hỏi cho cán bộ quản lý tại các cơ quan quản lý nhà nước; bảng hỏi cho cán bộ, HLV tại các Cậu lạc bộ, doanh nghiệp). Bảng hỏi cho sinh viên gồm hai phần:

- Phần 1. Thực trạng phát triển môn Vovinam hiện nay: Phần này tìm hiểu khái quát hiện trạng nhận thức của người được khảo sát về việc ứng dụng công nghệ trong phát triển môn Vovinam thông qua các tiêu chí nguồn thông tin tiếp cận, tự đánh giá của bản thân về sự am hiểu về công nghệ…

- Phần 2. Đánh giá về vai trò và mức độ tác động của công nghệ và các yếu tố ảnh hưởng tới sự phát triển môn Vovinam. Phần này đề tài tiến hành tìm hiểu những nhân định, ý kiến cá nhân người được khảo sát về các yếu tố và mức độ tác động của công nghệ đến lĩnh vực chuyên môn của môn Vovinam đang phụ trách.

- Phần 3 (dành cho cán bộ lãnh đạo, quản lý). Vấn đề xây dựng chiến lược và các vấn đề liên quan đến ứng dụng công nghệ trong phát triển môn Vovinam tại đơn vị: Phần này tìm hiểu về công tác chuẩn bị cho việc đầu tư, ứng dụng công nghệ trong phát triển môn Vovinam tại đơn vị.

Xử lý và phân tích kết quả điều tra: số liệu thu thập được sau khi khảo sát phiếu điều tra được xử lý bằng phần mềm SPSS. Trong quá nghiên cứu đề tài chủ yếu dùng phương pháp phân tích thống kê mô tả và phân tích thống kê suy luận. Trong bảng hỏi, tùy từng câu hỏi, đề tài sử dụng thang đo Likert có từ 4 - 5 lựa chọn trả lời tương ứng với thang điểm 4 hoặc thang điểm 5.

Đối tượng khảo sát của đề tài gồm: 400 cán bộ quản lý, HLV, VĐV, chuyên gia về môn Vovinam trong lĩnh vực thể thao thành tích cao; 450 cán bộ quản lý, HLV, VĐV, chuyên gia về TDTT quần chúng (lĩnh vực hoạt động phát triển phong trào tập luyện môn Vovinam) và 300 cán bộ quản lý, giảng viên, cán bộ khoa học tại các cơ quan quản lý nhà nước, các Trung tâm HLTT quốc gia, các sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, sở Văn hóa và Thể thao trên phạm vi toàn quốc về ứng dụng công nghệ trong phát triển môn Vovinam thông qua phiếu điều tra gián tiếp.

Trên cơ sở đó, tiến hành xử lý và phân tích kết quả điều tra thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS 22.0. Nghiên cứu chủ yếu dùng phương pháp phân tích thống kê mô tả và phân tích thống kê suy luận bằng thang đo Likert đối với các câu hỏi có từ 4 - 5 phương án trả lời theo mức độ ưu tiên; phương pháp tính tỷ lệ % và xếp hạng đối với các câu hỏi có nhiều phương án lựa chọn.

2.2. Kết quả phân tích và đánh giá

2.2.1. Những thành tựu và lợi ích của công nghệ của công nghệ sẽ tác động đến các lĩnh vực hoạt động của môn Vovinam

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1 cho thấy:

Các công nghệ: Phân tích và quản trị CSDL lớn (Bigdata); Công nghệ thực tế ảo; thực tế tương tác tăng cường; thực tế hỗn hợp tăng cường MR; Công nghệ sinh học, công nghệ nano… được cả 3 nhóm đối tượng phỏng vấn cho rằng sẽ tác động mạnh mẽ nhất đến các lĩnh vực hoạt động của TDTT.

Các công nghệ còn lại (Kết nối không dây; Công nghệ đám mây (điện toán đám mây); Trí tuệ nhân tạo (AI) được cho rằng sẽ tác động thấp hơn.

Về những lợi ích lớn nhất của công nghệ mang lại cho các lĩnh vực hoạt động của môn Vovinam thì đại đa số ý kiến trả lời đều cho

Bảng 1. Những thành tựu, công nghệ của công nghệ sẽ tác động đến các lĩnh vực hoạt động của môn Vovinam

TT	Nội dung	Vovinam thành tích cao (n = 300)			Phát triển phong trào Vovinam (n = 450)			Giảng dạy, NCKH (n = 400)		
		n	Tỷ lệ %	Xếp hạng	n	Tỷ lệ %	Xếp hạng	n	Tỷ lệ %	Xếp hạng
1	Phân tích và quản trị CSDL lớn (Bigdata).	300	100	**1**	450	100	**1**	400	100	**1**
2	Công nghệ thực tế ảo; thực tế tương tác tăng cường; thực tế hỗn hợp tăng cường MR.	300	100	**1**	450	100	**1**	400	100	**1**
3	Công nghệ sinh học, công nghệ nano…	300	100	**1**	450	100	**1**	400	100	**1**
4	Công nghệ đám mây (điện toán đám mây).	297	99	**4**	447	99.33	**4**	388	97	**5**
5	Kết nối không dây (kết nối vạn vật, kết nối với thiết bị/sản phẩm - IoT).	290	96.67	**5**	440	97.78	**5**	392	98	**4**
6	Trí tuệ nhân tạo (AI).	286	95.33	**6**	412	91.56	**6**	383	95.75	**6**
7	Công nghệ khác	0	0	**7**	0	0	**7**	0	0	**7**

rằng, công nghệ sẽ mang lại lợi ích tổng hòa về nhiều vấn đề, từ cải thiện nâng cao thành tích, kết quả giảng dạy, NCKH.

Bên cạnh đó, đối với lĩnh vực huấn luyện VĐV Vovinam thành tích cao (hiệu quả công tác tuyển chọn), đối với lĩnh vực phát triển phong trào Vovinam là việc tập luyện/sức khỏe cho người tập luyện môn Vovinam và đối với công tác giảng dạy, NCKH thì công tác NCKH được cho rằng công nghệ sẽ mang lại lợi ích thiết thực.

Về vấn đề thách thức lớn nhất của môn Vovinam trước các tác động của công nghệ (bảng 3) cho thấy, thách thức lớn nhất của TDTT Việt Nam trong công nghệ đó là sự thiếu hụt về kỹ năng và năng lực chuyên môn của lực lượng lao động (chiếm từ 78.89% đến 83.33% ý kiến trả lời). Từ những kết quả khảo sát nêu trên, có thể đưa ra nhận định: đây là một vấn đề không chỉ của riêng môn Vovinam ở Việt Nam mà là khó khăn, thách thức lớn nhất của Việt Nam trong việc nắm bắt những thành tựu của công nghệ. Vì vậy Ngành Thể dục thể thao cần có chiến lược, kế hoạch cụ thể để ưu tiên lựa chọn, sử dụng những công nghệ, sản phẩm công nghệ phù hợp với điều kiện để ứng dụng trong thực tiễn hoạt động huấn luyện, đào tạo và NCKH nhằm phát triển môn Vovinam hiện nay.

2.2.2. Tác động của các sản phẩm công nghệ đến các lĩnh vực hoạt động của môn Vovinam

Kết quả phỏng vấn về tác động của các sản phẩm công nghệ đến các lĩnh vực hoạt động của môn Vovinam được trình bày tại bảng 4.

Từ kết quả tại bảng 4 cho thấy: vấn đề bảo mật thông tin được cho là tác động mạnh mẽ nhất của các sản phẩm công nghệ trong lĩnh vực huấn luyện VĐV Vovinam thành tích cao và giảng dạy, NCKH. Đối với lĩnh vực phát triển phong trào môn Vovinam lại là người

dùng bị phụ thuộc. Điều đó cho thấy có sự khác nhau về tác động của các sản phẩm công nghệ đến các lĩnh vực hoạt động của môn Vovinam. Đa phần ý kiến đánh giá mức độ tác động không mong muốn của các sản phẩm công nghệ là vấn đề bảo mật thông tin (279/300 ý kiến, chiếm tỷ lệ 93.00%); tiếp đến là vấn đề người dùng bị phụ thuộc vào các sản phẩm công nghệ (14/300 ý kiến, chiếm tỷ lệ 4.67%); trong khi đó có 2/300 ý kiến, chiếm tỷ lệ 0.67% lo ngại rằng các sản phẩm công nghệ sẽ gây ra tình trạng thất nghiệp.

Kết quả phỏng vấn về tầm quan trọng của vấn đề an ninh mạng (có liên quan mật thiết với bảo mật thông tin khi triển khai ứng dụng công nghệ phát triển môn Vovinam) được như trình bày tại bảng 5.

Từ kết quả tại bảng 5 cho thấy: đại đa số ý kiến cho rằng, trong thời đại công nghệ, các giải pháp cho vấn đề an ninh mạng chiếm vị trí đặc biệt quan trọng (chiếm từ 94.5 đến 96.67% ý kiến trả lời).

Tương đồng với ý kiến đánh giá nêu trên, khi được hỏi về vai trò của giải pháp tăng cường an ninh mạng khi triển khai ứng dụng các sản phẩm của công nghệ thì 100.00% ý

Bảng 2. Dự đoán lợi ích lớn nhất của công nghệ đến các lĩnh vực hoạt động của môn Vovinam

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn		Xếp hạng
		n	Tỷ lệ %	
I	**Vovinam thành tích cao (n = 300)**			
1	Cải thiện nâng cao thành tích thi đấu của VĐV	2	0.67	**4**
2	Nâng cao hiệu quả công tác tuyển chọn VĐV	12	4	**2**
3	Nâng cao hiệu quả công tác quản lý huấn luyện VĐV	2	0.67	**4**
4	Tiết kiệm chi phí đầu tư trong huấn luyện VĐV	4	1.33	**3**
5	Tất cả những nội dung nêu trên	280	93.33	**1**
II	**Phát triển phong trào Vovinam (n = 450)**			
1	Cải thiện nâng cao phong trào/thành tích thi đấu	6	1.33	**4**
2	Nâng cao hiệu quả tập luyện/sức khỏe cho người tập luyện Vovinam	24	5.33	**2**
3	Nâng cao hiệu quả công tác quản lý phong trào	5	1.11	**5**
4	Tiết kiệm chi phí đầu tư trong phát triển phong trào Vovinam	8	1.78	**3**
5	Tất cả những nội dung nêu trên	407	90.44	**1**
III	**Giảng dạy, NCKH (n = 400)**			
1	Cải thiện nâng cao kết quả học tập/tập luyện của học sinh/sinh viên	5	1.25	**5**
2	Nâng cao hiệu quả NCKH	18	4.5	**2**
3	Nâng cao hiệu quả công tác quản lý đào tạo/NCKH	6	1.5	**4**
4	Tiết kiệm chi phí đầu tư cho đào tạo	8	2	**3**
5	Tất cả những nội dung nêu trên	363	90.75	**1**

Bảng 3. Thách thức lớn nhất của môn Vovinam ở việt nam trước các tác động của công nghệ

TT	Nội dung	Vovinam thành tích cao			Phong trào Vovinam			Giảng dạy, NCKH		
		n	Tỷ lệ %	Xếp hạng	n	Tỷ lệ %	Xếp hạng	n	Tỷ lệ %	Xếp hạng
1	Thiếu các tiêu chuẩn, quy tắc và chứng nhận công nghệ số	44	14.67	**2**	71	15.78	**2**	67	16.75	**2**
2	Sự thiếu hụt về kỹ năng và năng lực chuyên môn của lực lượng lao động	250	83.33	**1**	355	78.89	**1**	320	80	**1**
3	Không giải quyết được các vấn đề về an ninh và bảo mật dữ liệu	2	0.67	**4**	10	2.22	**4**	5	1.25	**4**
4	Khác	4	1.33	**3**	14	3.11	**3**	8	2	**3**

Bảng 4. Tác động của các sản phẩm công nghệ đến các lĩnh vực hoạt động của môn Vovinam

TT	Nội dung	Vovinam thành tích cao			Phát triển phong trào Vovinam			Giảng dạy, NCKH		
		n	Tỷ lệ %	Xếp hạng	n	Tỷ lệ %	Xếp hạng	n	Tỷ lệ %	Xếp hạng
1	Vấn đề bảo mật thông tin	279	93	**1**	87	19.33	**2**	327	81.75	**1**
2	Người dùng bị phụ thuộc	14	4.67	**2**	338	75.11	**1**	34	8.5	**2**
3	Tình trạng thất nghiệp	2	0.67	**4**	6	1.33	**4**	12	3	**4**
4	Các tác động tiêu cực khác	5	1.67	**3**	19	4.22	**3**	27	6.75	**3**

Bảng 5. Tầm quan trọng của các giải pháp cho vấn đề an ninh mạng trong công nghệ phát triển môn Vovinam

TT	Nội dung	Vovinam thành tích cao			Phát triển phong trào Vovinam			Giảng dạy, NCKH		
		n	Tỷ lệ %	Xếp hạng	n	Tỷ lệ %	Xếp hạng	n	Tỷ lệ %	Xếp hạng
1	Đặc biệt quan trọng	290	96.67	**1**	430	95.56	**1**	378	94.5	**1**
2	Rất quan trọng	10	3.33	**2**	20	4.44	**2**	22	5.5	**2**
3	Quan trọng	0	0	**3**	0	0	**3**	0	0	**3**
4	Bình thường	0	0	**3**	0	0	**3**	0	0	**3**
5	Không quan trọng	0	0	**3**	0	0	**3**	0	0	**3**

Bảng 6. Sự thay đổi của đơn vị trong thời gian tới trước việc ứng dụng công nghệ phát triển môn Vovinam

TT	Nội dung	Mức độ quan trọng của sự thay đổi								Điểm trung bình
		Rất quan trọng		Quan trọng		Có thể cần		Không biết		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
I	**Huấn luyện VĐV Vovinam thành tích cao (n = 300)**									
1	Cơ cấu lao động	9	3	288	96	2	0.67	1	0.33	**4.02**
2	Đổi mới PPHL	58	19.33	224	74.67	11	3.67	7	2.33	**4.11**
3	Phương pháp quản lý	14	4.67	258	86	20	6.67	8	2.67	**3.93**
4	Trang thiết bị, CSVC	261	87	33	11	2	0.67	4	1.33	**4.84**
5	Hợp tác - phát triển	16	5.33	274	91.33	8	2.67	2	0.67	**4.01**
6	Công nghệ thông tin	300	100	0	0	0	0	0	0	**5**
II	**Phát triển phong trào môn Vovinam (n = 450)**									
1	Cơ cấu lao động	28	6.22	407	90.44	6	1.33	9	2	**3.01**
2	Phương pháp huấn luyện	79	17.56	338	75.11	21	4.67	12	2.67	**3.08**
3	Phương pháp quản lý	31	6.89	367	81.56	36	8	16	3.56	**2.92**
4	Trang thiết bị, CSVC	369	82	64	14.22	6	1.33	11	2.44	**3.76**
5	Hợp tác - phát triển	34	7.56	399	88.67	10	2.22	7	1.56	**3.02**
6	Công nghệ thông tin	450	100	0	0	0	0	0	0	**4**
III	**Giảng dạy, NCKH (n = 400)**									
1	Cơ cấu lao động	14	3.5	378	94.5	5	1.25	3	0.75	**4.01**
2	Đổi mới PPGD/NCKH	67	16.75	308	77	15	3.75	10	2.5	**4.08**
3	Phương pháp quản lý	19	4.75	346	86.5	23	5.75	12	3	**3.93**
4	Trang thiết bị, CSVC	298	74.5	91	22.75	4	1	7	1.75	**4.7**
5	Hợp tác - phát triển	21	5.25	364	91	10	2.5	5	1.25	**4**
6	Công nghệ thông tin	400	100	0	0	0	0	0	0	**5**

kiến cho rằng các giải pháp an ninh mạng giữ vai trò từ rất quan trọng cho đến đặc biệt quan trọng (trong đó 96.67% ý kiến đánh giá đặc biệt quan trọng, 3.33% ý kiến đánh giá rất quan trọng).

2.2.3. Khả năng đáp ứng các thay đổi trên của đơn vị nhằm đáp ứng với yêu cầu ứng dụng công nghệ phát triển môn Vovinam

Về khả năng đáp ứng sự thay đổi của các đơn vị (bảng 6) cho thấy:

- Về cơ cấu lao động (điểm trung bình = 4.03): Có 289/300 ý kiến, chiếm tỷ lệ 96.33% cho rằng cần phải điều chỉnh, 10/300 ý kiến, chiếm tỷ lệ 3.33% cho rằng cần phải có sự đầu tư, sắp xếp mới (tuyển dụng, đào tao bồi dưỡng…) về cơ cấu lao động.

- Về phương pháp huấn luyện (điểm trung bình = 4.11): Đại đa số ý kiến cho rằng cần phải điều chỉnh hoặc đầu tư mới về phương pháp huấn luyện (trong đó chiếm tỷ lệ 74.00% cho rằng cần có sự điều chỉnh về phương pháp huấn luyện; chiếm tỷ lệ 20.00% cho rằng cần ứng dụng phương pháp huấn luyện mới).

- Về phương pháp quản lý (điểm trung bình = 3.93): Tương tự như phương pháp huấn luyện, về phương pháp quản lý cũng có đa số ý kiến (chiến tỷ lệ 87.00%) cho rằng cần có sự điều chỉnh.

- Về trang thiết bị, cơ sở vật chất (điểm trung bình = 4.77): Chiếm tỷ lệ 85.33% ý kiến cho rằng cần có sự đầu tư mới về trang thiết bị, cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện để đáp ứng yêu cầu của sự phát triển mạnh mẽ của cuộc công nghệ; ngoài ra có 10.00% ý kiến cho rằng chỉ cần có sự điều chỉnh.

- Về hợp tác - phát triển (điểm trung bình = 4.00): 92.67% ý kiến cho rằng vấn đề này cần có sự điều chỉnh, trong khi có 3.67% cho rằng có sự đầu tư mới, và 3.33% ý kiến cho rằng không cần có sự thay đổi.

- Về công nghệ thông tin (điểm trung bình = 5.00): Kết quả cho thấy, cả 300/300 ý kiến được hỏi, chiếm tỷ lệ 100.00% cho rằng cần có sự đầu tư mới về lĩnh vực CNTT (bao gồm cơ sở hạ tầng kỹ thuật CNTT cũng như nguồn nhân lực về CNTT).

3. KẾT LUẬN

1) Hầu hết ý kiến khảo sát đều nhận thấy ý nghĩa, vai trò tác động và những thành tựu của công nghệ đến các lĩnh vực phát triển môn Vovinam hiện nay ở Việt Nam. Các thành tựu của cuộc công nghệ đều có tác động lớn đến công tác huấn luyện, quản lý VĐV Vovinam thành tích cao cũng như công tác chuyên môn. Đây là vấn đề cần hết sức quan tâm khi triển khai ứng dụng các sản phẩm của công nghệ trong công tác huấn luyện, quản lý môn Vovinam sau này.

2) Các đơn vị xác định được tầm quan trọng của cuộc công nghệ đến công tác chuyên môn, tuy nhiên đa số ý kiến cho rằng hiện nay các yếu tố, điều kiện đảm bảo, cũng như sự sẵn sàng cho cuộc công nghệ cần phải có sự điều chỉnh trong công tác chuyên môn, cũng như hỗ trợ thêm từ các nguồn đầu tư của nhà nước để có thể đáp ứng được các yêu cầu đặt ra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1.Nguyễn Hồng Dương (2020), *Đánh giá tác động của cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ tư đối với phát triển thể dục thể thao*, Đề tài Khoa học công nghệ cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

2.Nguyễn Mạnh Tuân (2020), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý đào tạo vận động viên các đội tuyển quốc gia*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ: "Nghiên cứu ứng dụng công nghệ phát triển môn Vovinam trong giai đoạn hiện nay". Đề tài KHCN cấp Bộ, Viện Khoa học Thể dục thể thao thực hiện năm 2022 - 2023.*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

NGHIÊN CỨU XÁC ĐỊNH CÁC GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO TỈNH AN GIANG GIAI ĐOẠN NĂM 2017-2020 ĐỊNH HƯỚNG ĐẾN NĂM 2030

TS Đặng Anh Kiệt[1]; TS. Ngô Văn Hỷ [2]

Tóm tắt: *Kết quả nghiên cứu đã xác định được 31 giải pháp cụ thể trong 5 nhóm phát triển TTTTC tỉnh An Giang trong giai đoạn năm 2017-2020, định hướng đến năm 2030, gồm: Nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách (8 giải pháp); Nhóm giải pháp về phát triển nguồn nhân lực (6 giải pháp); Nhóm giải pháp về cơ sở vật chất (6 giải pháp); Nhóm giải pháp về phát triển khoa học công nghệ TDTT và tăng cường hợp tác về TTTTC (5 giải pháp); Nhóm giải pháp về thông tin, tuyên truyền (6 giải pháp). Kết quả đánh giá của chuyên gia đối với 31 giải pháp thuộc 5 nhóm giải pháp đều được các chuyên gia, các nhà khoa học chuyên ngành TDTT, cán bộ quản lý đánh giá ở mức cao..*

Từ khóa: *Nghiên cứu, xác định, giải pháp, phát triển thể thao thành tích cao, tỉnh An Giang.*

Summary: *Research results have identified 31 specific solutions in 5 groups of financial information development in An Giang province in the period 2017-2020, with an orientation to 2030, including: Group of solutions on mechanisms and policies (8 solutions France); Solution group on human resource development (6 solutions); Facilities solution group (6 solutions); Solution group on developing sports science and technology and strengthening cooperation on physical training (5 solutions); Group of solutions on information and propaganda (6 solutions). The results of expert evaluation of 31 solutions belonging to 5 solution groups were all rated at a high level by experts, scientists specializing in sports and sports, and managers.*

Keywords: *Research, identify, solutions for developing high-performance sports, An Giang province.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhìn lại thể thao thành tích cao của An Giang trong những năm qua có thể thấy : An Giang trong đã cố gắng phấn đấu đạt vượt chỉ tiêu huy chương được giao tham gia các giải thể thao quốc gia, quốc tế và khu vực; góp phần vào việc thúc đẩy phong trào thể thao quần chúng và thể thao thành tích cao, tiếp tục duy trì và phát triển các môn thể thao thế mạnh của tỉnh. Các chương trình, Đề án của tỉnh đã được UBND tỉnh An Giang phê duyệt đã góp phần lớn vào việc hoàn thành các nhiệm vụ chỉ tiêu Thể thao thành tích cao hàng năm. Tuy nhiên, để nâng cao và phát triển thể thao thành tích cao hơn nữa trên địa bàn tỉnh cần phải tiến hành phân tích thực trạng về phát triển thể thao thành cao một cách toàn diện và có khoa học để tìm ra những hạn chế và nguyên nhân nhằm rút ra những bài học kinh nghiệm, những giải pháp triển thể thao thành tích cao ở tỉnh An Giang ngày càng có chất lượng hơn trong giai đoạn mới. Do vậy việc nghiên cứu xác định các giải pháp giải pháp phát triển thể thao thành tích cao ở tỉnh An Giang giai đoạn 2017 – 2020 và định hướng 2030 là cần thiết để góp phần vào sự phát triển TTTTC của tỉnh An Giang trong những năm tới có hiệu quả hơn.

Phương pháp và đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã sử dụng phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, phân tích SWOT, thực

1. Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch An giang
2. Công ty cổ phần Kim Toàn

nghiệm xã hội học và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu là 50 chuyên gia, huấn luyện viên, nhà quản lý và nhà khoa học đang công tác tại Sở VHTTDL An Giang và Trường ĐH TDTT TPHCM.toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định các giải pháp phát triển TTTTC tỉnh An Giang trong giai đoạn năm 2017-2020, định hướng đến năm 2030

Từ những căn cứ pháp lý, cơ sở thực tiễn và qua phân tích SWOT, đề tài đã xác định được 05 nhóm giải pháp pháp phát triển TTTTC tỉnh An Giang trong giai đoạn năm 2017-2020, định hướng đến năm 2030, đó là:

Nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách (gồm có 8 giải pháp).

Nhóm giải pháp về phát triển nguồn nhân lực (gồm có 6 giải pháp).

Nhóm giải pháp về cơ sở vật chất (gồm có 6 giải pháp).

Nhóm giải pháp về phát triển khoa học công nghệ TDTT và tăng cường hợp tác về TTTTC (gồm có 5 giải pháp).

Nhóm giải pháp về thông tin, tuyên truyền (gồm có 6 giải pháp).

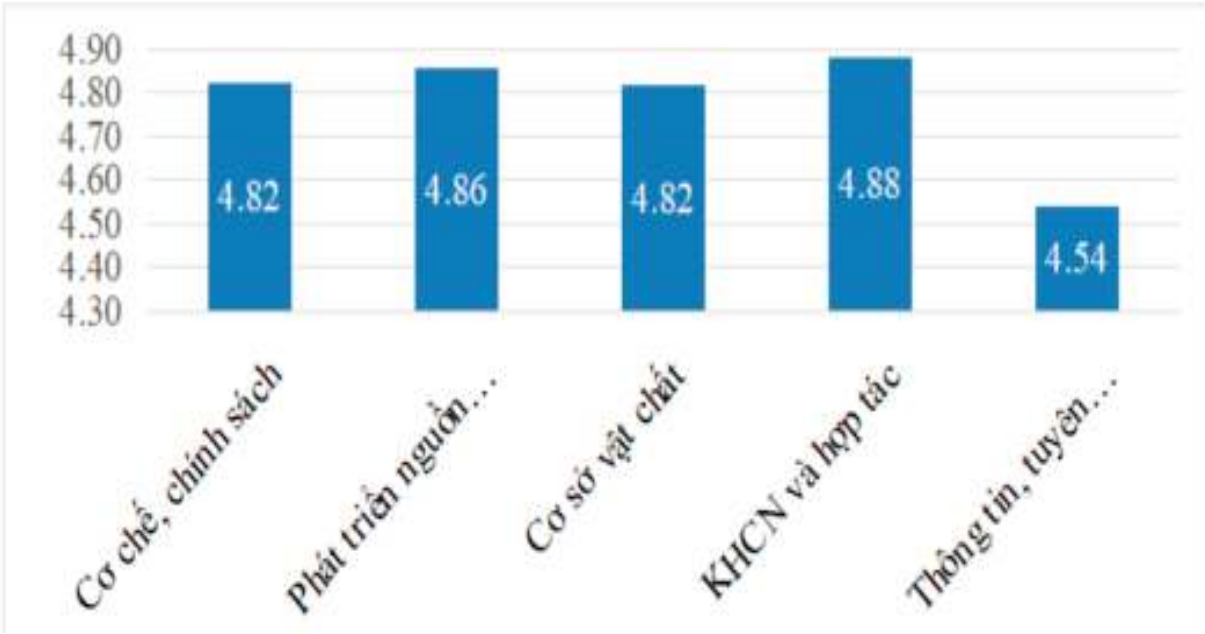
2.2. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp đề xuất

Sau khi xây dựng hệ thống các giải pháp phát triển TTTTC TTTTC tỉnh An Giang trong giai đoạn năm 2017-2020, định hướng đến năm 2030, tác giả gửi đến các tiến sỹ chuyên ngành TDTT, các chuyên gia nghiên cứu về TTTTC, các cán bộ quản lý TDTT để đánh giá mức độ quan trọng của từng nhóm các giải pháp, nhằm đảm bảo tính khách quan cho các giải pháp được đề xuất.

Sau khi thu thập, phân tích và xử lý các thông tin thu được từ các chuyên gia, luận án chỉ chọn lựa những giải pháp nhận được điểm trung bình từ 3.5 trở lên. Như vậy, kết quả quả nghiên cứu cùng với sự đóng góp của các chuyên gia, tác giả sẽ đủ các cơ sở khách quan cho kết quả của nghiên cứu.

Sau khi tổng hợp, tác giả không nhận được thêm ý kiến đề xuất của chuyên gia các giải pháp. Đối với 5 nhóm giải pháp mà luận án đề xuất đều được các chuyên gia đánh giá ở mức độ cần thiết và rất cần thiết (giá trị trung bình từ 4.54 đến 4.88), trong đó nhóm giải pháp được đánh giá cao nhất là "Nhóm giải pháp về phát triển khoa học công nghệ TDTT và tăng cường hợp tác về TTTTC" (TB = 4.88).

Để thấy rõ được tầm quan trọng của mỗi giải pháp trong 5 nhóm giải pháp phát triển TTTTC



Biểu đồ 1. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp đề xuất

của tỉnh An Giang, luận văn cũng đã phân tích và đưa ra 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:

2.2.1. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách

Trong nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách, các chuyên gia đánh giá cần thiết nhất là giải pháp "Có chính sách đãi ngộ đặc biệt để phát huy và động viên sự cống hiến của các tài năng thể thao, các HLV và các bộ phận liên quan", trung bình đạt 4.96. Xếp thứ hai là giải pháp "Đăng cai tổ chức các giải thể thao đỉnh cao cấp quốc gia và quốc tế", trung bình đạt 4.89. được đánh giá ở mức ít cần thiết nhất trong nhóm này là "Mở rộng và làm phong phú thêm hệ thống thi đấu TDTT quần chúng từ cấp cơ sở tới cấp tỉnh, kích thích và thu hút đông đảo các đối tượng tham gia tập luyện và thi đấu TDTT, tạo nguồn đầu vào cho TTTTC" đạt 4.13.

2.2.2. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp về phát triển nguồn nhân lực

Trong nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách,



Biểu đồ 2. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách



Biểu đồ 3. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp pháp về phát triển nguồn nhân lực

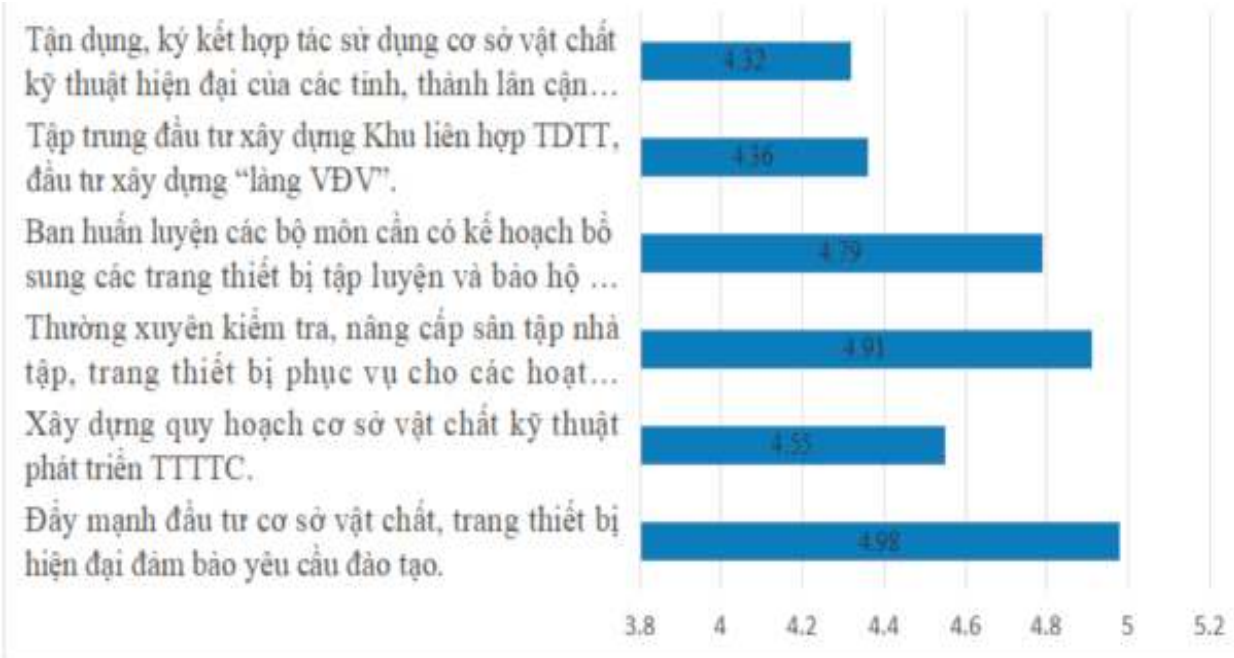
các chuyên gia đánh giá cần thiết nhất là 2 giải pháp "Quan tâm tuyển chọn, đào tạo VĐV năng khiếu; mở rộng giao lưu văn hóa – thể thao cấp vùng, tổ chức tốt các cuộc hội thao, thi đấu thể thao" và "Thực hiện chuyên nghiệp hóa thể thao thành tích cao, củng cố và tăng cường hệ thống đào tạo HLV, VĐV, duy trì và tăng thêm số đội thể thao và VĐV đạt đẳng cấp quốc gia", trung bình đạt 4.94. Xếp thứ hai là giải pháp "Chú trọng bồi dưỡng, nâng cao trình độ cán bộ, HLV và trọng tài thể thao thông qua các hình thức tập huấn trong và ngoài nước, các khóa đào tạo ngắn và dài hạn của các tổ chức thể thao quốc tế; tạo điều kiện để cán bộ TDTT, cán bộ phụ trách chuyên môn, đặc biệt là ở các môn thể thao trọng điểm của tỉnh tham gia vào các tổ chức TDTT quốc tế" và "Thực hiện quy hoạch đào tạo lực lượng cán bộ quản lý, HLV, VĐV, trọng tài, bác sĩ thể thao, đồng thời thu hút nguồn cán bộ từ bên ngoài với chất lượng theo hướng chuyên nghiệp.", trung bình đạt 4.85. được đánh giá ở mức ít cần thiết nhất trong nhóm này là "Xây dựng mỗi quận, huyện có trường lớp năng khiếu TDTT để đào tạo, phát triển tài năng cho tuyến trên." đạt 4.15.

2.2.3. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp về cơ sở vật chất

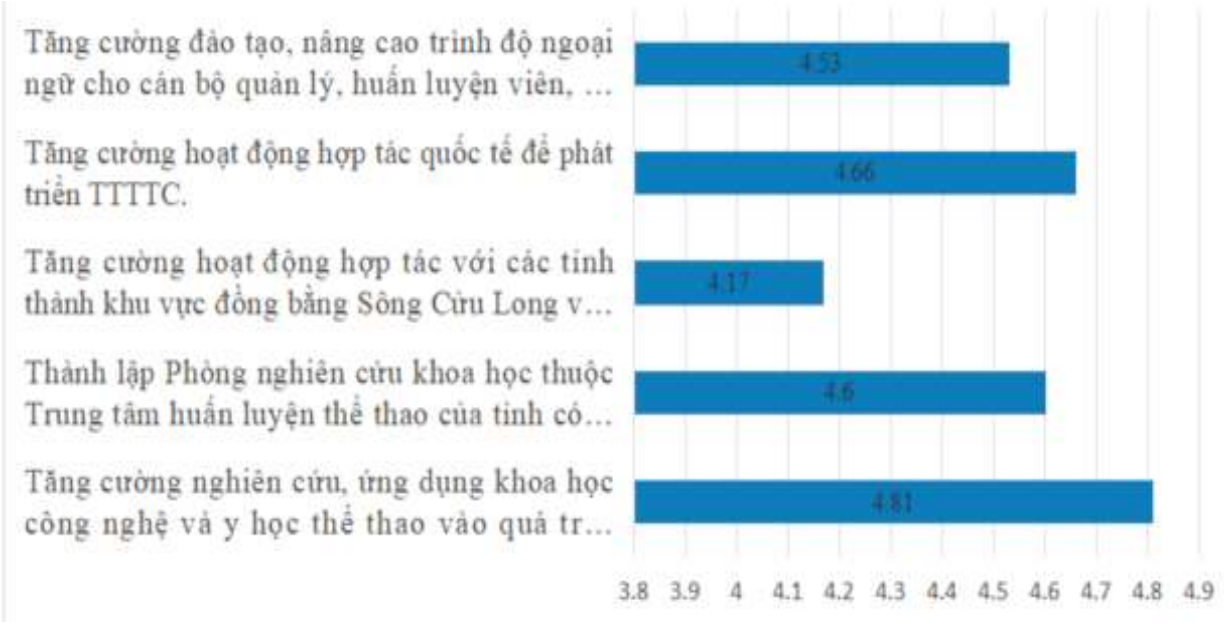
Trong nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách, các chuyên gia đánh giá cần thiết nhất là giải pháp "Đẩy mạnh đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị hiện đại đảm bảo yêu cầu đào tạo.", trung bình đạt 4.98. Xếp thứ hai là giải pháp "Thường xuyên kiểm tra, nâng cấp sân tập nhà tập, trang thiết bị phục vụ cho các hoạt động tập luyện và thi đấu của VĐV", trung bình đạt 4.91. Được đánh giá ở mức ít cần thiết nhất trong nhóm này là "Tận dụng, ký kết hợp tác sử dụng cơ sở vật chất kỹ thuật hiện đại của các tỉnh, thành lân cận để phát triển TTTTC." đạt 4.32.

2.2.4. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp phát triển khoa học công nghệ TDTT và tăng cường hợp tác về TTTTC

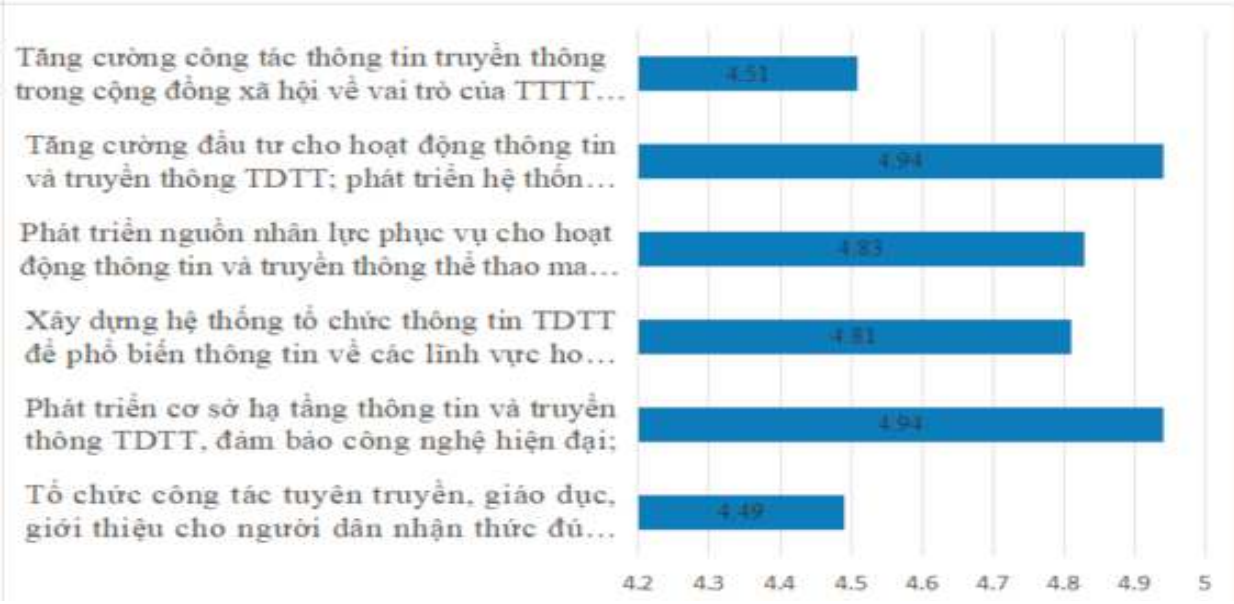
Trong nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách, các chuyên gia đánh giá cần thiết nhất là giải pháp "Tăng cường nghiên cứu, ứng dụng khoa học công nghệ và y học thể thao vào quá trình tuyển chọn và đào tạo VĐV TTTTC.", trung bình đạt 4.81. Xếp thứ hai là giải pháp "Tăng cường hoạt động hợp tác quốc tế để phát triển TTTTC.", trung bình đạt 4.66. được đánh giá ở mức ít cần thiết nhất trong nhóm này là " Tăng cường hoạt động hợp tác với các tỉnh thành khu vực đồng bằng Sông Cửu Long và cả nước để phát triển TTTTC." đạt 4.17.



Biểu đồ 4. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm GP về cơ sở vật chất



Biểu đồ 5. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp phát triển khoa học công nghệ TDTT và tăng cường hợp tác về TTTTC



Biểu đồ 6. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp về thông tin, tuyên truyền

2.2.5. Kết quả đánh giá của chuyên gia về nhóm giải pháp về thông tin, tuyên truyền

Trong nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách, các chuyên gia đánh giá cần thiết nhất là giải pháp "Phát triển cơ sở hạ tầng thông tin và truyền thông TDTT, đảm bảo công nghệ hiện đại; quản lý, khai thác, phổ biến, sử dụng thông tin hiệu quả phục vụ TDTT của tỉnh" và "Tăng cường đầu tư cho hoạt động thông tin và truyền thông TDTT; phát triển hệ thống phòng truyền thống TDTT và thư viện TDTT ở các cơ quan quản lý TDTT, các trung tâm quận, huyện.", trung bình đạt 4.94. Xếp thứ hai là giải pháp "Xây dựng hệ thống tổ chức thông tin TDTT để phổ biến thông tin về các lĩnh vực hoạt động TDTT.", trung bình đạt 4.81. được đánh giá ở mức ít cần thiết nhất trong nhóm này là "Tổ chức công tác tuyên truyền, giáo dục, giới thiệu cho người dân nhận thức đúng đắn và sâu sắc về lợi ích và ý nghĩa của hoạt động TTTTC." đạt 4.49.

3. KẾT LUẬN

Căn cứ các chỉ thị, nghị quyết, quyết định của Đảng, Chính phủ, Bộ VHTTDL và Ủy ban nhân dân Tỉnh An Giang; căn cứ thực trạng công tác phát triển thể thao thành tích cao tỉnh An Giang và thông qua phân tích SWOT, Đề tài đã xác định được 31 giải pháp cụ thể trong 5 nhóm phát triển TTTTC tỉnh An Giang trong giai đoạn năm 2017-2020, định hướng đến năm 2030, gồm: Nhóm giải pháp về cơ chế, chính sách (8 giải pháp); Nhóm giải pháp về phát triển nguồn nhân lực (6 giải pháp); Nhóm giải pháp về cơ sở vật chất (6 giải pháp); Nhóm giải pháp về phát triển khoa học công nghệ TDTT và tăng cường hợp tác về TTTTC (5 giải pháp); Nhóm giải pháp về thông tin, tuyên truyền (6 giải pháp). Kết quả đánh giá của chuyên gia đối với 31 giải pháp thuộc 5 nhóm giải pháp đều được các chuyên gia, các nhà khoa học chuyên ngành TDTT, cán bộ quản lý đánh giá ở mức cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương Đảng, *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 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 Văn hóa, Thể thao và Du lịch, *Chỉ thị 48/CT-BVHTTDL ngày 5 tháng 4 năm 2011 của BVHTTDL về việc tổ chức triển khai thực hiện "Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2011".*

3. Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 4 năm 2011, của Thủ tướng chính phủ *về việc phê duyệt Đề án Tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030*

4. Thủ tướng Chính phủ (2013), *Quyết định số 1752/QĐ-TTg ngày 30/09/2013 về phê duyệt "Quy hoạch hệ thống cơ sở vật chất kỹ thuật thể dục, thể thao quốc gia đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030".*

5. Ủy ban nhân dân tỉnh (UBND) An Giang, *Quyết định số 3535/2005/QĐ-UBND về việc ban hành Đề án "Phát triển thể thao thành tích cao tỉnh An Giang giai đoạn 2006 – 2010" ngày 28 tháng 12 năm 2005.*

6. Ủy ban nhân dân tỉnh (UBND) An Giang, *Quyết định Số: 1131/QĐ –UBND Về việc phê duyệt Quy hoạch phát triển văn hóa, thể thao tỉnh An Giang từ năm 2014 đến năm 2020 và tầm nhìn đến năm 2030, ngày 22 tháng 7 năm 2014.*

Nguồn bài báo: *Trích từ luận án tiến sĩ giáo dục học của NCS Ngô Văn Hỷ*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

MÔ HÌNH VẬN ĐỘNG VIÊN ĐẤU KIẾM CẤP CAO VIỆT NAM NỘI DUNG KIẾM CHÉM

PGS.TS Bùi Ngọc[1]; ThS Nguyễn Tuấn Phong[2]

Tóm tắt: *Mô hình vận động viên (VĐV) cấp cao môn Đấu kiếm có ý nghĩa quan trọng trong định hướng tuyển chọn, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV và hướng đến thành tích trên các đấu trường quốc tế và thế giới. Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, bài báo xác định được 34 chỉ số đặc trưng về hình thái, sinh lý, sinh hóa, sinh cơ học, tâm lý, thể lực và kĩ chiến thuật và xây dựng được mô hình (nam và nữ) VĐV cấp cao môn Đấu kiếm nội dung kiếm chém.*

Từ khóa: *Mô hình, VĐV cấp cao, Đấu kiếm, kiếm chém*

Summary: *The high-level fencer athlete model holds significant importance in guiding athlete selection, assessing training levels, and aiming for success on national and international stages in fencing. Using standard research methods, this article identifies 34 characteristic indicators encompassing morphology, physiology, biochemistry, biomechanics, psychology, physical fitness, and technical skills. It then constructs a model for high-level male and female fencer athletes in the discipline of saber fencing.*

Keywords: *Model, high-level athlete, fencing, saber fencing.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kiếm chém (tiếng Pháp gọi là Sabre) là một trong ba nội dung thi đấu của môn Đấu kiếm. Trong Luật thi đấu quy định động tác tấn công của kiếm chém ngoài mũi kiếm dùng để đâm, còn có lưỡi kiếm và sống kiếm để chém. Phạm vi vùng ghi điểm nhỏ hơn so với kiếm ba cạnh, lớn hơn so với kiếm liễu. Hình dáng và kết cấu của kiếm chém cũng khác biệt với hai loại kiếm kia. Thân kiếm chém có tính mềm dẻo lớn nhất, đồng thời phân ra thành lưỡi kiếm và sống kiếm, bảo vệ tay có lưỡi liềm, chuôi kiếm gắn vào sống kiếm, chuôi kiếm thẳng hơi cong. Do đó đã tạo nên sự khác biệt giữa kỹ thuật kiếm chém với các loại kiếm khác, biểu hiện ở chỗ phương pháp cầm, ngón tay phát lực và động tác tay. Vận dụng kiếm và những yêu cầu di chuyển bộ pháp đều có tính đặc thù. Vì vậy, khi tiến hành huấn luyện kỹ thuật Kiếm chém phải chú ý những đặc điểm mang tính đặc thù của nó.

Việc thực hiện hiệu quả các kĩ thuật kiếm chém trong thi đấu đối với VĐV cấp cao phụ thuộc vào các chỉ số liên quan đến hình thái, sinh lý, sinh hóa, sinh cơ, tâm lý, thể lực và sự nhuần nhuyễn của kĩ chiến thuật. Vì vậy, việc xác định mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam có ý nghĩa quan trọng trong định hướng tuyển chọn và huấn luyện để nâng cao thành tích thi đấu.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; kiểm tra y sinh; kiểm tra sinh cơ học; kiểm tra tâm lý; kiểm tra sư phạm; toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xây dựng mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm chém

Để xác định được mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam, chúng tôi đã tiến hành thực hiện theo các bước sau: Thông qua các bước tổng hợp các chỉ tiêu, test đặc trưng; Phỏng vấn các nhà khoa học, các huấn luyện viên để lựa chọn các chỉ tiêu, test đặc trưng và xác định tính tin cậy giữa hai lần lập test và tính thông báo của các chỉ số với thành tích thi đấu của nội dung kiếm chém; cho thấy sự đồng đều về thành tích, thể hiện ở mức độ phân tán dữ liệu thấp với Cv<10%, mức độ sai số tương đối của số trung bình cộng cho phép nằm trong phạm vi cho phép với < 0.05, kiểm định bằng chỉ tiêu W

1.Viện Khoa học Thể dục thể thao
2. Trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp Hà Nội

Shapyro – Wilk cho thấy Wtính đều > Wbảng = 0.818 ở ngưỡng xác suất P < 0.05 ở cả 3 lần kiểm tra.

Kết quả đã xác định được 34 chỉ số, test trong 7 nhóm cấu thành, gồm nhóm hình thái (4 chỉ số); Nhóm sinh hóa (6 chỉ số); Nhóm sinh lý (5 chỉ số); Nhóm sinh cơ (4 chỉ số); Nhóm tâm lý (5 chỉ số); Nhóm thể lực (7 chỉ số); Nhóm kĩ chiến thuật (3 chỉ số).

Trên cơ sở đó, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra và theo dõi sự phát triển các chỉ số ở 10 nam và 10 nữ VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam ở các thời điểm sau 3 tháng và sau 6 tháng huấn luyện. Kết quả cho thấy các chỉ số sau 6 tháng huấn luyện có sự tăng trưởng tốt hơn ở các thời điểm trước và được chúng tôi xác định là những chỉ số lý tưởng để xây dựng mô hình cho các nam và nữ VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm chém.

Kết quả xây dựng mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam được trình bày ở bảng 1 và 2.

Bảng 1. Mô hình nam VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm chém

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
1	Hình thái	Chiều cao đứng (cm)	181.2
2		Cân nặng (kg)	77.6
3		Chiều dài tay (cm)	81.58
4		Chiều dài chân (cm)	103.6
5	Sinh hóa	Hb (Hemoglobine) (g%)	15.32
6		Ưrê huyết (mmol/lít)	6.72
7		Acid lactic máu (mmol/lít)	2.18
8		Urobilinogen niệu (mmol/l)	4.41
9		Creatinine niệu	1.6
10		Protein niệu	28.22
11	Sinh lý	Tần số hô hấp (l/p)	13.7
12		Dung tích sống (VC) (lít)	5.59
13		VO2 /kg (chỉ số hấp thụ oxy tương đối (l/p)	4.5
14		VO2max, (chỉ số hấp thụ oxy tối đa (ml/ph/kg)	57.52
15		Thông khí phổi/phút –VE (lit)	153.75
16	Sinh cơ (Bước một bước đập kiếm 4 tấn công ngực, nhảy lùi (10 lần)	Thời gian phản xạ trung bình T (ms)	21.33
17		Thời gian dùng lực trung bình t (ms)	3.53
18		Đỉnh lực trung bình (F) (kG)	45.8
19		Xung lực trung bình (P = FÍt) (kGms)	977.56
20		Phản xạ đơn (ms)	156.97

Bảng 1. Mô hình nam VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm chém (tiếp)

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
21	Tâm lý	Phản xạ phức (ms)	280.59
22		Chú ý tổng hợp (p)	4.96
23		Độ ổn định chú ý (đ)	26.9
24		Nỗ lực ý chí	47.86
25	Thể lực	Chạy 30m (s)	4.25
26		Chạy 1500m (p) (nam)	5.19
27		Di chuyển ngang qua lại 3m, tay chạm mốc 10 lần (s)	11.51
28		Di chuyển bộ pháp Đấu kiếm tiến lùi các mốc 4m, 6m, 8m (s)	12.58
29		Di chuyển tốc độ nhanh nhất 6m, bật cao rút gối 5 lần, di chuyển lùi tốc độ về vạch xuất phát và chạy tốc độ lên 14m (s)	9.28
30		Nhảy dây kép 60 s (lần)	95.6
31		Di chuyển bộ pháp tiến lùi 3 lần x14m (s)	25.49
32	Kĩ chiến thuật	Đâm xoạc tại chỗ tính chiều dài khoảng cách (cm)	145.2
33		Di chuyển 1 bước đệm bay (m)	3.74
34		Thực hiện liên tục tổ hợp kĩ thuật theo quy định: Đâm xoạc-1 bước xoạc-2 bước xoạc, di chuyển lùi tốc độ về vạch đích (s)	3.19

2.2. Đánh giá mức độ phù hợp của mô hình VĐV cấp cao môn Đấu kiếm nội dung kiếm chém

Để có thể đánh giá được những VĐV chiều hướng phát triển tốt, theo tham khảo ý kiến của các chuyên gia, có thể đánh giá các VĐV theo hướng sẽ đạt bao nhiêu chỉ số, test trong tổng số 34 chỉ số, test của mô hình.

Trên cơ sở này, chúng tôi đề xuất cách đánh giá mô hình đào tạo VĐV cấp cao theo 4 mức: xuất sắc, khá, trung bình, dưới trung bình. Trong đó, số lượng các chỉ số, test cần phải đạt của mỗi mức là:

Mức xuất sắc: từ 91-100% chỉ số, test đạt hoặc vượt thành tích trong mô hình. Tương đương phải đạt từ 31-34/34 chỉ số, test trong mô hình.

Mức khá: từ 71-90% chỉ số, test đạt hoặc vượt thành tích trong mô hình. Tương đương phải đạt khoảng từ 25-30/34 chỉ số, test trong mô hình.

Mức trung bình: từ 50-70% chỉ số, test đạt hoặc vượt thành tích trong mô hình. Tương đương phải đạt từ 17-24/34 chỉ số, test trong mô hình.

Mức dưới trung bình: đạt dưới 50% chỉ số, test đạt hoặc vượt thành tích trong mô hình. Tương đương dưới 17/34 chỉ số, test trong mô hình.

Để đảm bảo tính khách quan về các mức đánh giá mô hình VĐV cấp cao nội dung kiếm chém theo 4 mức đánh giá ở trên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 28 các nhà khoa học và các nhà chuyên môn về tính phù hợp của các mức đánh giá này. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Bảng 2. Mô hình nữ VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm chém

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
1	Hình thái	Chiều cao đứng (Cm)	169.2
2		Cân nặng (kg)	56.8
3		Chiều dài tay (cm)	75.98
4		Chiều dài chân (cm)	96.4
5	Sinh hóa	Hb (Hemoglobine) (g%)	13.14
6		Ưrê huyết (mmol/lít)	7.51
7		Acid lactic máu (mmol/lít)	2.5
8		Urobilinogen niệu (mmol/l)	4.76
9		Creatinine niệu	1.81
10		Protein niệu	28.22
11	Sinh lý	Tần số hô hấp (l/p)	14.8
12		Dung tích sống (VC) (lít)	4.08
13		VO2 /kg (chỉ số hấp thụ oxy tương đối (l/p)	3.63
14		VO2max, (chỉ số hấp thụ oxy tối đa (ml/ph/kg)	51.05
15		Thông khí phổi/phút –VE (lit)	149.12
16	Sinh cơ (Bước một bước đập kiếm 4 tấn công ngực, nhảy lùi (10 lần)	Thời gian phản xạ trung bình T (ms)	21.33
17		Thời gian dùng lực trung bình t (ms)	3.89
18		Đỉnh lực trung bình (F) (kG)	35.8
19		Xung lực trung bình (P = FÍt) (kGms)	764.26

Bảng 2. Mô hình nữ VĐV Đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm chém (tiếp)

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Kết quả
20	Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	169.15
21		Phản xạ phức (ms)	291.99
22		Chú ý tổng hợp (p)	6.42
23		Độ ổn định chú ý (đ)	24.2
24		Nỗ lực ý chí	45.65
25	Thể lực	Chạy 30m (s)	5.3
26		Chạy 800m (p) (Nữ)	3.78
27		Di chuyển ngang qua lại 3m, tay chạm mốc 10 lần (s)	13.54
28		Di chuyển bộ pháp đấu kiếm tiến lùi các mốc 4m, 6m, 8m (s)	14.73
29		Di chuyển tốc độ nhanh nhất 6m, bật cao rút gối 5 lần , di chuyển lùi tốc độ về vạch xuất phát và chạy tốc độ lên 14m (s)	11.23
30		Nhảy dây kép 60 s (lần)	85.2
31		Di chuyển bộ pháp tiến lùi 3 lần x14m (s)	28.72
32	Kĩ chiến thuật	Đâm xoạc tại chỗ tính chiều dài khoảng cách (cm)	131.6
33		Di chuyển 1 bước đệm bay (m)	2.79
34		Thực hiện liên tục tổ hợp kĩ thuật theo quy định: Đâm xoạc-1 bước xoạc-2 bước xoạc, di chuyển lùi tốc độ về vạch đích (s)	5.52

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được mô hình nam và nữ VĐV cấp cao Việt Nam nội dung kiếm chém gồm 34 chỉ số, test cùng những thông số tương ứng với mỗi chỉ số, test của từng yếu tố hình thái, sinh lý, sinh hóa, sinh cơ, tâm lý, thể lực và kĩ chiến thuật. Đồng thời, đề xuất được 4 mức đánh giá để đánh giá trình độ nam và nữ VĐV cấp cao, cụ thể: mức xuất sắc đạt từ 31-34/34 chỉ số, test; mức khá đạt từ 25-30/34; mức trung bình đạt từ 17-24/34; mức dưới trung bình dưới 17/34 chỉ số, test trong mô hình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo (năm 2018), *Nghiên cứu xác định mô hình VĐV cấp cao một số môn thể thao trọng điểm (cử tạ, Bơi lội, Điền kinh, Thể dục dụng cụ, Bắn súng)*, Đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

2. Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận Thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các mức đánh giá mô hình VĐV cấp cao môn Đấu kiếm nội dung kiếm chém (n=28)

TT	Mức đánh giá	Đánh giá		Kết quả			
		Tỷ lệ thành tích/chỉ số test	Số lượng chỉ số, test cần đạt	Phù hợp		Không phù hợp	
				n	%	n	%
1	Mức xuất sắc	91-100%	31-34/34	28	100	0	0
2	Mức khá	71-90%	25-30/34	28	100	0	0
3	Mức trung bình	50-70%	17-24/34	28	100	0	0
4	Mức dưới trung bình	đạt dưới 50%	<17/34	26	92.85	2	7.15

4. Nguyễn Thị Lý (2018), *Mô hình VĐV cấp cao môn Thể dục*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh năm 2018.

5. Ngô Hữu Thắng (2022), *Nghiên cứu xây dựng mô hình nam VĐV cấp cao môn CL qua các giá trị sinh học, sư phạm và tâm lý,* Luận án tiến sĩ Viện Khoa học Thể dục thể thao.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học công nghệ cấp bộ của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (năm 2022-2023) "Ứng dụng công nghệ 4.0 để xây dựng mô hình VĐV cấp cao môn Đấu kiếm". Chủ nhiệm đề tài PGS.TS Bùi Ngọc.*

Ngày nhận bài: 5/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO LỨA TUỔI 15-16 TRUNG TÂM VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH HUYỆN YÊN MỸ - TỈNH HƯNG YÊN

TS. Phùng Mạnh Cường[1]; ThS. Trần Văn Dũng[2]

Tóm tắt: *Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho đối tượng nghiên cứu. Qua 6 tháng thực nghiệm với thời lượng là 3 buổi/1 tuần đã cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên môn Taekwondo lứa tuổi 15-16 Trung tâm VH, TT và DL huyện Yên Mỹ - Hưng Yên.*

Từ khóa: *Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam VĐV, Taekwondo, lứa tuổi 15-16*

Summary: *Through research, 30 strength and speed training exercises were selected for the research subjects. Over a 6-month experimental period, with a frequency of 3 sessions per week, the effectiveness of these exercises in enhancing strength and speed development for male Taekwondo athletes aged 15-16 at the Yen My District Cultural, Sports, and Tourism Center in Hung Yen Province was demonstrated.*

Keywords: *Exercise, speed power, Male Athlete, Taekwondo, ages 15-16.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo vận động viên (VĐV) đòi hỏi bên cạnh các bài tập phát triển tố chất thể lực, phải đặc biệt chú ý tới những bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn. Đối với môn Taekwondo sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là tố chất thể lực chuyên môn quan trọng, là tiền đề phát huy tối đa khả năng của VĐV, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật, phát huy uy lực và hiệu quả của các đòn đánh trong suốt thời gian thi đấu.

Do vậy, cần có những bài tập phát triển tố chất thể lực nhằm bổ sung kịp thời, cho quá trình huấn luyện góp phần nâng cao tố chất thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng cho các VĐV.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích phát triển SMTĐ cho nam VĐV võ Taekwondo lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - Hưng Yên, chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV võ Taekwondo lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - Hưng Yên.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên

Để lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia. Kết quả đã đã lựa chọn được 30 bài tập sau:

+ Bài tập 1: Bật bục: Thực hiện nhanh,tại bục nhảy 40 cm, thực hiện: 2-3tổ x 30giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3 phút.

+ Bài tập 2: Bật cao tại chỗ: Thực hiện nhanh 2-3tổ x 30 giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3 phút.

+ Bài tập 3: Bật nâng cao gối tại chỗ: Bật hết sức, bật cao tại chỗ, thực hiện: 2-3tổ x30giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 4: Bật cao sang ngang: Người tập bật nhảy sang ngang qua cone (cột mốc), thực hiện: 2-3tổ x 30giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3ph.

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội
2. Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ, Hưng Yên

+ Bài tập 5: Bật xa liên tục: 2-3tổ x (3 đến 5 lần liên tục), với quãng nghỉ giữa mỗi lần 30giây và giữa mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 6: Chạy nâng cao đùi: Thực hiện: 2 – 3 tổ x (5lần x20m), với quãng nghỉ giữa mỗi lần 60giây và giữa mỗi tổ 3-4ph.

+ Bài tập 7: Chạy đạp sau:Thực hiện: 2 – 3 tổ (5lần x30m), với quãng nghỉ giữa mỗi lần 30giây và giữa mỗi tổ 3-4phút.Chạy với 95-100% sức.

+ Bài tập 8: Nhảy một chân: Bật nhảy hết sức, 2-3tổ x (3lần x 20m), với quãng nghỉ giữa mỗi lần 30giây và giữa mỗi tổ 3-4ph.

+ Bài tập 9: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống: Khối lượng thực hiện: 3-4tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 10: Phản xạ nhanh với 2 đối thủ trước sau: Khi có hiệu, bạn tập đối diện sẽ tấn công, người thực hiện đỡ đòn và phản đòn nhanh sau đó quay sau tiếp tục đỡ và phản đòn của người còn lại. Làm vậy tới khi có lệnh dừng, thực hiện: 3-4tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 11: Di chuyển theo tín hiệu vào 1 bước tay sau: Nhận được hiệu, thực hiện 1 bước tay sau, sau đó rút tay ra và di chuyển tiếp. Thực hiện: 3-4tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 12: Di chuyển theo tín hiệu vào đòn đá vòng cầu: Nhận được tín hiệu thực hiện đòn đá vòng cầu, thu chân nhanh về tư thế ban đầu và di chuyển tiếp.Thực hiện 3-4tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3phút.

+ Bài tập 13: Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột: Người phục vụ đưa tín hiệu đột ngột ở vùng ăn điểm trên cơ thể, người thực hiện phải đấm, đá nhanh trúng đích.Thực hiện 4-5tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3phút.

+ Bài tập 14: Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân sau 15 giây: Thực hiện động tác đá vòng cầu chân sau vào đích liên tục trong 15 giây, cường độ vận động 90-100% sức

+ Bài tập 15: Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân trước 15 giây: Thực hiện động tác đá vòng cầu chân trước vào đích liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100% sức.

+ Bài tập 16: Đá tống ngang cạnh bàn chân 15 giây: Thực hiện động tác đá tống ngang bằng cạnh bàn chân vào đích liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức

+ Bài tập 17: Tại chỗ đá kẹp vòng cầu phải, trái vào đích liên tục 15 giây: Thực hiện động tác đá vòng cầu chân phải, trái vào đích liên tục trong 15 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 18: Đá vòng cầu kết hợp lướt đá chẻ vào đích 10 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 10 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức

+ Bài tập 19: Lướt trước 1 nhịp kết hợp đá vòng cầu chân sau 15 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 20: Lướt sau 1 nhịp kết hợp đá tống sau 15 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 21: Đá vòng cầu chân sau kết hợp tống sau 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đá vòng cầu chân phải vào đích sau đó hạ chân xuống trước thực hiện động tác đá tống sau bằng chân trái vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 22: Đá vòng cầu chân sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đá vòng cầu chân phải vào đích sau đó hạ chân xuống trước thực hiện động tác đá kẹp vòng cầu trái, phải vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 23: Lướt sau 1 nhịp kết hợp đá kẹp vòng cầu 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác di chuyển lướt sau 1 nhịp đá kẹp vòng cầu phải, trái phải vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 24: Đổi chân trước sau kết hợp đá vòng cầu chân sau 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đổi chân trước sau đá vòng cầu chân sau vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 25: Đổi chân trước sau kết hợp lướt đá vòng cầu chân trước 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đổi chân trước sau lướt đá vòng cầu chân trước vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận

động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 26: Đổi chân trước sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 30 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đổi chân trước sau đá kẹp vòng cầu vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 30 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 27: Lướt sau 1 nhịp đá tống sau 15 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 28: Lướt sau 1 nhịp đá vòng cầu ngược 15 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 29: Buộc dây chun cổ chân đá vòng cầu chân sau tại chỗ 15 giây: Cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 30: Buộc dây chun cổ chân kết hợp đá vòng cầu chân trước tại chỗ 15 giây: Khi có hiệu lệnh của HLV, VĐV thực hiện động tác đá vòng cầu chân trước vào đích liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm nam VĐV lứa tuổi 15 - 16 của trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.

Thời gian thực nghiệm: 6 tháng, thời gian tập luyện là 3 buổi/1 tuần. Thời gian tập từ 90 phút - 120 phút. Trong đó tập phát triển SMTĐ tối thiểu 2 buổi/tuần, thời gian dành cho huấn luyện SMTĐ mỗi buổi tập từ 20-30 phút.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đề tài sử dụng 09 test đã lựa chọn được bao gồm:

- Nhóm test sức mạnh tốc độ: Bật xa (cm); Gập bụng 30 giây (lần); Chạy 30m xuất phát cao (s).
- Nhóm các test kỹ thuật: Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần); Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần); Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần); Đá tống sau kết hợp di chuyển 15s (số lần); Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần).
- Tâm lý : Phản xạ đơn (ms).

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Để đảm bảo tính khách quan của việc phân chia nhóm đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra phân nhóm trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu, test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x}$±δ)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật xa (cm)	194.61±15.57	198.97±15.32	0.659	>0.05
2	Gập bụng 30 giây (lần)	16.00±1.28	16.64±1.17	1.216	>0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.28±0.42	5.18±0.40	0.599	>0.05
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	8.00±0.49	8.33±0.44	1.641	>0.05
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	9.00±0.45	9.37±0.47	1.867	>0.05
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	11.00±0.70	11.45±0.65	1.555	>0.05
7	Đá tống sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	7.00±0.45	7.29 ±0.43	1.523	>0.05
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	13.00±0.84	13.54±0.72	1.574	>0.05
9	Phản xạ đơn (ms)	222.09±17.77	213.20±16.42	1.209	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu, test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x}\pm\delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật xa (cm)	201.94±9.91	212.44±8.58	2.584	<0.05
2	Gập bụng 30 giây (lần)	18.71±0.83	20.22±0.84	4.215	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.78±0.26	4.41±0.20	3.717	<0.05
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	9.33±0.41	10.08±0.41	4.262	<0.05
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	10.44±0.46	11.28±0.47	4.215	<0.05
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	13.38±0.73	14.46±0.60	3.749	<0.05
7	Đá tống sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	8.87±0.39	9.58±0.39	4.234	<0.05
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	14.40±0.64	15.56±0.62	4.281	<0.05
9	Phản xạ đơn (ms).	205.97±10.48	193.12±7.86	3.218	<0.05

Kết quả bảng 2 cho thấy ở tất cả các test đề tài tiến hành kiểm tra giữa 2 nhóm không có sự khác biệt, với $t_{tính} < t_{bảng} = 2.086$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. điều này cho thấy SMTĐ của 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm được trình bày tại bảng 3

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,($t_{tính}$ đều $> t_{bảng} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Hay nói một cách khác, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao tố chất SMTĐ cho nam VĐV Teakwon-do trẻ lứa tuổi 15– 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 30 bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Teakwon-do lứa tuổi 15 – 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên. Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu một cách rõ rệt, sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết với $p< 0.05$ đến $p <0.01$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chaeles A. Stepan (2000), *Hướng dẫn tập luyện Taekwondo bằng hình ảnh*, Nxb Mỹ thuật Hà Nội.

2. Trương Ngọc Để (2009), X*ây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Taekwondo ở các giai đoạn huấn luyện*, đề tài cấp thành phố.

3. Lê Nguyệt Nga (2009), *Nghiên cứu đặc điểm tâm lý VĐV Taekwondo TP.HCM*, đề tài cấp thành phố.

4. Vũ Xuân Thành (2010), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho người tập TDTT lứa tuổi 14-16 của nam (lấy dẫn chứng ở môn Taekwondo)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài Thạc sĩ: ThS. Trần Văn Dũng (2021): "Nghiên cứu một số bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên", Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

DIỄN BIẾN NĂNG LỰC CHÚ Ý CÓ CHỌN LỌC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA Ở GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUẨN BỊ CHUNG VÀ HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu[1]; TS. Vũ Ngọc Tuấn[2]

Tóm tắt: *Thông qua ứng dụng hệ thống test tâm lý thể thao (hệ thống test vienna), nghiên cứu đã xác định được 04 tiêu chí đánh giá diễn biến năng lực chú ý có chọn lọc (NLCY-CCL) của vận động viên (VĐV) Karate qua các giai đoạn huấn luyện là: Thời gian chú ý trung bình/một tín hiệu đúng (mili giây); Tốc độ chú ý trung bình/một tín hiệu đúng (mili giây); Chú ý lựa chọn đúng (%); Mất tập trung chú ý (lần). Đồng thời đánh giá diễn biến năng lực chú ý có chọn lọc từ giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chung (HLCBC) đến huấn luyện chuyên môn (HLCM) của VĐV Karate Quốc gia.*

Từ khóa: *Diễn biến; Năng lực chú ý có chọn lọc; Vận động viên; môn Karate; Đội tuyển Quốc gia…*

Summary: *Through the application of the Vienna Psychological Sports Test system, this research has identified four criteria for assessing the selective attention capacity development of Karate athletes across different training phases: Average attention time per correct signal (milliseconds), Average attention speed per correct signal (milliseconds), Percentage of correct attention selection, and Instances of attention lapses. Additionally, it evaluates the progression of selective attention capacity from the general preparation training phase to the specialized training phase for national Karate athletes.*

Keywords: *Progression, Selective attention capacity, Athletes, Karate, National team...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Karate Việt Nam đã và đang đạt được thành tích trên các đấu trường trong nước, khu vực và thế giới. Nhờ đó, Karate có những đóng góp không nhỏ trong sự phát triển của thể thao Việt Nam. Qua nhiều năm tiếp cận thực tiễn, chúng tôi nhận thấy NLCYCCL là một quá trình tâm lý, phản ánh trạng thái hoạt động đặc thù của VĐV Karate. Kết quả của việc chú ý chọn lọc là một trong các yếu tố tâm lý cơ bản, có ý nghĩa và vai trò quan trọng ảnh hưởng đến thành tích của VĐV Karate. Vì vậy, nghiên cứu đánh giá diễn biến NLCYCCL của VĐV Karate đội truyển Quốc gia ở giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn là việc làm cần thiết.

Thời điểm thực hiện đánh giá NLCYCCL: Thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và thời điểm huấn luyện chuyên môn (từ tháng 7 đến tháng 9 năm 2021). Số VĐV thực hiện test: nữ n=8 và nam n=10, tuổi từ 20 đến 22.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Hệ thống test tâm lý thể thao và toán học thống kê.

NLCYCCL hay test RT-S4: Là test giúp xác định NLCYCCL của VĐV. Test này bao gồm: Chuỗi đèn vàng và đỏ, âm thanh. Tổ hợp có 48 lần phát tín hiệu trong quá trình VĐV thực hiện test. Các tín hiệu quan trọng đòi hỏi VĐV phải tập trung chú ý phân biệt và lựa chọn trong tổ hợp các tín hiệu để phản ứng: Sự xuất hiện đồng thời tín hiệu vàng và đỏ. Các biến để xác định NLCYCCL bao gồm: Thời gian chú ý: là thời gian từ khi xuất hiện tín hiệu đến khi rời khỏi vị trí chuẩn bị có quyết định phản ứng và trở lại vị trí chuẩn bị. Tốc độ chú ý là thời gian từ khi xuất hiện tín hiệu đến khi có quyết định phản ứng (không tính thời gian trở về vị trí chuẩn bị ban đầu). Chú ý lựa chọn đúng: Là số lần phản ứng đúng với tín hiệu đúng; sao nhãng chú ý: Là số lần bỏ qua các tín hiệu cần phải phản ứng. Chú ý không hoàn toàn: có chú ý nhưng không có

1. Viện Khoa học Thể dục thể thao
2. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

quyết định nào đưa ra; Chú ý lựa chọn sai: Là chú ý tới các tín hiệu không phải là tín hiệu được quy định phản ứng.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng NLCYCCL của VĐV Karate ở giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chung

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng NLCYCCL của VĐV Karate trong giai đoạn HLCBC và HLCM. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: VĐV không có chú ý sai và không bị mất tập trung hoàn toàn trong quá trình thực hiện đánh giá NLCYCCL. Trong giai đoạn HLCBC: Nữ có 96.09% chú ý lựa chọn đúng; Nam có 98.75% chú ý lựa chọn đúng. Trong giai đoạn HLCM: Nữ có 99.22% chú ý lựa chọn đúng; Nam có 106.25% chú ý lựa chọn đúng. Kết quả này cho thấy, trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn NLCYCCL của VĐV tốt hơn trong giai đoạn HLCBC. Chú ý có chọn lọc của nam có kết quả tốt hơn so với nữ.

Bảng 1. Thực trạng NLCYCCL của VĐV Karate trong giai đoạn HLCBC và HLCM

Giới tính	VĐV	Thời gian chú ý (ms)		Tốc độ chú ý (ms)		Số tín hiệu đúng cần phản ứng (n=16)			
						Đúng (%)		sao nhãng chú ý (lần)	
		HLCBC	HLCM	HLCBC	HLCM	HLCBC	HLCM	HLCBC	HLCM
Nữ (n=8) Tuổi từ 20 - 22	1	441	338	192	177	100	100	0	0
	2	430	327	132	117	93.75	93.75	1	0
	3	404	301	125	110	87.5	100	2	1
	4	598	495	203	188	100	100	0	0
	5	430	327	150	135	93.75	100	1	0
	6	311	278	206	191	100	100	0	0
	7	387	284	126	111	93.75	100	1	0
	8	455	352	184	169	100	100	0	0
	X	***432***	***337.75***	***167.25***	***149.75***	***96.09***	***99.22***	***0.625***	***0.125***
	σ	***80.73***	***68.63***	***39.00***	***35.15***	***4.65***	***2.18***	***0.074***	***0.035***
Nam (n=10) Tuổi từ 20 - 22	1	548	445	148	133	100	100	0	0
	2	442	339	149	134	93.75	100	1	0
	3	405	302	199	184	100	100	0	0
	4	480	377	141	126	100	100	0	0
	5	396	293	95	80	100	100	0	0
	6	355	252	161	146	100	168.75	1	0
	7	606	503	171	156	100	100	0	0
	8	419	316	166	151	100	100	0	0
	9	521	518	264	249	93.75	93.75	1	0
	10	480	377	158	143	100	100	0	1
	X	***465.2***	***372.2***	***165.2***	***150.2***	***98.75***	***106.25***	***0.3***	***0***
	σ	***77.07***	***90.44***	***43.56***	***43.56***	***2.64***	***22.06***	***0.048***	***0.1***

2.2. Xác định diễn biến NLCYCCL của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn

Nghiên cứu tiến hành xác định diễn biến NLCYCCL của VĐV Karate từ giai đoạn HLCCB đến giai đoạn HLCM. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Diễn biến năng lực chú ý của VĐV Karate từ giai đoạn HLCBC đến giai đoạn HLCM biểu hiện ở mức tăng trưởng (W%).

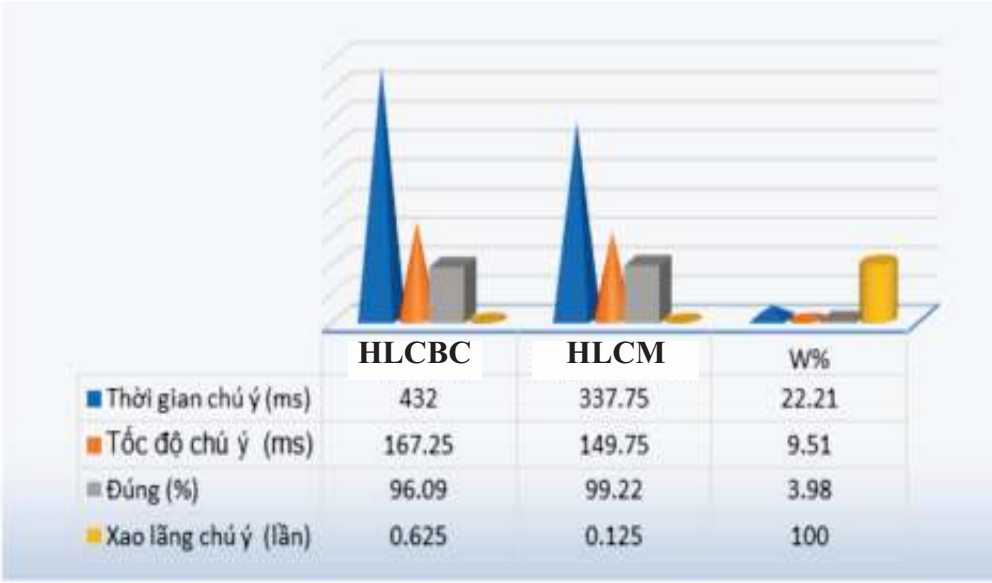
- Nữ có giá trị tăng trưởng trung bình về năng lực chú ý là 33.93%
- Nam có giá trị tăng trưởng trung bình về năng lực chú ý là 43.02%

Như vậy, diễn biến năng lực chú ý của VĐV là có sự tăng trưởng ở giai đoạn HLCM so với giai đoạn HLCBC. Nam có mức tăng trưởng cao hơn so với nữ. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1 và biểu đồ 2.

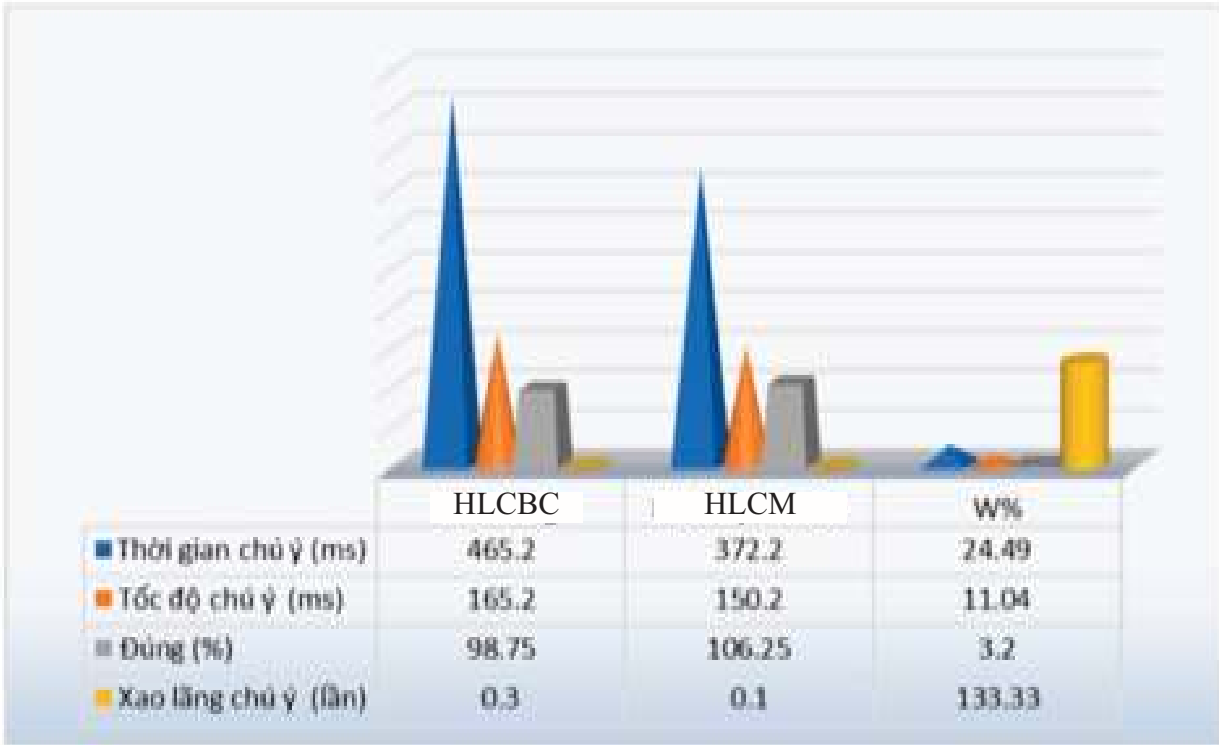
Qua biểu đồ 1 cho thấy: Diễn biến năng lực chú ý của nữ karate có sự tăng trưởng ở các nội dung: Thời gian chú ý, tốc độ chú ý nhanh hơn ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn so với giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chung. Ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn, không có VĐV xao lãng chú ý trong suốt quá trình thực hiện đánh giá NLCYCCL.

Bảng 2. Diễn biến NLCYCCL của VĐV Karate

Tiêu chí	Diễn biến NLCYCCL của nữ VĐV Karate			Diễn biến NLCYCCL của nam VĐV Karate		
	Trung bình		Diễn biến tăng trưởng (W%)	Trung bình		Diễn biến tăng trưởng (W%)
	HLCBC	HLCM		HLCBC	HLCM	
Thời gian (ms)	432	337.75	22.21	465.2	372.2	24.49
Tốc độ (ms)	167.25	149.75	9.51	165.2	150.2	11.04
Đúng (%)	96.09	99.22	3.98	98.75	106.25	3.20
Sao nhãng (lần)	0.625	0.125	100.00	0.3	0.1	133.33
Trung bình	***153.81***	***125.88***	***33.93***	***161.52***	***134.63***	***43.02***



Biểu đồ 1. Diễn biến tăng trưởng NLCYCCL của nữ karate



Biểu đồ 2. Diễn biến tăng trưởng NLCYCCL của nữ karate

Qua biểu đồ 2 cho thấy: Cũng tương tự như nữ karate, diễn biến năng lực chú ý của nam karate có sự tăng trưởng ở tất cả các nội dung: Thời gian chú ý, tốc độ chú ý ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn nhanh hơn môn so với giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chung. Ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn, mức tập trung chú ý của nam đạt tới >100% và không có VĐV mất tập trung hoàn toàn trong suốt quá trình thực hiện đánh giá NLCYCCL.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 4 tiêu chí xác định diễn biến NLCYCCL từ giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn cho VĐV Karate là: 1/. Thời gian chú ý trung bình/một tín hiệu đúng (mili giây); 2/. Tốc độ chú ý trung bình/một tín hiệu đúng (mili giây); 3/. Chú ý lựa chọn đúng (%); 4/. Mất tập trung chú ý (lần).

Diễn biến NLCYCCL của VĐV Karate cho thấy mức tăng trưởng của nam cao hơn so với nữ. Trong quá trình VĐV Karate thực hiện test, tâm lý có sự ổn định.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Thị Hồng Nhung (2015), *Ứng dụng hệ thống các giải pháp khoa học trong đào tạo VĐV cấp cao môn Taeckwondo và Karate-do,* Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ văn hóa Thể thao và Du lịch.

2. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2011), *Stress trong hoạt động thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2014), *Tâm lý VĐV thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), T*âm lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả lấy từ kết đề tài 2021, tên đề tài: "Ứng dụng test tâm lý thể thao (hệ thống test vienna) đánh giá diễn biến tâm lý vận động viên cấp cao môn karate". Đề tài được nghiệm thu tại Viện Khoa học TDTT năm 2021.chủ nhiệm PGS.TS. Trần Tuấn* Hiếu.

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỨA TUỔI 14-15, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Trần Đình Phòng[1]; ThS. Bùi Như Ý[2]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh và 06 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho nam vận động viên (VĐV) Bóng bàn lứa tuổi 14-15, thành phố Hà Nội (Tp.HN).*

Từ khóa: *Bài tập; Sức mạnh; Nam vận động viên; Bóng bàn ; Lứa tuổi 14-15; thành phố Hà Nội.*

Summary: *By scientific research method, we have selected 26 strength development exercises and 06 tests to assess the level of strength development with sufficient reliability and informability for male table tennis players. ages 14-15 Hai Noi city.*

Keywords: *Exercise, male athlete strength, age 14-15, Hai Noi city.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là một trong những môn thể thao trọng điểm của chương trình thể thao quốc gia. Trong quá trình huấn luyện VĐV Bóng bàn, muốn đạt được thành tích cao thì ngoài việc hoàn thiện kỹ - chiến thuật cần phát triển toàn diện các tố chất sức mạnh đặc thù. Đây là tố chất quan trọng và cần được tập trung phát triển với VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15. Tốc độ trong bóng bàn cần phải có sự kết hợp với sức mạnh để thực hiện ý đồ chiến thuật nhằm dứt điểm hoặc chuyển từ phòng thủ sang tấn công hoặc tấn công liên tục. Đây chính là lối đánh hiện nay nhiều VĐV trên thế giới đang sử dụng đồng thời cũng là lối đánh mang lại hiệu quả cao trong thi đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về bài tập phát triển các tố chất thể lực cho VĐV Bóng bàn như: Lê Thiết Can (1997), Nguyễn Tiên Tiến (2001), Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004), Nguyễn Thị Thanh Hải (2005), Nguyễn Đức Tuấn (2007), Phan Anh Tuấn (2013)…nhưng nghiên cứu phát triển bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN chưa được quan tâm. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh và test đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN

2.1.1 Lựa chọn bài tập cho đối tượng nghiên cứu

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN được thông qua các bước sau:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên.

Qua nghiên cứu các tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 30 bài tập để đưa vào phỏng vấn. Số phiếu phát ra 40, số phiếu thu về 39 và chúng tôi quy ước chỉ lựa chọn những bài tập có tổng số điểm > 70% đưa vào thực nghiệm nhằm phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội
2. Trường Đại học Lao động –Xã hội

Bảng 1. Lựa chọn bài tập sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN (n=39)

TT	Nhóm	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
			n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Bài tập không bóng	Nằm sấp chống đẩy nhanh	22	66	11	22	6	6	94	80.34
2		Co tay xà đơn	24	72	12	24	3	3	99	84.62
3		Chống đẩy xà kép	23	69	12	24	4	4	97	82.91
4		Treo ke bụng thang gióng tối đa sức	9	27	14	28	16	16	71	60.68
5		Co gập khủy tay với tạ tay	21	63	11	22	7	7	92	78.63
6		Quay vòng khuỷu tay với tạ tay	24	72	12	24	3	3	99	84.62
7		Ném quả Cầu lông đi xa	22	66	12	24	5	5	95	81.20
8		Nâng tạ đòn 20kg từ vai 30s	23	69	15	30	1	1	100	85.47
9		Kéo dây cao su tại chỗ	12	36	16	32	11	11	79	67.52
10		Bật xa tại chỗ	11	33	15	30	13	13	76	64.96
11		Bật cóc	13	39	15	30	11	11	80	68.38
12		Lăng tạ 1,5kg thuận và trái tay	25	75	12	24	2	2	101	86.32
13		Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác giật bóng liên tục	24	72	15	30	0	0	102	87.18
14		Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác bạt bóng liên tục	23	69	14	28	2	2	99	84.62
15		Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác giật bóng liên tục	24	72	14	28	1	1	101	86.32
16		Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác bạt bóng liên tục	25	75	14	28	0	0	103	88.03
17	Bài tập có bóng	Giật bóng thuận tay liên tục	24	72	13	26	2	2	100	85.47
18		Bạt bóng liên tục	23	69	14	28	2	2	99	84.62
19		Giật bóng xoáy lên tay trái liên tục	20	60	14	28	5	5	93	79.49
20		Giật bóng xoáy lên tay phải liên tục	23	69	16	32	0	0	101	86.31
21		Phối hợp đánh bóng thuận tay và trái tay	24	72	15	30	0	0	102	87.18
22		Cầm vợt nặng 0,5kg giật bóng liên tục	21	63	18	36	0	0	99	84.62
23		Cầm vợt nặng 0,5kg bạt bóng liên tục	24	72	14	28	0	0	101	86.31
24		Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều giật bóng liên tục	23	69	13	26	1	1	98	83.76
25		Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều bạt bóng liên tục	24	72	15	30	3	3	102	87.18
26	Bài tập trò chơi và thi đấu	Thi đấu bóng rổ	25	75	14	28	0	0	102	87.18
27		Thi đấu Bóng đá	21	63	14	28	4	4	95	81.20
28		Các trò chơi vận động	24	72	15	30	0	0	102	87.18
29		Thi đấu với vợt nặng 0.5kg	25	75	13	26	1	1	102	87.18
30		Thi đấu 20 điểm	23	69	16	32	0	0	101	86.32

Qua bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu và chia thành các nhóm sau:

* Nhóm 1. Bài tập phát triển sức mạnh không bóng (12 bài tập) bao gồm:

- BT1: Nằm sấp chống đẩy nhanh (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT2: Co tay xà đơn (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT3: Chống đẩy xà kép (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT4: Co gập khủy tay với tạ tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT5: Quay vòng khuỷu tay với tạ tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT6: Ném quả Cầu lông đi xa (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT7: Nâng tạ đòn 20kg từ vai 30s (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT8: Lăng tạ 1,5kg thuận và trái tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT9: Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác giật bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT10: Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác bạt bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT11: Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác giật bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT12: Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác bạt bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

* Nhóm 2. Bài tập phát triển sức mạnh có bóng (09 bài tập) bao gồm:

- BT13: Giật bóng thuận tay liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT14: Bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT15: Giật bóng xoáy lên tay trái liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT16: Giật bóng xoáy lên tay phải liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT17: Phối hợp đánh bóng thuận tay và trái tay (60s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT18: Cầm vợt nặng 0,5kg giật bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT19: Cầm vợt nặng 0,5kg bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT20: Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều giật bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT21: Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

* Nhóm 3. Bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập) bao gồm:

- BT22: Thi đấu Bóng rổ (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT23: Thi đấu Bóng đá (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT24: Các trò chơi vận động (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT25: Thi đấu với vợt nặng 0.5 kg (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT26: Thi đấu 20 điểm (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2 Lựa chọn các test cho đối tượng nghiên cứu

Thông 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 môn Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN và qua phỏng vấn các chuyên gia, HLV Bóng bàn; đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test giá sự phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN gồm: Nằm sấp chống đẩy 15s (lần); Co tay xà đơn 20s (lần); Lăng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần); Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần); Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giật bóng trái tay trong 20s (lần); Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giật bóng ½ bàn trong 20s (lần).

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Bảng 2. So sánh kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (nA= 22; nB = 22)

TT	Test	Lứa tuổi	Nhóm ĐC (x±δ)	Nhóm TN (x±δ)	$t_{tính}$	P
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14	14.20±2.19	14.18±2.13	1.56	>0.05
		15	16.15±2.07	16.21±2.13	1.81	>0.05
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	14	10.37±1.75	10.29±1.62	1.38	>0.05
		15	12.22±1.26	12.25±1.75	1.39	>0.05
3	Lăng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần)	14	18.17±1.78	18.27±1.79	1.69	>0.05
		15	20.32±2.23	20.24±2.12	1.63	>0.05
4	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	14	17.26±2.13	17.21±2.23	1.37	>0.05
		15	19.30±2.19	19.22±2.15	1.56	>0.05
5	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giật bóng trái tay trong 20s (lần)	14	16.22±2.75	16.18±2.32	1.56	>0.05
		15	18.25±2.16	18.21±2.21	1.35	>0.05
6	Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giật bóng ½ bàn trong 20s (lần)	14	15.24±1.73	15.19±1.73	1.89	>0.05
		15	17.31±1.91	17.26±1.67	1.45	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (nA= 22; nB = 22)

TT	Test	Lứa tuổi	Nhóm ĐC (x±δ)	Nhóm TN (x±δ)	$t_{tính}$	P
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14	15.27±2.15	15.35±1.79	2.45	<0.05
		15	17.25±2.11	17.42±2.12	2.56	<0.05
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	14	11.13±1.56	11.23±2.23	2.46	<0.05
		15	13.28±1.12	13.41±2.15	2.35	<0.05
3	Lăng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần)	14	19.21±1.68	19.57±2.13	2.41	<0.05
		15	21.25±2.20	21.35±2.13	2.40	<0.05
4	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	14	18.19±2.07	18.56±1.62	2.35	<0.05
		15	20.12±2.26	20.32±1.75	2.63	<0.05
5	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giật bóng trái tay trong 20s (lần)	14	17.21±2.17	17.35±2.32	2.49	<0.05
		15	19.18±2.19	19.28±2.21	2.46	<0.05
6	Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giật bóng ½ bàn trong 20s (lần)	14	16.05±1.57	16.20±1.73	2.42	<0.05
		15	18.17±1.63	18.24±1.67	2.53	<0.05

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm như sau:

- Đối tượng thực nghiệm: 44 nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 đã được chia thành 2 nhóm cho bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm đối chứng: 22 em tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển tố chất sức mạnh do huấn luyện viên biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

+ Nhóm thực nghiệm: 22 em sử dụng 26 bài tập đã lựa chọn qua quá trình nghiên cứu . Trong mỗi bài tập tiến hành 3-6 bài tập phát triển tố chất sức mạnh.

Việc tổ chức thực nghiệm và kiểm tra được tiến hành trong 6 tháng, mỗi tuần 3 buổi, thời gian dành cho mỗi buổi tập từ 20 đến 25 phút sau phần khởi động.

- Địa điểm nghiên cứu: Tp.HN.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ phát triển sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau khi kiểm tra trình độ phát triển sức mạnh ban đầu chúng tôi đi vào thực nghiệm cho 22 VĐV áp dụng 26 bài tập lựa chọn vào luyện tập, còn 22 VĐV ở nhóm đối chứng vẫn tập luyện bình thường theo chương trình mà giáo viên biên soạn.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra sư phạm về thành tích với các test đã nêu trên, kết quả kiểm tra sư phạm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 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 ttính > tbảng, P <0.05. Như vậy, thành tích nhóm thực nghiệm của 6 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P < 0,05. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy, đồng thời lựa chọn được 26 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thiết Can (1997), *Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh trong quá trình huấn luyện VĐV Bóng bàn nam lứa tuổi 13-14*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

2. Mai Duy Diễn, Nguyễn Danh Thái (1980), *Sách giáo khoa bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi và trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (2007), *Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Danh Hoàng Việt, Vũ Thành Sơn, Trần thị Hồng Việt (2009), *Những kiến thức cơ bản về Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Nguồn bài trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: "Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN", nghiệm thu năm 2021.*

Ngày nhận bài: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ DIỄN BIẾN LƯỢNG VẬN ĐỘNG TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU TRONG CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LẶN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA

TS. Đặng Hoài An[1]

Tóm tắt: *Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT nghiên cứu xác định được 09 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên (VĐV) Bơi lặn Quốc gia. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để cho các huấn luyện viên xác định diễn biến lượng vận động (LVĐ) trong quá trình tập luyện và thi đấu, đồng thời làm cơ sở cho việc điều chỉnh lượng vận động trong chương trình huấn luyện nhằm mang lại hiệu quả cao hơn trong quá trình huấn luyện*

Từ khóa: *Diễn biến; Lượng vận động; Nam vận động viên; Bơi lặn đội tuyển Quốc gia.*

Summary: *Through the use of common scientific research methods in sports training, this study identified 9 reliable tests for assessing the training levels of male national divers. The research results serve as a basis for coaches to monitor the changes in physical activity levels during training and competition, allowing for adjustments in training programs to achieve higher effectiveness in athlete development.*

Keywords: *Variability, physical activity levels, male athletes, national diving team.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện thể thao thành tích cao LVĐ tập luyện và LVĐ thi đấu có ảnh hưởng quan trọng đến nhịp độ phát triển thành tích và độ ổn định của thành tích. Sự phát triển thành tích phụ thuộc vào mức độ và sự tăng tiến của các yêu cầu của LVĐ. Một trong những khâu quan trọng trong quá trình đào tạo vận động các môn thể thao nói chung và bơi lặn nói riêng chính là đánh giá được diễn biến LVĐ trong tập luyện và thi đấu của VĐV.

Việc đánh giá LVĐ trong tập luyện và thi đấu cần được tiến hành bằng các phương pháp khoa học, khách quan, cho phép huấn luyện viên và các nhà khoa học nắm được những thông tin cần thiết và chính xác để điều chỉnh quá trình huấn luyện sao cho phù hợp, đồng thời xác định và dự báo thành tích của VĐV.

Hiện nay, với sự tiến bộ của khoa học kĩ thuật cùng với sự ra đời của nhiều hệ thống trang thiết bị kiểm tra y học hiện đại, đã cho phép đánh giá một cách chính xác diễn biến LVĐ cho VĐV (trình độ tập luyện của VĐV, năng lực hiện tại, thái độ của VĐV, sự trưởng thành về mặt tâm sinh lý...). Tuy nhiên việc đưa vào nghiên cứu xác định LVĐ và đánh giá diễn biến LVĐ cho VĐV ở các nhóm môn thể thao tại các trung tâm huấn luyện còn chưa được quan tâm. Xuất phát từ thực trạng và nhu cầu cấp thiết trong huấn luyện và nâng cao thành tích thể thao cho các VĐV nói chung và VĐV bơi lặn nói riêng, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đánh giá diễn biến LVĐ trong tập luyện và thi đấu cho nam VĐV đội tuyển Bơi lặn Quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lặn đội tuyển Quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm

Để lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lặn đội tuyển Quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm nghiên cứu tiến hành

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

phỏng vấn, theo các mức độ ưu tiên như sau:

Mức độ ưu tiên 1: Thường sử dụng (3 điểm)

Mức độ ưu tiên 2: Có sử dụng (2 điểm)

Mức độ ưu tiên 3: Ít/Không sử dụng (1 điểm). Các test có tổng ≥ 80% điểm tối đa được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 9 test đưa vào kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu.

** Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lặn đội tuyển Quốc gia*

Nghiên cứu tiến hành sử dụng phương pháp re-test để đánh giá hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của các test. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 09 test đều có mối tương quan mạnh với $r_{tính}$>0.9, với P <0.05 nên đủ độ tin cậy để sử dụng đánh giá thể lực của VĐV đội tuyển Bơi lặn.

** Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lặn đội tuyển Quốc gia*

Nghiên cứu tiến hành xác định hệ số tương quan thứ bậc Spearman giữa kết quả kiểm tra của các test với thành tích thi đấu môn Bơi lặn nam VĐV đội tuyển lặn tại Trung tâm Đào tạo VĐV trường ĐHTDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lặn đội tuyển Quốc gia (n=20)

TT	TEST	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		1	2	3		
I	**Các test kiểm tra thể lực trên cạn**					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	12	3	5	47	78.3
2	Bật cao tại chỗ (cm)	11	4	5	46	76.3
3	Bật bục thấp 30cm (lần/1 phút)	16	2	2	54	90
4	Nằm sấp chống đẩy (lần/1 phút)	10	4	6	44	73.3
5	Co tay trên xà đơn (lần)	10	4	6	44	73.3
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/1 phút)	17	2	1	56	93.3
7	Lực kéo lưng (kg)	16	2	2	54	90
8	Lực chân (kg)	11	4	5	46	76.6
9	Ngồi đá tạ 30kg (lần/1 phút)	17	3		57	95
10	Nằm đạp tạ 30kg (cm)	11	3	6	45	75.0
11	Test chạy 30m (giây)	9	6	5	44	73.3
II	**Nhóm test thể lực chuyên môn**					
12	Công năng tim	11	4	5	46	76.6
13	Test Wingate	10	4	6	44	73.3
14	Test chạy 12 phút (m)	15	3	2	53	88.3
III	**Nhóm test thể lực chuyên môn**					
15	Lặn 50m (giây)	9	6	5	44	73.3
16	Lặn 100m vòi hơi chân vịt (giây)	17	3		57	95
17	Lặn 200m vòi hơi chân vịt (giây)	17	3		57	95
18	Lặn 400m vòi hơi chân vịt (giây)	18	2		58	96.6
19	Lặn 800m vòi hơi chân vịt (giây)	16	2	2	54	90
20	Lặn 1500m (giây)	11	4	5	46	76.6

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa hai lần lập test của đối tượng nghiên cứu (n=5)

TT	Test	Lần 1		Lần 2		r	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta_1$	$\bar{x}$	$\pm\delta_1$		
1	Ngồi đá tạ 30kg (lần/1ph)	87.3	2.63	86.0	3.16	0.93	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/1ph)	52.0	1.83	51.5	1.73	0.94	< 0.05
3	Lực kéo lưng (kg)	101.3	6.29	100.5	6.56	0.92	< 0.05
4	Bật bục thấp 30cm(lần/1 phút)	43.8	41.27	43.0	42.71	0.93	< 0.05
5	Chạy 12 phút (m)	3160.0	33.67	3147.5	41.1	0.94	< 0.05
6	Lặn 100m VHCV (giây)	37.3	1.29	36.8	1.25	0.93	< 0.05
7	Lặn 200m VHCV (giây)	86.9	1.85	86.3	1.39	0.94	< 0.05
8	Lặn 400m VHCV (giây)	192.1	4.08	191.7	3.93	0.92	< 0.05
9	Lặn 800m VHCV (giây)	409.3	12.05	407.2	11.72	0.94	< 0.05

Bảng 3. Hệ số tương quan thứ bậc giữa các test của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	r	P
1	Ngồi đá tạ 30kg (lần/1ph)	0.82	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/1ph)	0.83	<0.05
3	Lực kéo lưng (kg)	0.85	<0.05
4	Bật bục thấp 30cm (lần/1 phút)	0.84	<0.05
5	Chạy 12 phút (m)	0.82	<0.05
6	Lặn 100m VHCV (giây)	0.83	<0.05
7	Lặn 200m VHCV (giây)	0.81	<0.05
8	Lặn 400m VHCV (giây)	0.83	<0.05
9	Lặn 800m VHCV (giây)	0.8	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Tất cả 09 test được lựa chọn đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu môn Bơi lặn của nam VĐV đội tuyển Quốc gia, thể hiện ở r đạt từ 0.8 tới 0.85 với $r \geq 0.6$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy, các test trên đảm bảo tính thông báo sử dụng. Như vậy nghiên cứu đã lựa chọn được 9 test đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lặn đội tuyển Quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm.

2.2. Đánh giá diễn biến LVĐ trong tập luyện và thi đấu trong chu kỳ huấn luyện năm cho VĐV bơi lặn đội tuyển quốc gia

Đánh giá trình độ tập luyện của nam VĐV bơi lặn Quốc gia được căn cứ theo kế hoạch huấn luyện năm 2022. Nghiên cứu tiến hành kiểm tra sư phạm trên đối tượng nghiên cứu nam VĐV tại 03 thời điểm: Thời kỳ chuẩn bị chung, chuẩn bị chuyên môn, thời kỳ thi đấu, từ tháng 1 - 31/7/2022.

Đối với thời kỳ chuẩn bị tập huấn năm 2022 (từ tháng 8 - 12/2022). Nghiên cứu tiến hành đến tháng 11 do vậy giai đoạn này không đánh giá.

Việc lựa chọn các chỉ số kiểm tra thể lực phụ thuộc vào nhiệm vụ huấn luyện và chúng chỉ rõ mức độ phát triển các tố chất thể lực cần thiết theo dự kiến đã được đề ra trong kế hoạch huấn luyện. Hệ thống kiểm tra đánh giá chỉ số biến

đổi tố chất thể lực trong huấn luyện VĐV bơi lặn dựa trên nguyên tắc:

- Hướng tới mục tiêu đạt trình độ tập luyện tốt nhất

- Đảm bảo sự phát triển toàn diện hài hòa các tố chất thể lực phù hợp với đặc điểm môn Bơi lặn trong chu kỳ năm.

Việc kiểm tra đánh giá các tố chất thể lực được thực hiện chủ yếu thông qua các tố chất thể lực: Sức mạnh tốc độ, sức bền, sức mạnh bền. Đồng thời tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của nam VĐV bơi lặn theo từng giai đoạn trong chu kỳ 1 và được trình bày từ bảng 4 đến bảng 6.

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng thể lực nam VĐV bơi lặn Quốc gia từ thời kỳ chuẩn bị chung đến thời kỳ chuẩn bị chuyên môn năm 2022 (n=10)

TT	Nội dung	Thời kỳ chuẩn bị chung		Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn		Kết quả		
THỂ LỰC CHUNG		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	W	t	P
1	Ngồi đá tạ 30kg (lần/1ph)	81.3	3.43	89.6	3.83	4.86	6.74	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/1ph)	42.1	1.5	50	1.58	8.58	4.22	<0.05
3	Lực kéo lưng (kg)	98	10.4	99	9.08	0.51	1.98	>0.05
4	Bật bục thấp 30cm (lần/1 phút)	42.2	1.8	44.3	1.64	2.43	2.13	<0.05
5	Chạy 12 phút (m)	2990	84.32	3096	91.8	1.74	6.8	>0.05
THỂ LỰC CHUYÊN MÔN								
1	Lặn 100m VHCV (giây)	41.7	2.05	38.9	2.02	-3.47	3.8	<0.05
2	Lặn 200m VHCV (giây)	88.19	2.2	83.59	0.96	-2.68	3.32	<0.05
3	Lặn 400m VHCV (giây)	205.5	4.35	193.5	2.59	-3.01	4.09	<0.05
4	Lặn 800m VHCV (giây)	435.7	13.6	421.3	12.15	-1.68	4.87	>0.05

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam VĐV bơi lặn Quốc gia từ thời kỳ chuẩn bị chuyên môn đến thời kỳ thi đấu năm 2022 (n=10)

TT	Nội dung	Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn		Thời kỳ thi đấu		Kết quả		
THỂ LỰC CHUNG		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	W	t	P
1	Ngồi đá tạ 30kg (lần/1ph)	89.6	2.17	93.5	3.43	2.13	5.4	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/1ph)	50	1.58	54.8	1.3	4.58	4.18	<0.05
3	Lực kéo lưng (kg)	99	9.08	103.8	7.05	2.37	2.57	<0.05
4	Bật bục thấp 30cm (lần/1 phút)	44.3	1.64	46	1.58	1.88	2.73	>0.05
5	Chạy 12 phút (m)	3096	91.8	3212	41.11	1.84	12.2	>0.05
THỂ LỰC CHUYÊN MÔN								
1	Lặn 100m VHCV (giây)	38.9	1.74	35.1	1.72	-4.75	4.83	<0.05
2	Lặn 200m VHCV (giây)	83.59	1.6	82.89	1.66	-0.74	1.02	>0.05
3	Lặn 400m VHCV (giây)	193.5	2.59	187.6	4.12	-2.55	2.8	<0.05
4	Lặn 800m VHCV (giây)	421.3	12.15	401.2	11.87	-2.44	4.87	<0.05

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam VĐV bơi lặn Quốc gia từ thời kỳ chuẩn bị chung năm 2022 đến thời kỳ thi đấu năm 2022 (n=10)

TT	Nội dung	Thời kỳ chuẩn bị chung		Thời kỳ thi đấu		Kết quả		
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	W	t	P
I	**THỂ LỰC CHUNG**							
1	Ngồi đá tạ 30kg (lần/1ph)	81.3	3.43	93.5	2.83	6.98	7.71	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/1ph)	42.1	1.5	54.8	1.3	13.11	5.28	<0.05
3	Lực kéo lưng (kg)	98	10.4	103.8	7.05	2.87	4.57	<0.05
4	Bật bục thấp 30cm (lần/1 phút)	42.2	1.8	46	1.58	4.31	6.73	<0.05
5	Chạy 12 phút (m)	2990	84.32	3212	41.11	3.58	11.1	<0.05
II	**THỂ LỰC CHUYÊN MÔN**							
1	Lặn 100m VHCV (giây)	41.7	2.05	35.1	1.25	-8.59	5.04	<0.05
2	Lặn 200m VHCV (giây)	88.19	2.2	82.89	2.96	-3.21	9.4	<0.05
3	Lặn 400m VHCV (giây)	205.5	4.35	187.6	3.74	-4.90	4.65	<0.05
4	Lặn 800m VHCV (giây)	435.7	13.6	401.2	11.87	-4.12	4.87	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra thể lực của nam VĐV đội tuyển bơi lặn sau 6 tháng tập luyện năm 2022 như sau:

Các test thể lực trên cạn gồm: Ngồi đá tạ 30kg (lần/1ph); Nằm ngửa gập bụng (lần/1phút) Bật bục thấp 30cm (lần/1 phút) có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 vì có $t_{tính} > t_{bảng}$. Các test còn lại tuy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kế nhưng đều có % của sự tăng trưởng từ 0.51% và 1.74%.

Các test chuyên môn dưới nước gồm: Lặn 100m VHCV; lặn 200m VHCV (giây); lặn 400m VHCV (giây) có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 vì có ttính > tbảng.. Còn lại test lặn 800m VHCV tuy không có sự khác biệt nhưng % tăng trưởng là 1.68%.

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra thể lực của nam VĐV đội tuyển bơi lặn sau 6 tháng tập luyện năm 2022.

Các test thể lực trên cạn gồm: Ngồi đá tạ 30kg (lần/1ph); Nằm ngửa gập bụng (lần/1phút) Lực kéo lưng (kg) có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 vì có ttính > tbảng. Các test còn lại tuy không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kế nhưng đều có % của sự tăng trưởng từ 1.84% và 1.88%.

Các test chuyên môn dưới nước gồm: Lặn 100m VHCV; lặn 400m VHCV (giây); lặn 800m VHCV (giây) có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05 vì có ttính > tbảng. Còn lại test lặn 200m VHCV tuy không có sự khác biệt nhưng % tăng trưởng là 0.74%.

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: Những chỉ số biểu hiện sức mạnh tốc độ, sức bền, sức mạnh bền… ngày càng phát triển mạnh trong từng giai đoạn tiếp theovà được duy trì ổn định trong giai đoạn thi đấu. Điều này có ý nghĩa rất quan trọng bởi nó quyết định phần lớn đến thành tích của VĐV bơi lặn trong cuộc cạnh tranh, thi đấu trong chu kỳ 1 đầu năm.

Qua bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra thể



Ảnh minh họa (nguồn: Internet)

lực của nam VĐV đội tuyển bơi lặn sau 6 tháng tập luyện năm 2022, đều có sự tăng trưởng và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

Các test thể lực trên cạn đều có sự tăng trưởng tốt, thấp nhất là 2.87% (test lực kéo lưng) và cao nhất là 13.11% (test nằm ngửa gập bụng)

Các test chuyên môn dưới nước đều có tăng trưởng tốt thấp nhất là 3.21% (test lặn 200m VHCV) và cao nhất là 8.59% (test lặn 100m VHCV)

Về test kiểm tra y sinh học như đánh giá chỉ số VO2 max gián tiếp qua test chạy 12 phút có sự tăng trưởng tốt, cho thấy hô hấp và tim mạch của VĐV bơi lặn đã có sự cải thiện một cách đáng kể, các hệ thống này phát triển làm nền tảng thể lực chuyên môn của VĐV được nâng cao để có thể tiếp tục tập luyện giai đoạn chuyên môn hóa tiếp theo.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 09 test đánh giá trình độ thể lực của VĐV bơi lặn quốc gia đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

Sự khác biệt nhịp tăng trưởng

Diễn biến LVĐ trong tập luyện và thi đấu ở các test giữa các thời kỳ hầu hết, đều có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất P<0.05

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hoài An (2022), *Đánh giá diễn biến LVĐ trong tập luyện và thi đấu của VĐV đội tuyển Lặn Quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm, ĐTCS TDTT Bắc Ninh*.

2. Nguyễn Văn Thạch và cộng sự (2006), *Giáo trình Bơi lội*, Nxb TDTT, HCM.

3. Nguyễn Thế Truyền (2001), *Đánh giá trình độ tập luyện đối với VĐV cấp cao một số môn thể thao*, Tài liệu nâng cao nghiệp vụ huấn luyện viên, phần II, Viện khoa học TDTT.

4. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài tại cấp cơ sở: "Đánh giá diễn biến lượng vận động trong tập luyện và thi đấu của VĐV đội tuyển Lặn Quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm ". Năm 2022 tại Trường ĐHTDTT Bắc Ninh, chủ niệm TS.Đặng Hoài An.*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

DIỄN BIẾN NĂNG LỰC PHẢN ỨNG TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KARATE TẠI THỜI ĐIỂM HUẤN LUYỆN CHUNG VÀ HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu[1]; ThS. Vũ Công Duẩn[2]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp sử dụng thiết bị công nghệ hiện đại (Test Vienna System) cùng với các phương pháp toán học, thống kê... nghiên cứu đã xác định được 5 tiêu chí đánh giá năng lực phản ứng (NLPƯ) tâm lý (thông qua test RT-S1) của vận động viên (VĐV) Kararte gồm: Thời gian phản ứng (%); Tốc độ phản ứng (ms); Phản ứng đúng (%); Bỏ lỡ (%); Phản ứng không hoàn toàn (%). Trên cơ sở các tiêu chí đó nghiên cứu tiến hành đánh giá diễn biến tâm lý của VĐV Kararte từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn. Cho thấy: Diễn biến tâm lý của VĐV Karate biểu hiện ở sự khác biệt ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn so với giai đoạn huấn luyện chung. Có sự khác biệt này là bởi NLPƯ tâm lý của VĐV có sự tăng trưởng ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn.*

Từ khóa: *Diễn biến tâm lý; Vận động viên cấp cao; Môn Karate; Năng lực phản ứng (Test RT-S1); Hệ thống Test Vienna system...*

Summary: *Through the use of modern technology devices (RT-S1 test - Vienna system test) along with growth rate statistical methods and observational techniques, this study has identified the psychological progression of Karate athletes from the general training phase to the specialized training phase. The psychological progression of Karate athletes manifests as a difference between the specialized training phase and the general training phase. This difference is attributed to the increased psychological reaction capacity of athletes during the specialized training phase.*

Keywords: *Psychological progression, elite athletes, Karate, RT-S1 test (reaction capacity), Vienna system test.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công quá trình huấn luyện thể thao, việc nghiên cứu tâm lý nhằm nâng cao thành tích tập luyện, thi đấu cho VĐV Kararte được nhiều nhà khoa học quan tâm. Hiện đã có các công trình nghiên cứu về tâm lý VĐV như: Phạm Ngọc Viễn (2006); Nguyễn Thị Tuyết (2007); Phạm Thị Thanh Hương (2008); Phạm Viễn và Phạm Thị Thanh Hương (2014); Đặng Thị Hồng Nhung (2015)... Nhưng, cho đến nay, đây là nghiên cứu đầu tiên đề cập đến diễn biến tâm lý của VĐV karate thông qua năng lực phản ứng. Từ góc độ tâm lý thể thao chúng tôi xác định: NLPƯ là một quá trình tâm lý, phản ánh trạng thái hoạt động đặc thù của VĐV Kararte, đặc biệt ở kỹ thuật phòng thủ và phản công. Kết quả của NLPƯ là một trong các yếu tố tâm lý cơ bản, có ý nghĩa và vai trò quan trọng ảnh hưởng đến thành tích của VĐV Kararte. Vì vậy, nghiên cứu: Diễn biến NLPƯ của VĐV Kararte từ giai đoạn huấn luyện chung đến huấn luyện chuyên môn là việc làm cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Hệ thống test tâm lý thể thao và toán học thống kê…

Thời điểm thu thập thông tin nghiên cứu từ tháng 7 đến tháng 9 năm 2021.

Đối tượng cung cấp thông tin là VĐV karate, tuổi từ 20 đến 22.

Địa điểm: Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Hà Nội.

Phương tiện: NLPƯ trong hệ thống test tâm lý thể thao (Test Vienna System). NLPƯ được thiết kế áp dụng trong tâm lý thể thao, tâm lý

1. Viện khoa học Thể dục Thể thao
2. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

quản trị, tâm lý hàng không, tâm lý giao thông…

Cách tiến hành: Năng lực phản ứng: (phản ứng đơn giản với một tín hiệu): Chỉ có một loại tín hiệu (đèn vàng) xuất hiện, do đó không có kết quả là các phản ứng sai. Tối thiểu 5 lần phát tín hiệu trong phần luyện tập. Trong phần kiểm tra chính thức có tổng cộng 28 lần phát tín hiệu đèn vàng yêu cầu có phản ứng. Thời gian (bao gồm cả hướng dẫn) là 7 phút. Trong trạng thái phản ứng, VĐV sẽ bộc lộ các khả năng của bản thân và kết quả của phản ứng tâm lý là một trong những yếu tố góp phần phản ánh trình độ tâm lý thể thao của VĐV.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng NLPƯ của VĐV đội tuyển quốc gia, môn Kararte ở thời điểm huấn luyện chung

Xác định thực trạng NLPƯ cho VĐV Kararte ở thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung qua kết quả thực hiện Năng lực phản ứng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Nữ VĐV Karate có thời gian phản ứng trung bình là 81.13%; tốc độ phản ứng trung bình là 162.38 (ms); phản ứng đúng 98.21%; bỏ lỡ không phản ứng: 0.25%; phản ứng không hoàn toàn: 0.5%. Nam VĐV Karate có thời gian phản ứng trung bình là

Bảng 1. Thực trạng NLPƯ của VĐV Kararte ở thời điểm huấn luyện chung

Giới tính	VĐV	Thời gian phản ứng (%)	Tốc độ phản ứng (ms)	Phản ứng đúng (%)	Bỏ lỡ (%)	Phản ứng không hoàn toàn (%)
Nữ (n=8) Tuổi 20-22	1	77	210	100	0	0
	2	74	136	100	0	0
	3	96	156	96.42	0	1
	4	70	196	100	0	0
	5	79	132	92.85	0	2
	6	73	178	100	0	0
	7	100	124	100	1	1
	8	80	167	96.42	1	0
	X	***81.13***	***162.38***	***98.21***	***0.25***	***0.5***
	σ	***10.96***	***31.16***	***2.7***	***0.46***	***0.76***
Nam (n=10) Tuổi 20-22	1	79	85	100	0	0
	2	76	72	100	0	0
	3	77	150	100	1	0
	4	59	104	100	0	0
	5	97	78	89.28	1	2
	6	75	215	96.42	0	1
	7	70	158	100	0	0
	8	96	128	57.14	1	1
	9	70	225	96.42	1	1
	10	75	159	100	0	0
	X	***77.4***	***137.4***	***93.926***	***0.4***	***0.5***
	σ	***11.52***	***54.26***	***13.37***	***0.52***	***0.71***

77.4%; tốc độ phản ứng trung bình là 137.4 (ms); phản ứng đúng trung bình là 93.93%; bỏ lỡ không phản ứng: 0.4%; phản ứng không hoàn toàn: 0.5%.

2.2. Thực trạng NLPƯ của VĐV đội tuyển quốc gia môn Karate ở thời điểm huấn luyện chuyên môn

Xác định thực trạng NLPƯ cho VĐV Kararte ở thời điểm huấn luyện chuyên môn qua kết quả thực hiện Năng lực phản ứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Nữ VĐV có thời gian phản ứng trung bình là 82.25%, tốc độ phản ứng trung bình là 152.75 (ms), phản ứng đúng trung bình là 98.66%, bỏ lỡ không phản ứng trung bình là 0.13%; phản ứng không hoàn toàn: 0.38%. Nam VĐV có thời gian phản ứng trung bình là 80.1%, tốc độ phản ứng trung bình là 134.6 (ms), phản ứng đúng trung bình là 97.85%, bỏ lỡ không phản ứng trung bình là 0.3%, phản ứng không hoàn toàn 0.4%.

2.3. Diễn biến NLPƯ của VĐV Kararte từ giai đoạn chuẩn bị chung đến giai đoạn chuẩn bị chuyên môn.

Trên cơ sở quả nghiên cứu thực trạng, nghiên cứu đánh giá diễn biến NLPƯ cho VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

2.3.1. Xác định diễn biến NLPƯ cho VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn

Bảng 2. Thực trạng NLPƯ của VĐV Kararte trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn

Giới tính	VĐV	Thời gian phản ứng (%)	Tốc độ phản ứng (ms)	Phản ứng đúng (%)	Bỏ lỡ (%)	Phản ứng không hoàn toàn (%)
Nữ (n=8)	1	79	198	100	0	0
	2	76	133	100	0	0
	3	98	144	96.42	0	1
	4	70	184	100	0	0
	5	81	130	96.42	0	2
	6	75	166	100	0	0
	7	97	112	100	0	0
	8	82	155	96.42	1	0
	X	***82.25***	***152.75***	***98.66***	***0.125***	***0.375***
	σ	***10.14***	***28.91***	***1.85***	***0.35***	***0.74***
Nam (n=10)	1	82	82	100	0	0
	2	79	69	100	0	0
	3	80	147	100	0	0
	4	62	101	100	0	0
	5	100	75	92.85	1	2
	6	78	212	96.42	0	1
	7	70	156	100	0	0
	8	99	125	96.42	1	1
	9	73	222	96.42	1	0
	10	78	157	96.42	0	0
	X	***80.1***	***134.6***	***97.85***	***0.3***	***0.4***
	σ	***11.77***	***54.35***	***2.5***	***0.48***	***0.7***

Bảng 3. Diễn biến NLPƯ của VĐV Karate

Tiêu chí đánh giá	NLPƯ của nữ VĐV Kararte				NLPƯ của nam VĐV Karate				$t_{nữ}$	t_{nam}
	HL chung		HL chuyên môn		HL chung		HL chuyên môn			
	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
Thời gian phản ứng (%)	81.13	10.96	82.25	10.14	77.4	11.52	80.1	11.77	0.239	0.527
Tốc độ phản ứng (ms)	162.38	31.16	152.75	28.91	137.4	54.26	134.6	54.35	0.723	0.117
Phản ứng đúng (%)	98.21	2.7	98.66	1.85	93.93	13.37	97.85	2.5	0.43	0.868
Bỏ lỡ (%)	0.25	0.46	0.13	0.35	0.4	0.52	0.3	0.48	0.653	0.451
Phản ứng không hoàn toàn (%)	0.5	0.76	0.38	0.74	0.5	0.71	0.4	0.7	0.362	0.321

Bảng 4. Diễn biến NLPƯ của VĐV Kararte biểu hiện ở giá trị tăng trưởng (W%)

Tiêu chí	Diễn biến NLPƯ của nữ VĐV Karate			Diễn biến NLPƯ của nam VĐV Karate		
	HL chung	HL chuyên môn	w%	HL chung	HL chuyên môn	w%
Thời gian phản ứng (%)	81.13	82.25	1.37	77.4	80.1	3.43
Tốc độ phản ứng (ms)	162.38	152.75	6.11	137.4	134.6	2.06
Phản ứng đúng (%)	98.21	98.66	0.46	93.93	97.85	4.09
Bỏ lỡ (%)	0.25	0.13	63.16	0.4	0.3	28.57
Phản ứng không hoàn toàn (%)	0.5	0.38	27.27	0.5	0.4	22.22

Nghiên cứu tiến hành đánh giá diễn biến NLPƯ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Diễn biến tâm lý của VĐV Kararte ở giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn có sự khác biệt và giá trị khác biệt t quan sát có ý nghĩa thống kê.

2.3.2. Xác định diễn biến NLPƯ cho VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn bằng phương pháp thống kê nhịp tăng trưởng (W%).

Nghiên cứu tiến hành đánh giá diễn biến NLPƯ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn biểu hiện ở giá trị tăng trưởng W%. Kết quả

được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Ở thời điểm huấn luyện chuyên môn, NLPƯ của VĐV Kararte tốt hơn so với thời điểm huấn luyện chung cho thấy: Sự khác biệt t quan sát và thống kê nhịp tăng trưởng (W%) đã cho thấy diễn biến NLPƯ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chuyên chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn có sự khác biệt. Sự khác biệt này là do có diễn biến tăng trưởng tích cực ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 5 tiêu chí đánh giá thực trạng NLPƯ cho VĐV đội tuyển quốc gia môn Karate gồm: Thời gian phản ứng (%); Tốc độ phản ứng (ms); Phản ứng đúng (%); Bỏ lỡ (%); Phản ứng không hoàn toàn (%).

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu thực trạng NLPƯ cho VĐV đội tuyển quốc gia môn Karate, nghiên cứu này đã xác định được diễn biến NLPƯ của VĐV đội tuyển quốc gia môn Karate từ giai đoạn huấn luyện chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn cho thấy: Diễn biến NLPƯ của VĐV Karate từ giai đoạn huấn luyện chuyên chung đến giai đoạn huấn luyện chuyên môn có sự khác biệt. Sự khác biệt này là do có diễn biến tăng trưởng tích cực ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Phạm Thị Thanh Hương (2015), *"Stress trong thể thao"*, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.

3. Đặng Thị Hồng Nhung (2015), *Ứng dụng hệ thống các giải pháp khoa học trong đào tạo VĐV cấp cao môn Taeckwondo và Karate-do*. Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ văn hóa Thể thao và Du lịch.

4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2011), *Stress trong hoạt động thể thao*, NxbTDTT, Hà Nội.

5. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2014), T*âm lý VĐV thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học thể dục thể thao,* Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả thực hiện đề tài, tác giả: Trần Tuấn Hiếu, tên đề tài: "Ứng dụng hệ thống test tâm lý (hệ thống test viên) đánh giá diễn biến tâm lý VĐV cấp cao môn Karate", bảo vệ tại Viện Khoa học Thể dục Thể thao, năm 2021.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC TRƯỜNG NHÌN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO MÔN BẮN SÚNG QUỐC GIA TRONG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN CHUẨN BỊ THI ĐẤU

TS. Phạm Thị Thanh Hương[1]; ThS. Phạm Thị Kim Liên[2]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp sử dụng hệ thống test tâm lý thể thao (Test Vienna System) cùng với phương pháp toán học thống kê… nghiên cứu đã xác định được 05 tiêu chí đánh giá năng lực trường nhìn (NLTN) gồm: Trường nhìn trực quan (độ); Góc nhìn trái (độ); Góc nhìn phải (độ); Lệch ngoại vi (%); Cảm nhận mục tiêu (%). Trên cơ sở các tiêu chí đó nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng NLTN của vận động viên (VĐV) cấp cao môn Bắn súng quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn chuẩn bị thi đấu.*

Từ khóa: *Vận động viên cấp cao; môn Bắn súng; NLTN; Giai đoạn huấn luyện chuyên môn…*

Summary: *Using the Vienna System sports psychology test along with mathematical statistical methods, this research has identified 5 criteria for assessing the visual field competence of high-level national shooting athletes during their specialized training phase. These criteria include: Visual directness (degrees), Left field of view (degrees), Right field of view (degrees), Peripheral deviation (%), and Target perception (%). Based on these criteria, the study conducted an evaluation of the actual visual field competence of national-level shooting athletes during their specialized training phase in preparation for competitions.*

Keywords: *High-level athletes, shooting sport, visual field competence, specialized training phase.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác nghiên cứu khoa học thể thao, việc sử dụng các thiết bị công nghệ hiện đại sẽ cho kết quả chính xác và khách quan. Đó là cơ sở khoa học đáng tin để đánh giá thực trạng và tìm kiếm các biện pháp nâng cao thành tích tập luyện thi đấu cho VĐV. Cho đến nay, tại Việt Nam đã có một số tác giả nghiên cứu tâm lý thể thao như: Phạm Ngọc Viễn (2006), (2015); Phạm Thị Thanh Hương (2013), (2014), (2017); Trần Tuấn Hiếu (2021). Tuy nhiên nghiên cứu NLTN cho VĐV cấp cao môn Bắn súng của đội tuyển quốc gia thì chưa có tác giả nào nghiên cứu. Vì vậy, nghiên cứu: thực trạng NLTN của VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn chuẩn bị thi đấu là một việc làm cần thiết.

Thời điểm nghiên cứu: từ tháng 7 đến tháng 9 năm 2021 (VĐV trong giai đoạn huấn luyện chuẩn bị thi đấu) tại Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia, Hà Nội, Việt Nam và Viện Khoa học Thể thao Việt Nam. Đối tượng nghiên cứu: 31 nữ và 30 nam VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia, tuổi từ 22 đến 25.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Hệ thống test tâm lý thể thao và toán học thống kê...

Đánh giá NLTN (Test PP-R) là một test trong hệ thống test vienna. Đánh giá NLTN được thiết kế để xác định năng lực thị giác, test này được áp dụng trong tâm lý học thể thao, tâm lý học quản trị nhân sự, tâm lý học hàng không, tâm lý học giao thông... Phương pháp được sử dụng là vận hành thiết bị kỹ thuật số hóa tự động để đo lường chính xác nhận thức của thi giác. Các biến chính: Trường nhìn, độ lệch ngoại vi; Các biến phụ: góc nhìn bên trái, góc nhìn bên phải. Phản ứng với mục tiêu là số lần ấn nút khi tín hiệu quan trọng xuất hiện.

Cách tiến hành: Bài test tiêu chuẩn chứa 84 lần phát tín hiệu, trong số đó, có 28 tín hiệu từ trái và 28 tín hiệu từ bên phải đòi hỏi VĐV phải

1. Viện khoa học Thể dục Thể thao
2. Trường Đại học Thể dục thể thao TP. HCM

có khả năng thị giác nhanh và phản ứng chính xác và do đó được sử dụng để xác định NLTN của VĐV. Bên cạnh đó là 28 tín hiệu không đòi hỏi VĐV phải có phản ứng. Trong quá trình thực hiện test, VĐV phải ngồi đúng vị trí theo quy định. Khoảng cách tối thiểu giữa mắt và thanh cảm biến là 20 centimet và tối đa là 45 centimet tính từ tâm màn hình đến mắt. Thời gian thực hiện test (bao gồm hướng dẫn) 15 phút.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả thực hiện đánh giá NLTN của VĐV cấp cao môn Bắn súng của đội tuyển quốc gia Việt Nam trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn chuẩn bị thi đấu

Xác định NLTN cho VĐV Bắn súng của đội tuyển quốc gia Việt Nam ở thời điểm huấn luyện chuyên môn chuẩn bị thi đấu qua kết quả thực hiện đánh giá NLTN trong hệ thống test vienna. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trường nhìn của nam tốt hơn so với trường nhìn của nữ. Giá trị khác biệt của t quan sát có ý nghĩa thống kê (t>0.36). Nhìn chung, trường nhìn của nữ và nam VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia rất tốt. Cụ thể:

Nữ: trường nhìn trực quan trung bình là 164.240; Góc nhìn trái trung bình là 84.250; Góc nhìn phải trung bình là 79.980; Độ lêch ngoại vi là 90.97%, trong đó có 01 nữ VĐV đạt 100%; Cảm nhận không chính xác trung bình của nữ là 20.95%.

Nam: trường nhìn trực quan trung bình là 165.39; Góc nhìn trái trung bình là 87.040; Góc nhìn phải trung bình là 78.660; Lệch ngoại vi trung bình 97.65%, trong đó có 08 nam VĐV đạt 100%; Cảm nhận không chính xác trung bình của nam là 11%.

Bảng 1. Kết quả thực hiện đánh giá NLTN của VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia

Tiêu chí	Nữ VĐV Bắn súng (n=31)		Nam VĐV Bắn súng (n=30)		t_1
	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	
Trường trực quan (độ)	164.24	15.71	165.39	15.89	0.656
Góc nhìn trái (độ)	84.25	9.14	87.04	8.79	2,110
Góc nhìn phải (độ)	79.98	7.40	78.66	8.38	1,070
Lệch ngoại vi (%)	90.97	9.61	97.65	5.70	5,378
Không chính xác (%)	20.95	2.62	11.00	1.51	15,409

Bảng 2. Phân loại NLTN cho nữ VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia (n=31, tuổi ≥22)

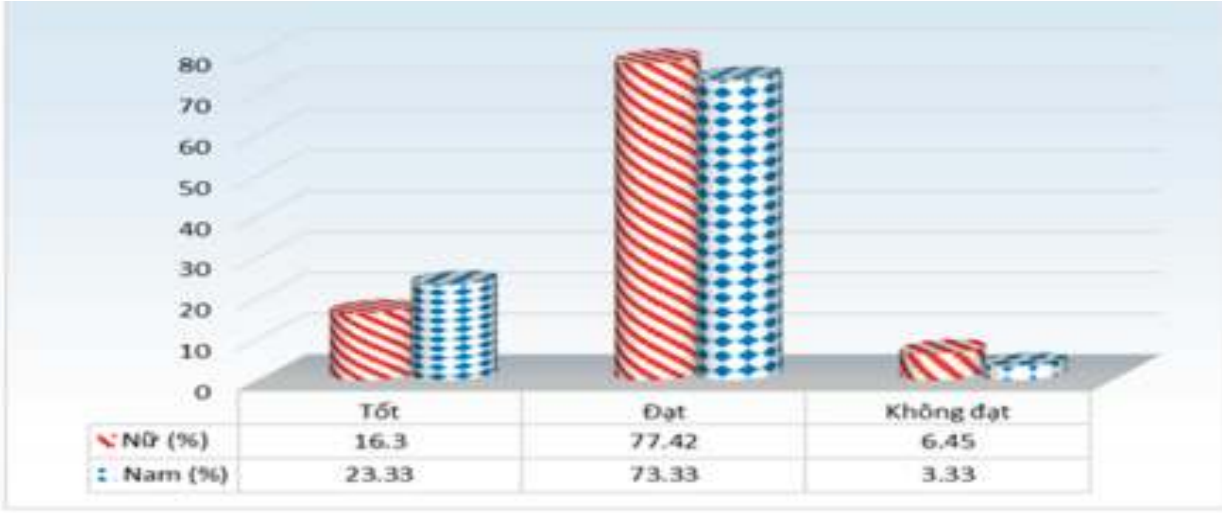
Tiêu chí	Thang điểm phân loại cho nữ VĐV Bắn súng tuổi ≥22									
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Trường trực quan (độ)	204	196	188	180	172	164	156	149	141	133
Góc nhìn trái (độ)	107	103	98	93	89	84	80	75	71	66
Góc nhìn phải (độ)	98	95	91	87	84	80	76	73	69	65
Lệch ngoại vi (%)	115	110	105	101	96	91	86	81	77	72
Cảm nhận mục tiêu không chính xác (%)	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28

Bảng 3. Phân loại NLTN cho nam VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia, (n=30, tuổi ≥22)

Tiêu chí	Thang điểm phân loại cho nam VĐV Bắn súng tuổi ≥22									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Trường trực quan (độ)	205	197	189	181	173	165	157	150	142	134
Góc nhìn trái (độ)	109	105	100	96	91	87	83	78	74	69
Góc nhìn phải (độ)	100	95	91	87	83	79	74	70	66	62
Lệch ngoại vi (%)	112	109	106	103	101	98	95	92	89	86
Cảm nhận mục tiêu không chính xác (%)	8	9	9.5	10	11	12	13	13.5	14	15

Bảng 4. Xếp loại NLTN cho VĐV cấp cao môn Bắn súng

Xếp loại	Nữ (n=31)		Nam (n=30)	
	m_i	%	m_i	%
Tốt	5	16.13	7	23.33
Đạt	24	77.42	22	73.33
Không đạt	2	6.45	1	3.33



Biểu đồ 1. Thực trạng NLTN của VĐV cấp cao môn Bắn súng đội tuyển quốc gia Việt Nam

2.2. Xây dựng bảng điểm phân loại NLTN cho VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia

Trên cơ sở kết quả thực hiện test trường nhìn của VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm phân loại NLTN cho VĐV cấp cao môn Bắn súng của đội tuyển quốc gia Việt Nam. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

2.3. Thực trạng NLTN của VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn chuẩn bị thi đấu

Nghiên cứu tiến hành xếp loại nhằm xác định thực trạng NLTN cho VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn chuẩn bị thi đấu, Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1.

Qua bảng 4 cho thấy: Xếp loại tốt, nữ có 16.13% và nam có 23.33%; xếp loại đạt, nữ có 77.42% và nam có 73.33%; xếp loại không đạt, nữ có 6.45% và nam có 3.33%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 05 tiêu chí đánh giá NLTN cho VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia là: 1/. Trường trực quan (độ); 2/. Góc nhìn trái (độ); 3/. Góc nhìn phải (độ); 4/. Lệch ngoại vi (%); 5/. Cảm nhận mục tiêu không chính xác (%).

Thông qua nghiên cứu đánh giá thực trạng NLTN cho VĐV cấp cao, môn Bắn súng của đội tuyển quốc gia Việt Nam cho thấy: Xếp loại tốt nam có tỉ lệ cao hơn so với nữ. Xếp loại đạt nữ có tỉ lệ cao hơn so với nam. Nam có cảm nhận chính xác hơn so với nữ. Còn VĐV ở mức xếp loại không đạt (nữ 6.45% và nam 3.33%). Nhìn chung, VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia có NLTN tốt hơn đáng kể so với người bình thường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2004.

2. Phạm Thị Thanh Hương, "*Stress trong thể thao",* Luận án tiến sĩ tâm lý học, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam, 2015.

3. Đặng Thị Hồng Nhung, *Ứng dụng hệ thống các giải pháp khoa học trong đào tạo VĐV cấp cao môn Taeckwondo và Karate-do,* Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ văn hóa Thể thao và Du lịch, 2015.

4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương, *Stress trong hoạt động thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2011.

5. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương, *Tâm lý VĐV thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2014.

6. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ, *Tâm lý học thể dục thể thao*, nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội, 1991.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nhiệm vụ thường xuyên -Viện Khoa học Thể thao Việt Nam, tên nhiệm vụ: "Ứng dụng hệ thống test tâm lý thể thao (test Vienna System) đánh giá và khắc phục trạng thái tâm lý VĐV cấp cao môn Bắn súng", chủ nhiệm: TS. Phạm Thị Thanh Hương, năm 2021.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

GIẢI PHÁP ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRONG PHÁT TRIỂN VÀ HOÀN THIỆN KỸ, CHIẾN THUẬT MÔN VOVINAM

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu[1]; PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương[2]
TS. Nguyễn Mạnh Tuân[3]

Tóm tắt: *Ứng dụng công nghệ nói chung và công nghệ thông tin nhằm phát triển các môn thể thao, trong đó có môn Vovinam ở Việt Nam còn nhiều hạn chế nhất định. Các ứng dụng công nghệ thông tin được xây dựng còn thiếu đồng bộ, mang tính tự phát, chưa đem lại hiệu quả. Chính vì vậy, việc xây dựng một số giải pháp có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm phát triển môn Vovinam là hết sức cần thiết, góp phần phát triển phong trào tập luyện Vovinam cũng như thành tích thi đấu của Vovinam Việt Nam hiện nay.*
Từ khóa: *Ứng dụng công nghệ thông tin, nâng cao hiệu quả, phát triển môn Vovinam.*

Summary: *Applying technology in general and information technology to develop sports, including Vovinam in Vietnam, still has certain limitations. The information technology applications that are built are not synchronized, spontaneous, and not effective. Therefore, building a number of solutions with full scientific basis to develop Vovinam is extremely necessary, contributing to the development of the Vovinam practice movement as well as the competition achievements of Vovinam Vietnam today.*
Keywords: *Apply information technology, improve efficiency, and develop Vovinam.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công nghệ thông tin (CNTT) là ngành khoa học công nghệ cao, nó có nhiều tác dụng trong cuộc sống xã hội, mang lại hiệu quả lớn trong mọi mặt của xã hội trong đó có quản lý. Ứng dụng CNTT làm cho công tác quản lý trở nên sâu sát hơn, cụ thể hơn, người quản lý không mất nhiều thời gian vào những việc cụ thể mà dành nhiều thời gian hơn cho công việc hoạch định chiến lược cho tổ chức, cho đơn vị. Trước sự phát triển vượt bậc của CNTT đặt ra những yêu cầu đòi hỏi về cung cấp mạng lưới thông tin đầy đủ và chính xác. Trong thời đại công nghiệp 4.0, nhu cầu về quản lý thông tin ngày càng trở nên quan trọng, cùng với những tiến bộ trong công nghệ máy tính đang trong quá trình thay đổi nhanh chóng đã trở thành một công cụ, phương tiện hữu hiệu để lưu trữ và xử lý thông tin, góp phần làm thay đổi phương thức quản lý trong mọi lĩnh vực nói chung, và trong lĩnh vực TDTT nói riêng. CNTT làm cho quá trình quản lý, đào tạo, phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật môn Vovinam được thuận tiện và hiệu quả hơn. Hệ thống thông tin quản lý đào tạo, huấn luyện giúp cho các thông tin về quá trình giảng dạy - huấn luyện môn Vovinam luôn được xử lý một cách tự động, giúp cho HLV (người dạy), VĐV (người tập) luôn biết được kết quả tập luyện, thi đấu của bản thân một cách nhanh nhất để có được những điều chỉnh cần thiết trong quá trình tập luyện. Những thông tin về kết quả quá trình giảng dạy - huấn luyện, phát triển môn Vovinam của người học sẽ làm cho các nhà quản lý, các nhà chuyên môn điều chỉnh cách thức quản lý, hoàn thiện kỹ - chiến thuật để nâng cao năng lực vận động, cũng như thành tích thể thao, nhằm đạt mục tiêu phát triển môn Vovinam hiện nay ở Việt Nam.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; chuyên gia; kiểm chứng khoa học; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Khái quát về vai trò của ứng dụng CNTT trong phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam

1, 2.Viện Khoa học Thể dục thể thao
3. Khoa GDTC - Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

CNTT là tập hợp các phương pháp khoa học, các phương tiện và công cụ kỹ thuật hiện đại - chủ yếu là kỹ thuật máy tính và viễn thông - nhằm tổ chức, khai thác và sử dụng có hiệu quả các nguồn tài nguyên thông tin rất phong phú và tiềm tàng trong mọi lĩnh vực hoạt động của con người và xã hội. CNTT phục vụ trực tiếp cho việc cải tiến quản lý Nhà nước, nâng cao hiệu quả của các hoạt động sản xuất, kinh doanh và các hoạt động kinh tế - xã hội khác, từ đó góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống của nhân dân. CNTT được phát triển trên nền tảng phát triển của các công nghệ Điện tử - Tin học - Viễn thông và tự động hoá.

CNTT là ngành khoa học công nghệ cao, nó có nhiều tác dụng trong cuộc sống xã hội, mang lại hiệu quả lớn trong mọi mặt của xã hội trong đó có quản lý, hoàn thiện và phát triển kỹ, chiến thuật thể thao. Ứng dụng CNTT làm cho việc quản lý trở nên sâu sát hơn, cụ thể hơn, người quản lý, HLV, VĐV không mất nhiều thời gian vào những việc cụ thể mà dành nhiều thời gian hơn cho công việc hoạch định chiến lược.

- Trong công tác quản lý, phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam, CNTT có các vai trò quan trọng sau đây: 1) Ứng dụng CNTT sẽ giúp quá trình phân tích chuyển động thể thao hiệu quả hơn; 2) Ứng dụng CNTT sẽ giúp theo dõi thành tích được hiệu quả hơn; 3) Ứng dụng CNTT sẽ giúp hoàn thiện các động tác kỹ thuật thể thao; 4) Ứng dụng CNTT sẽ tăng cường khả năng giao tiếp một cách hiệu quả; 5) Ứng dụng CNTT giúp loại bỏ các nguy cơ chấn thương

- Trong công tác quản lý, huấn luyện, phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam, CNTT có các vai trò quan trọng sau đây: 1) CNTT làm cho quá trình quản lý được rõ ràng, chính xác; 2) CNTT làm cho những thông tin về quá trình tập luyện và phấn đấu của VĐV được công khai hoá trong phạm vi cho phép; 3) Ứng dụng CNTT trong khâu lập kế hoạch; 4) Ứng dụng CNTT trong khâu tổ chức; 5) Ứng dụng CNTT trong khâu chỉ đạo; 6) Ứng dụng CNTT trong kiểm tra, đánh giá

- Điều kiện để đảm bảo ứng dụng CNTT trong phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam có hiệu quả. Để đảm bảo việc ứng dụng CNTT vào quản lý, phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam có hiệu quả cần có hai yếu tố: 1) Cơ sở vật chất đầy đủ; 2) Trình độ sử dụng CNTT của đội ngũ cán bộ quản lý. Hai điều kiện nói trên phải tương xứng với nhau để những khoản đầu tư không bị lãng phí. Nếu đầu tư tràn lan mà không nâng cao trình độ CNTT của cán bộ, HLV thì lãng phí cơ sở vật chất, nếu không đầu tư cơ sở vật chất đầy đủ, phù hợp thì lãng phí năng lực của cán bộ HLV. Cả hai trường hợp nói trên đều dẫn đến việc ứng dụng CNTT vào quản lý không có hiệu quả.

2.2. Giải pháp ứng dụng CNTT trong phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam hiện nay ở Việt Nam

2.2.1. Cơ sở lý luận đề xuất giải pháp

Việc đưa ra các giải pháp mang tính định hướng, cũng như các giải pháp mang tính khả thi cần phải dựa trên các quan điểm sau: Đưa CNTT trở thành động lực cho sự phát triển kinh tế xã hội; bám sát mục tiêu phát triển sự nghiệp TDTT của đất nước; lồng ghép vào các quy hoạch phát triển của các đơn vị từ trung ương tới địa phương; đảm bảo tính kế thừa; đảm bảo tính hiện đại. Việc đề xuất xây dựng và triển khai những giải pháp dựa trên sự nghiên cứu thực tiễn về cơ sở vật chất, về năng lực cán bộ, HLV của các đơn vị.

Các giải pháp đưa ra cần phải bảo đảm các nguyên tắc sau:

- *Nguyên tắc khoa học:* Đảm bảo nguyên tắc khoa học tức là tuân thủ theo những nguyên lý đã được chứng minh.

- *Nguyên tắc phù hợp với thực tiễn:* Thực tiễn là nơi kiểm nghiệm và thực hiện những giải pháp đã đề ra. Khi đề xuất lựa chọn một giải pháp, cần phải xem xét tình hình thực tiễn cụ thể của đơn vị (gồm các cơ quan quản lý nhà nước, các đơn vị chuyên trách về CNTT, điều kiện về hạ tầng kỹ thuật CNTT tại các cơ quan, đơn vị), xem xét tính phù hợp của giải pháp với thực tiễn ở mỗi đơn vị có hay không, phù hợp đến mức nào. Sự phù hợp với thực tế của giải pháp phải được xem xét trên cả khía cạnh cơ sở vật chất về CNTT và năng lực sử dụng, ứng dụng CNTT

của cán bộ, HLV và VĐV (người tập).

- *Tính khả thi:* Các giải pháp đề ra phải có thể thực hiện được trong điều kiện thực tế hiện tại. Giải pháp đề ra nếu không có tính khả thi sẽ làm cho lãng phí nguồn lực của đơn vị và làm cho hiệu quả công tác không có. Muốn có tính khả thi, giải pháp phải dựa trên sự nghiên cứu kỹ lưỡng về thực trạng của các đơn vị hiện nay.

- *Tính hiệu quả:* CNTT là một tập hợp khoa học, công nghệ, thiết bị hiện đại để xử lý thông tin số. Việc ứng dụng CNTT nhằm phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam tại các đơn vị, địa phương sẽ mang lại hiệu suất cao hơn cách thức truyền thống.

2.2.2. Nội dung các nhóm giải pháp

Nhóm giải pháp 1: Cần có cơ chế, chính sách nhằm thúc đẩy tiến trình ứng dụng CNTT trong quản lý nhà nước nói chung và quản lý, phát triển, hoàn thiện kỹ chiến thuật môn Vovinam nói riêng.

- Xây dựng hệ thống các văn bản về lĩnh vực ứng dụng CNTT trong các đơn vị, địa phương nhằm tạo hành lang pháp lý.

- Xây dựng cơ chế đào tạo, phát triển nguồn nhân lực CNTT

- Xây dựng hệ thống quy chuẩn thông tin, CSDL

- Xây dựng thể chế, cơ chế quản lý và điều hành ứng dụng CNTT

Nhóm giải pháp 2: Đầu tư xây dựng và triển khai các ứng dụng CNTT trong quản lý điều hành, huấn luyện kỹ - chiến thuật môn Vovinam.

- Xây dựng một hệ thống quản lý giảng dạy - huấn luyện một cách tập trung, thống nhất và nhất quán mang lại hiệu quả lớn trong quá trình đào tạo. Hệ thống làm cho việc quản lý, khai thác CSDL trở nên sâu sát hơn, cụ thể hơn, trợ giúp nhà quản lý, chuyên gia, HLV và người tập tập trung hơn vào công việc chuyên môn.

- Triển khai và đưa vào sử dụng một giải pháp toàn diện về việc quản lý hồ sơ VĐV; quản lý các hoạt động giảng dạy – huấn luyện; quản lý kết quả đào tạo huấn luyện, cũng như các bài kiểm tra đánh giá…

- Tận dụng và tích hợp các CSDL (phù hợp) với hạ tầng kỹ thuật CNTT sẵn có của nhân loại (mạng xã hội You Tube, Facebook…) để phục vụ khai thác, tra cứu, tập luyện một cách hiệu quả.

Nhóm giải pháp 3: Đầu tư nguồn lực về con người, tài chính cho việc số hóa dữ liệu phục vụ công tác đào tạo - huấn luyện.

- Xây dựng hệ thống thông tin học liệu số; số hóa dữ liệu phục vụ đào tạo - huấn luyện kỹ - chiến thuật môn Vovinam

- Số hóa, lưu trữ, khai thác CSDL về kỹ, chiến thuật môn Vovinam trong chương trình huấn luyện: xây dựng và hoàn thiện các CSDL về kỹ thuật thể thao phục vụ khai thác và tra cứu cho các cá nhân (người dạy và người học).

- Có hướng đầu tư ngắn hạn và dài hạn về nguồn lực tài chính, đào tạo nguồn nhân lực để xây dựng hệ thống CSDL học liệu nói chung và học liệu về kỹ - chiến thuật môn Vovinam nói riêng.

- Xây dựng cơ chế quản lý, vận hành hệ thống thông tin học liệu.

- Thay đổi phương pháp đào tạo - huấn luyện theo hướng tích cực hóa người tập, giúp người tập chủ động tích cực hơn trong việc tiếp cận nguồn học liệu số phục vụ tập luyện.

Nhóm giải pháp 4: Tăng cường liên kết với các nguồn dữ liệu số khác để mở rộng nguồn học liệu số phục vụ đào tạo - huấn luyện.

- Liên kết với các nguồn học liệu khác là một trong những hình thức hợp tác chia sẻ dữ liệu giúp cho nguồn học liệu phục vụ đào tạo tín chỉ trở nên đầy đủ và hoạt động hiệu quả hơn. Bởi nguồn tài nguyên của họ sẽ trở nên lớn hơn và giá trị sử dụng của nguồn tài nguyên thông tin cũng được nhân lên nhiều lần.

- Một trong những hình thức liên kết hiệu quả và phổ biến là sự hợp tác, liên kết giữa các cơ quan thông tin - thư viện của các cơ sở đào tạo - huấn luyện đặc biệt là các Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia, các đội tuyển.

- Một hình thức khác cũng được nhiều cơ quan thông tin - thư viện tại các cơ sở đào tạo - huấn luyện phát huy đó là hình thức liên kết với nhiều cơ sở dữ liệu khoa học trên thế giới như ProQuest, EBSCO, Science Direct,... Với hình thức liên kết này, nguồn học liệu sẽ có điều kiện tốt nhất trong việc bao phủ phạm vi của các nguồn tin khoa học có uy tín trên thế giới.

- Hợp tác với các trường Đại học, Hội thư Viện Việt Nam trao đổi thông tin, chia sẻ và liên kết với CSDL về học liệu của các đơn vị.

Nhóm giải pháp 5: Tăng cường đào tạo, phát triển nguồn nhân lực CNTT.

- Thành lập các bộ phận quản lý về CNTT; tăng cường đào tạo cán bộ quản trị mạng và những kỹ năng chuyên môn sâu cho các cán bộ kỹ thuật, cán bộ quản lý dự án CNTT.

- Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao trình độ, năng lực ứng dụng CNTT cho đội ngũ cán bộ, HLV, VĐV, người tập trong việc tiếp cận, ứng dụng và phát triển các hệ thống CNTT; tổ chức các lớp đào tạo cho cán bộ hỗ trợ kỹ thuật, các trợ lý về CNTT tại các đơn vị.

2.2.3. Khảo nghiệm nội dung các nhóm giải pháp

Quá trình nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn và hội thảo với 100 chuyên gia về mức độ phù hợp, tính khả thi của các nhóm giải pháp đã đề xuất và xây dựng nhằm phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật môn Vovinam. Nội dung phỏng vấn của luận án tập trung vào các điểm sau đây: 1) Mức độ phù hợp trong điều kiện thực tiễn, cơ cấu tổ chức, cơ chế quản lý của Ngành đối với nội dung 05 nhóm giải pháp đã lựa chọn và xây dựng; 2) Tính khả thi trong điều kiện áp dụng

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định mức độ phù hợp, tính khả thi của nội dung các nhóm giải pháp ứng dụng CNTT trong phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật môn Vovinam ở Việt Nam hiện nay (n = 100)

TT	Mức độ phù hợp, tính khả thi của các nhóm giải pháp	Tổng hợp kết quả phỏng vấn	
		Lần 1 (điểm)	Lần 2 (điểm)
I.	**Về mức độ phù hợp của các nhóm giải pháp**		
1.	Cần có cơ chế, chính sách nhằm thúc đẩy tiến trình ứng dụng CNTT trong quản lý nhà nước nói chung và quản lý, phát triển, hoàn thiện kỹ chiến thuật môn Vovinam nói riêng	**4.5**	**4.49**
2.	Đầu tư xây dựng và triển khai các ứng dụng CNTT trong quản lý điều hành, huấn luyện kỹ - chiến thuật môn Vovinam	**4.54**	**4.55**
3.	Đầu tư nguồn lực về con người, tài chính cho việc số hóa dữ liệu phục vụ công tác đào tạo - huấn luyện	**4.58**	**4.59**
4.	Tăng cường liên kết với các nguồn dữ liệu số khác để mở rộng nguồn học liệu số phục vụ đào tạo - huấn luyện	**4.29**	**4.33**
5.	Tăng cường đào tạo, phát triển nguồn nhân lực CNTT	**4.35**	**4.39**
II.	**Về tính khả thi của các nhóm giải pháp**		
1.	Cần có cơ chế, chính sách nhằm thúc đẩy tiến trình ứng dụng CNTT trong quản lý nhà nước nói chung và quản lý, phát triển, hoàn thiện kỹ chiến thuật môn Vovinam nói riêng	**4.49**	**4.52**
2.	Đầu tư xây dựng và triển khai các ứng dụng CNTT trong quản lý điều hành, huấn luyện kỹ - chiến thuật môn Vovinam	**4.56**	**4.56**
3.	Đầu tư nguồn lực về con người, tài chính cho việc số hóa dữ liệu phục vụ công tác đào tạo - huấn luyện	**4.62**	**4.61**
4.	Tăng cường liên kết với các nguồn dữ liệu số khác để mở rộng nguồn học liệu số phục vụ đào tạo - huấn luyện	**4.35**	**4.4**
5.	Tăng cường đào tạo, phát triển nguồn nhân lực CNTT	**4.37**	**4.4**

Bảng 2. Giá trị chỉ số Wilconson qua 2 lần phỏng vấn xác định mức độ phù hợp, tính khả thi của nội dung các nhóm giải pháp ứng dụng CNTT trong phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật môn Vovinam ở Việt Nam hiện nay (n = 100)

TT	Các yếu tố xác định	W	Wα	P
1.	Mức độ phù hợp về nội dung các nhóm giải pháp	**141**	125	>0.05
2.	Tính khả thi của về nội dung các các nhóm giải pháp	**134**	118	>0.05

thực tiễn của 05 nhóm giải pháp đã lựa chọn và xây dựng.

Căn cứ vào thang đo Likert, nghiên cứu tiến hành xác định điểm trung bình trên 100 chuyên gia thông qua các lần phỏng vấn, hội thảo xác định mức độ phù hợp, tính khả thi các nhóm giải pháp đã lựa chọn và xây dựng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 và 2.

Ở mức giá trị = 0.05, giá trị Wtính thu được đều > W nghĩa là sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05 giữa 2 lần phỏng vấn và hội thảo, hay nói một cách khác, kết quả giữa 2 lần phỏng vấn và hội thảo với các chuyên gia đều có sự đồng nhất về ý kiến trả lời trong việc xác định mức độ phù hợp, tính khả thi của 05 nhóm giải pháp ứng dụng CNTT trong phát triển và hoàn thiện kỹ - chiến thuật môn Vovinam ở Việt Nam hiện nay.

3. KẾT LUẬN

Ứng dụng CNTT trong phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam hiện nay ở Việt Nam là xu hướng tất yếu, và là một trong những mô hình quản lý đào tạo, huấn luyện thể thao hiện đại, phù hợp với sự tiến bộ về khoa học kỹ thuật trên thế giới, là một trong những công cụ hiệu quả cho các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, các giảng viên, HLV trong quá trình giảng dạy - huấn luyện nhằm góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo - huấn luyện.

Để ứng dụng CNTT trong giảng dạy - huấn luyện kỹ, chiến thuật môn Vovinam một cách có hiệu quả, cần thiết phải có các giải pháp mang tính chiến lược, lâu dài và hiệu quả nhằm thúc đẩy quá trình số hóa công tác đào tạo - huấn luyện, cũng như nâng cao hiệu quả đào tạo trên môi trường số. Các giải pháp phải mang tính định hướng về các mặt cơ chế chính sách, hành lang pháp lý, sự quan tâm đầu tư cả về nguồn tài chính và nguồn nhân lực. Nghiên cứu đã đề xuất được 5 nhóm giải pháp mang tính định hướng cho việc phát triển và hoàn thiện kỹ, chiến thuật môn Vovinam ở Việt Nam hiện nay. Các nhóm giải pháp lựa chọn đều được sự thừa nhận của các chuyên gia về mức độ phù hợp và tính khả thi trong điều kiện thực tiễn ứng dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Ngọc Tâm (2016), *Nghiên cứu ứng dụng công nghệ thông tin trong công tác quản lý huấn luyện các đội tuyển thể thao quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Hà Nội*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

2. Lâm Quang Thành (2013), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống giải pháp KHCN và quy trình ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các Đội tuyển thể thao Quốc gia*, Đề tài KHCN cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

3. Trung tâm Thông tin TDTT (2013), *"Chuyên đề: Ứng dụng công nghệ thông tin trong tổ chức thi đấu và huấn luyện thể thao của một số quốc gia trên thế giới"*, Thông tin tổng hợp, Bản tin nội bộ phục vụ quản lý nhà nước Ngành Thể dục thể thao, số 25 - tháng 5/2013.

4. Nguyễn Mạnh Tuân (2020), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý đào tạo vận động viên các đội tuyển quốc gia*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp bộ: "Nghiên cứu ứng dụng công nghệ phát triển môn Vovinam trong giai đoạn hiện nay". Đề tài KHCN cấp Bộ, Viện Khoa học Thể dục thể thao thực hiện năm 2022 - 2023.*

Ngày nhận bài: 5/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 ĐỘI TUYỂN TRẺ CẦU LÔNG QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Ngô Hữu Thắng[1]; ThS. Vũ Toàn Tài[2]

Tóm tắt: *Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu tiến hành đánh giá trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam vận động viên (VĐV) Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh tên các mặt: Thực trạng kế hoạch huấn luyện; Thực trạng sử dụng bài tập; Lựa chọn 05 test đồng thời đánh giá Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh*

Từ khóa: *Huấn luyện SMTĐ, VĐV Cầu lông, Đội tuyển trẻ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh...*

Summary: *Through the use of standard scientific research methods in the field of physical education and sports, this study evaluated the current state of strength and speed training for male badminton athletes aged 14-15 in the national youth badminton team at the Bac Ninh University of Physical Education and Sports. The assessment covered various aspects, including training planning, exercise utilization, and the selection of five tests to evaluate the current state of strength and speed for these young badminton athletes.*

Keywords: *Current state, training, strength and speed, male athletes, badminton, age 14-15, national youth team*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, vấn đề huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện thể lực chuyên môn nói riêng cho VĐV Cầu lông ở một số địa phương đã được quan tâm, song hầu hết vẫn giữa phương pháp truyền thống, huấn luyện dàn đều, chưa chú trọng phát triển một cách khoa học, có hệ thống nhằm hướng tới các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù, quyết định trực tiếp trong các hoạt động thi đấu. Để giải quyết vấn đề này, đòi hỏi trong quá trình huấn luyện thể lực cho VĐV, các huấn luyện viên (HLV) cần quan tâm, sử dụng các bài tập pháp triển thể lực chuyên môn một cách khoa học, hợp lý, đảm bảo tính hệ thống trong quá trình huấn luyện.

Hiện nay đội tuyển Cầu lông trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, thời gian gần đây đã đạt được những thành tích đáng kể trong thi đấu ở các giải trong nước và quốc tế. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà các VĐV đã đạt được như kỹ, chiến thuật...còn nhiều nhược điểm cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực chuyên môn, đặc biệt là SMTĐ còn rất hạn chế. Điều này được bộc lộ trong các trận thi đấu căng thẳng, những tình huống quyết định. Chính vì lý do đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh, nhằm làm rõ những nguyên nhân hạn chế trong công tác huấn luyện là vô cùng quan trọng.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đánh giá thực trạng kế hoạch huấn luyện cho

1, 2. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong kế hoạch huấn luyện năm, với 700 giờ huấn luyện các nội dung kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý, thì thời gian dành cho việc huấn luyện thể lực tương đối ít (chiếm 24,28% tổng số thời gian huấn luyện), trong khi đó tỷ lệ huấn luyện chiến thuật lại khá nhiều (chiếm 27,14%). Qua bảng trên ta có thể thấy được, các HLV chỉ chú trọng vào công tác huấn luyện kỹ, chiến thuật, huấn luyện thể lực tuy cũng được quan tâm nhưng thời gian huấn luyện còn ít.

Từ thực trạng trên, đề tài tiến hành nghiên cứu thực trạng việc phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn chưa hợp lý, thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh còn ít (17,65%) và chưa có phân phối cụ thể thời gian huấn luyện từng loại sức mạnh như: Sức mạnh tương đối, sức mạnh tuyệt đối, SMTĐ, sức mạnh bền. Như vậy thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh là rất ít.

2.2. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Trong quá trình huấn luyện, các HLV đã chú ý sử dụng các bài tập để phát triển SMTĐ cho VĐV. Tuy nhiên, số lượng

Bảng 1. Kế hoạch huấn luyện năm cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian	
		Số giờ	Tỷ lệ %
1	Huấn luyện kỹ thuật	200/700	28.57
2	**Huấn luyện thể lực**	**170/700**	**24.28**
3	Huấn luyện chiến thuật	190/700	27.14
4	Huấn luyện tâm lý	39/700	5.57
5	Thi đấu	75/700	10.71
6	Kiểm tra	26/700	3.71
Tổng		**700**	**100**

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung	Số giờ	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	39	22.94
2	**Sức mạnh**	**30**	**17.65**
3	Sức bền	40	23.52
4	Mềm dẻo	25	14.71
5	Khả năng phối hợp vận động	36	21.17
Tổng		**170**	**100**

Bảng 3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=14)

TT	Bài tập	Kết quả	
		Số lần sử dụng	Tỷ lệ %
1.	Nhảy dây tốc độ 30 giây	5	35.70
2.	Di chuyển tiến lùi dọc sân	2	14.30
3	Bật nhảy đập cầu trên lưới	3	21.40
4.	Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu	3	21.40
5.	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc	6	42.90
6.	Di chuyển tới 6 điểm trên sân	7	50.00
7.	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục	4	28.60
8.	Tại chỗ nhảy đập cầu liên tục	3	21.40
9.	Tại chỗ làm động tác phông cầu liên tục	2	14.30
10.	Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân	3	21.40
11.	Di chuyển đánh cầu toàn sân	4	28.60
12.	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ	6	42.90

bài tập còn ít, hình thức sử dụng các bài tập chưa mang tính toàn diện, chủ yếu chú trọng đến các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chi dưới, các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chi trên tuy có sử dụng nhưng ở mức độ rất thấp, đặc biệt chưa định mức được lượng vận động của các bài tập. Do đó đã làm hạn chế sự phát triển các tố chất thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng.

2.3. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, HLV của các trung tâm Cầu lông mạnh để lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4. cho thấy: Thông qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn và ý kiến chuyên gia, căn cứ vào các yêu cầu lựa chọn test, đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test đánh giá SMTĐ cho VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm: Đánh cầu cao xa (m) ; Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s); Ném quả Cầu lông xa (m); Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s); Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).

2.4. Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nghiên cứu đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh Kết quả được trình bày tại bảng 5

Qua bảng 5 cho thấy: SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 -15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh chủ yếu đạt loại trung bình và khá, số VĐV đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ thấp, trong đó vẫn còn VĐV đại loại yếu.

3. KẾT LUẬN

Trong quá trình huấn luyện, các HLV đã quan tâm phát triển SMTĐ cho VĐV. Tuy nhiên, việc phân bổ thời gian huấn luyện SMTĐ chưa hợp lý, số lượng các bài tập sử dụng còn ít, hình thức sử dụng các bài tập chưa mang tính toàn diện.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=30)

TT	Test	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Di chuyển lùi và tiến giữa 2 góc đánh cầu dài trái tay và góc đánh cầu phải thuận tay 10 lần (s)	20	66.7	10	33.3
2	**Đánh cầu cao xa (m)**	**24**	**80**	**6**	**20**
3	**Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)**	**26**	**86.7**	**4**	**13.3**
4	Di chuyển lùi và tiến theo 2 góc đánh cầu trái tay và thuận tay 10 lần (s)	19	63.3	11	36.7
5	**Ném quả Cầu lông xa (m)**	**25**	**83.3**	**5**	**16.7**
6	**Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)**	**24**	**80**	**6**	**20**
7	Bật nhảy tại chỗ đập cầu liên tục 40 lần (s)	20	66.7	10	33.3
8	**Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)**	**27**	**90**	**3**	**10**

Bảng 5. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=10)

TT	Test	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Đánh cầu cao xa (m)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	1	10	3	30	5	50	1	10	0	0
3	Ném quả Cầu lông xa (m)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0

SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chủ yếu đạt loại trung bình và khá, số VĐV đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ thấp, vẫn còn VĐV đạt loại yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Tăng Phàn Huy, Vương Lộ Đức, Lã Văn Hoa (1992), *Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV Cầu lông Trung Quốc*, Nxb TDTT Nhân dân Trung Quốc.

3. Gunalan D.P (2001), *"Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên Cầu lông 2001"* Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông, Trung tâm HLT-TQGIII, Đà Nẵng.

4. Ngô Hữu Thắng (2022), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở.

5. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp cơ sở với tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh". Chủ nhiệm đề tài: TS. Ngô Hữu Thắng, bảo vệ tại ĐH TDTT Bắc Ninh năm 2022*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC TÂM LÝ CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY NGẮN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRẺ QUỐC GIA VIỆT NAM TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Ngọc Tuấn[1]; TS. Trần Trung[2]; ThS. Lê Hồng Minh[3]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu phù hợp, nghiên cứu đã lựa chọn các test sư phạm và tâm lý đảm bảo tính khoa học, từ đó xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá năng lực tâm lý (NLTL) chuyên môn cho vận động viên (VĐV) chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ Quốc gia Việt Nam (QGVN). Kết quả nghiên cứu sẽ là phương tiện sử dụng để đánh giá và dự báo hiệu quả huấn luyện năng lực tâm lý cho VĐV trong quá trình huấn luyện và thi đấu cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Năng lực tâm lý chuyên môn; Vận động viên; Chạy cự ly ngắn, Điền kinh trẻ Việt Nam; Trung tâm Đào tạo VĐV; Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh...*

Summary: *Using appropriate research methods, this study has selected teaching and psychological tests that ensure scientific validity. This allowed the development of criteria for assessing the psychological competence of short-distance runners in the National Youth Athletics Team of Vietnam. The research results serve as a tool for evaluating and predicting the effectiveness of psychological competence training for athletes during their training and competition. This is applicable to the studied target group.*

Keywords: *Psychological competence, athletes, short-distance running, Vietnamese youth athletics, Athlete Training Center, Bac Ninh University of Physical Education and Sports.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năng lực tâm lý là một trong những yếu tố quan trọng cấu thành năng lực thi đấu của VĐV. Trong tập luyện và thi đấu, các VĐV chạy cự ly ngắn thường gặp hàng loạt trở ngại tâm lý như "sợ hãi, suy nhược, lo lắng" vì trình độ của đối thủ và sự can thiệp của ngoại cảnh. Sự xuất hiện của những trở ngại tâm lý này có mối quan hệ quan trọng với trình độ NLTL của VĐV.

Tổng hợp các nghiên cứu và tài liệu có liên quan đến NLTL chuyên môn thấy, vẫn chưa có kết luận thống nhất về NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn. Do đó, việc xác định về chỉ số NLTL chuyên môn, đồng thời lựa chọn test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tâm lý cho VĐV chạy ngắn là công việc có ý nghĩa quan trọng. Để từ đó, dùng trong đánh giá, làm cơ sở cho những dự đoán thành tích và đưa ra các định hướng trong công tác huấn luyện góp phần nâng cao thành tích thi đấu của VĐV Điền kinh.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu gồm: 15 VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Thời điểm nghiên cứu: Trước và trong lần kiểm tra kết thúc chu kỳ huấn luyện, tháng 6 năm 2021.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá NLTL chuyên môn cho VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển điền kinh trẻ QGVN

Sử dụng phương pháp phỏng vấn chuyên gia, đồng thời tiến hành kiểm định độ tin cậy của thang đo (8 test sư phạm và tâm lý) trên đối tượng nghiên cứu cho thấy, đã lựa chọn được 8

1, 2, 3. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

test có tương quan với biến tổng hoàn toàn đáng tin cậy, thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha biến tổng = 0.872 >0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.479 tới 0.813 >0.30 và nhỏ hơn hệ số Cronbach's Alpha biến tổng nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test sư phạm và tâm lý dùng để đánh giá thực trạng NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN có gồm: Cảm giác lực cơ (kg), Cảm giác tốc độ (s), Cảm giác nhịp điệu (lần), Thời gian phản ứng (s), Soát vòng hở Landont (bit/s), Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm), Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm) và Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)

2.2. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nghiên cứu tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém theo quy tắc 2 xích ma (2). Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và 2 cho thấy: Trên cơ sở phân loại trình độ NLTL chuyên môn của VĐV chạy cự ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ quốc gia, khi tra cứu cần tìm chỉ tiêu (test) cần đánh giá bằng cách gióng theo hàng ngang xác định được mức độ đạt được của từng VĐV.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN (nhóm đẳng cấp)

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Cảm giác lực cơ (kg)	>4.08	4.07-3.64	3.63-2.76	2.75-2.32	<2.31
Cảm giác tốc độ (s)	>2.32	2.31-2.07	2.06-1.57	1.56-1.32	<1.31
Cảm giác nhịp điệu (lần)	>3.99	3.98-3.86	3.85-3.60	3.59-3.47	<3.46
Thời gian phản ứng (s)	>0.31	0.30-0.28	0.27-0.22	0.21-0.19	<0.18
Soát vòng hở Landont (bit/s)	<0.37	0.38-0.39	0.40-0.44	0.45-0.46	>0.47
Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm)	>114.73	114.72-105.25	105.24-86.29	86.28-76.81	<76.8
Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm)	<43.81	43.82-48.96	48.97-59.26	59.27-64.41	>64.42
Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)	<182.66	182.67-190.55	190.56-206.33	206.34-214.22	>214.23

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN (nhóm không đẳng cấp)

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Cảm giác lực cơ (kg)	>4.11	4.10-3.94	3.93-3.60	3.59-3.43	<3.42
Cảm giác tốc độ (s)	>2.25	2.24-2.19	2.18-2.06	2.05-1.99	<1.98
Cảm giác nhịp điệu (lần)	>4.13	4.12-4.05	4.04-3.90	3.89-3.82	<3.81
Thời gian phản ứng (s)	>0.37	0.36-0.33	0.32-0.25	0.24-0.21	<0.20
Soát vòng hở Landont (bit/s)	<0.34	0.35-0.36	0.37-0.41	0.42-0.4	>0.45
Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm)	>119.97	119.96-114.15	114.14-102.51	102.50-96.69	<96.68
Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm)	<54.60	54.61-58.05	58.06-64.94	64.95-68.39	>68.40
Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)	<174.5	174.51-183	183.01-200	200.01-208.5	>208.51

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá NLTL chuyên môn cho VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển điền kinh trẻ QGVN

Nghiên cứu tiến hành xây dựng thang điểm đánh giá NLTL chuyên môn thông qua thang độ C - thang điểm 10. Theo thang điểm 10 đã xây dựng cho đối tượng ở các chỉ tiêu (test), điểm tối đa của mỗi chỉ tiêu là 10 điểm, khi cho điểm cụ thể sử dụng cách lấy cận trên hay cận dưới để xác định điểm từ 1 đến 10 cho VĐV ở từng test riêng lẻ. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: Tổng điểm tối đa đạt được sau khi tra các bảng điểm tổng hợp của các test sẽ là 80 điểm.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá NLTL chuyên môn cho VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển điền kinh trẻ QGVN

Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp cho hai nhóm VĐV có đẳng cấp và không có đẳng cấp. Kết quả được trình bày ở bảng 5

Qua bảng 5 cho thấy: Các test khi được tiếng hành kiểm tra, đánh giá so với tiêu chuẩn và bảng điểm (tương ứng với đối tượng có đẳng cấp hay không có đẳng cấp) sau đó được đánh giá thông qua bảng điểm tổng hợp, từ đó, nhanh chóng xác định được trình độ NLTL chuyên môn của VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test đảm bảo cơ sở khoa học, đồng thời xây dựng bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá đánh giá NLTL chuyên môn cho VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN.

Bảng 3. Thang điểm đánh giá NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN (nhóm đẳng cấp)

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cảm giác lực cơ (kg)	4.08	3.86	3.64	3.42	3.20	2.98	2.76	2.54	2.32	2.10
Cảm giác tốc độ (s)	2.32	2.20	2.07	1.95	1.82	1.70	1.57	1.45	1.32	1.20
Cảm giác nhịp điệu (lần)	4.00	3.93	3.87	3.80	3.74	3.67	3.61	3.54	3.48	3.41
Thời gian phản ứng (s)	0.32	0.30	0.29	0.27	0.26	0.24	0.23	0.21	0.20	0.18
Soát vòng hở Landont (bit/s)	0.38	0.39	0.40	0.41	0.42	0.43	0.44	0.45	0.46	0.48
Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm)	114.73	109.99	105.25	100.51	95.77	91.03	86.29	81.55	76.81	72.07
Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm)	43.81	46.39	48.96	51.54	54.11	56.69	59.26	61.84	64.41	66.99
Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)	182.66	186.61	190.55	194.50	198.44	202.39	206.33	210.28	214.22	218.17

Bảng 4. Thang điểm đánh giá NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN (nhóm không đẳng cấp)

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cảm giác lực cơ (kg)	4.12	4.03	3.95	3.86	3.78	3.69	3.61	3.52	3.44	3.35
Cảm giác tốc độ (s)	2.26	2.23	2.19	2.16	2.13	2.10	2.06	2.03	2.00	1.97
Cảm giác nhịp điệu (lần)	4.14	4.10	4.06	4.02	3.98	3.94	3.90	3.86	3.82	3.79
Thời gian phản ứng (s)	0.37	0.35	0.33	0.31	0.29	0.27	0.25	0.23	0.21	0.19
Soát vòng hở Landont (bit/s)	0.34	0.36	0.37	0.38	0.39	0.40	0.42	0.43	0.44	0.45
Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm)	119.97	117.06	114.15	111.24	108.33	105.42	102.51	99.60	96.70	93.79
Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm)	54.60	56.33	58.05	59.78	61.50	63.22	64.95	66.67	68.40	70.12
Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)	174.50	178.75	183.00	187.25	191.50	195.75	200.00	204.25	208.50	212.75

Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN

TT	Xếp loại	Mức điểm
1.	Tốt	≥ 72
2.	Khá	56 - 71
3.	Trung bình	40 - 55
4.	Yếu	24 - 39
5.	Kém	< 24

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội: 356-368.

2. Trần Trọng Thủy (1992), *Khoa học chẩn đoán tâm lý*, Nxb Giáo dục, tr: 4-29, 34-46.

3. 赵华(2008), 甘肃省体工队女子中长跑运动员身体形态、机能和心理能力的诊断与评价 [J]. 西北师范大学，（4）：20—24

4. 刘菁(2004), 陕西省高校男子短跑运动员专项心理能力与运动成绩的相关研究—兼论专项心理能力选材指标体系和评价标准的建立 [D]. 西北师范大学体育学院, 硕士学位论文.

5. 阮玉俊(2019), 越南国际象棋运动员心理能力与比赛成绩关系的研究[D], 上海体育学院: 博士学位论文.

6. 祝蓓里，季浏 (2000), 体育心理学 [M]. 北京：高等教育出版社

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH, tên đề tài: "Nghiên cứu mối quan hệ NLTL và thành tích thi đấu VĐV đội tuyển Điền kinh trẻ Quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV trường Đại học TDTT Bắc Ninh", Đề tài KH&CN cấp sở trường Đại học TDTT Bắc Ninh, bảo vệ năm 2021, Chủ nhiệm đề tài: TS. Nguyễn Ngọc Tuấn*

Ngày nhận bài: 27/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TỈNH LUANGPRABANG, CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO

TS. Trần Ngọc Minh[1]; CN. Thipphasone Sitthiphone[2]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho (SBTĐ) nam vận động viên (VĐV) U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, Cộng hòa dân chủ nhân dân (CHDCND) Lào. Kết quả cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Ứng dụng và đánh giá hiệu quả; Bóng đá; Sức bền tốc độ; Vận động viên U16; Cộng hòa dân chủ nhân dân Lào*

Summary: *Using basic scientific research methods, we have selected 19 exercises for practical application to develop endurance and speed for U16 male athletes of the football team of Luangphabang province, People's Republic of China. Lao people's master. The results showed that the exercises selected and applied in practice by the project were highly effective in developing speed endurance for the research subjects.*

Keywords: *Application and evaluation of effectiveness; Football; Speed endurance; U16 athlete; Lao People's Democratic Republic.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá hiện đại đòi hỏi các VĐV phải có thể lực thật tốt và dẻo dai có như vậy mới đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu. Như vậy, một cầu thủ tốt biết phát huy khả năng của bản thân trong khi có bóng cũng như không có bóng để thực hiện tốt yêu cầu về kỹ năng - chiến thuật của huấn luyện viên (HLV), luôn đối đầu các cầu thủ đối phương hơn nữa phải làm chủ trong những phút giây căng thẳng đảm bảo hiệu suất thi đấu.

Qua quan sát thực tiễn công tác huấn luyện chuyên môn tại trung tâm huấn luyện Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào, chúng tôi nhận thấy thể lực của các VĐV còn hạn chế, đặc biệt là tố chất SBTĐ. Các HLV đã tiến hành sử dụng các phương pháp và các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho các nam VĐV, xong các bài tập được tiến hành chưa đồng bộ, khoa học và chưa được kiểm nghiệm đánh giá cho nên tính hiệu quả đạt được còn chưa cao. Vì vậy, việc nghiên cứu bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá U16 trung tâm huấn luyện tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào được chúng tôi hết sức quan tâm.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của việc phát triển SBTĐ cho VĐV Bóng đá, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangphabang, CHDCND Lào".

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 31 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào. Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội
2.Trung tâm Huấn luyện TDTT - HLV Bóng đá, Tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm bài tập không bóng							
1	**Chạy bứt tốc lên đầu hàng**	**25**	**83.3**	**3**	**10.0**	**2**	**6.7**
2	Chạy 6x35m nhanh, 35m chậm	15	50.0	9	30.0	6	20.0
3	**Chạy 400m**	**26**	**86.6**	**2**	**6.7**	**2**	**6.7**
4	**Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm**	**24**	**80.0**	**4**	**13.3**	**2**	**6.7**
5	Chạy con thoi 5 lần 30m	14	46.7	10	33.3	6	20.0
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 5 phút	15	50.0	12	40.0	3	10.0
7	**Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m**	**25**	**83.3**	**2**	**6.7**	**3**	**10.0**
8	**Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm**	**24**	**80.0**	**5**	**16.6**	**1**	**3.4**
9	**Chạy 12 phút (cooper)**	**24**	**80.0**	**3**	**10.0**	**3**	**10.0**
10	**Chạy 800m**	**25**	**83.3**	**2**	**6.7**	**3**	**10.0**
11	Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần	14	46.7	13	43.3	3	10.0
12	Chạy đi và về cự li 25m 1 phút	12	40.0	13	43.3	5	16.7
Nhóm bài tập có bóng							
13	**Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m**	**24**	**80.0**	**4**	**13.3**	**2**	**6.7**
14	Dẫn bóng 6x20m nhanh, 20m chậm	13	43.3	10	33.3	7	23.4
15	**Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục**	**23**	**76.6**	**5**	**16.7**	**2**	**6.7**
16	**Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút**	**26**	**86.6**	**3**	**10.0**	**1**	**3.4**
17	Dẫn bóng theo hiệu lệnh 5 phút	12	40.0	12	40.0	6	20.0
18	Chuyền bóng liên tục 2 phút	17	56.7	3	10.0	10	33.3
19	**Tranh cướp bóng sút cầu môn x 10 lần**	**25**	**83.3**	**3**	**10.0**	**2**	**6.7**
20	**Sút bóng liên tục theo vị trí**	**24**	**80.0**	**5**	**16.6**	**1**	**3.4**
21	**Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục**	**25**	**83.3**	**4**	**13.3**	**1**	**3.4**
22	**Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ**	**26**	**86.6**	**4**	**13.3**	**0**	**0**
23	**Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục**	**23**	**76.6**	**5**	**16.7**	**2**	**6.7**
24	Tâng bóng vòng tròn	12	40.0	11	36.7	7	23.3
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu							
25	Trò chơi ôm bóng chạy	12	40.0	12	40.0	6	20.0
26	Trò chơi truy đuổi cự li ngắn	13	43.3	11	36.7	6	20.0
27	**Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu**	**23**	**76.7**	**4**	**13.3**	**3**	**10.0**
28	**Thi đấu cầu môn nhỏ**	**25**	**83.3**	**4**	**13.3**	**1**	**3.4**
29	**Thi đấu cầu môn với điều kiện**	**25**	**83.3**	**3**	**10.0**	**2**	**6.7**
30	**Thi đấu đá trống**	**24**	**80.0**	**3**	**10.0**	**3**	**10.0**
31	Chuyền bóng phản hồi	17	56.7	3	10.0	10	33.3

hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên gia, các giảng viên hiện đang giảng dạy, huấn luyện môn Bóng đá của Lào và Việt Nam.Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập chuyên môn (các bài tập được in đậm) có kết quả phỏng vấn ở mức quan trọng từ 75.0% ý kiến tán thành trở lên và được chia thành 3 nhóm ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: 4 tháng từ tháng 2/2023 đến hết tháng 5/2023

Địa điểm: Trung tâm huấn luyện Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào.

Đối tượng: 22 nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

Nhóm A là nhóm đối chứng: gồm 11 nam VĐV, tập luyện các bài tập do ban huấn luyện đang sử dụng.

Nhóm B là nhóm thực nghiệm: gồm 11 nam VĐV, tập luyện các bài tập do đề tài lựa chọn.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 05 test kiểm tra SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào gồm:

1.Chạy gấp khúc 25m x 3 lần (s)

2.Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)

3.Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)

4.Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)

5.Chạy 800m (phút)

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm ĐC và TN. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Kết quả kiểm tra ban đầu của các test đánh giá đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p>0.05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm SBTĐ của 2 nhóm 2 đối tượng là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ SBTĐ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy, thành tích cả hai nhóm ĐC và TN đều có sự gia tăng. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn. Điều này đã dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các test với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Qua đó có thể thấy rằng hệ thống bài tập ứng dụng cho nhóm TN đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
1	Chạy gấp khúc 25m x 3 lần (s)	37.00 ± 1.42	37.05 ± 1.40	1.781	>0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)	23.40 ± 0.48	23.38 ± 0.50	1.638	>0.05
3	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	27.33 ± 1.26	27.36 ± 1.24	1.742	>0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.30 ± 1.78	45.27 ± 1.76	1.851	>0.05
5	Chạy 800m (phút)	2.40 ± 0.40	2.42 ± 0.42	1.705	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
1	Chạy gấp khúc 25m x 3 lần (s)	36.60 ± 1.44	36.27 ± 1.42	2.843	<0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)	23.10 ± 0.50	22.88 ± 0.51	2.638	<0.05
3	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	26.97 ± 1.28	26.61 ± 1.31	2.932	<0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	44.70 ± 1.86	44.12 ± 1.92	3.055	<0.05
5	Chạy 800m (phút)	2.37 ± 0.42	2.34 ± 0.44	2.786	<0.05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		TTN	STN	W %	TTN	STN	W %
1	Chạy gấp khúc 25m x 3 lần (s)	37.00 ±1.42	36.60 ±1.44	**1.09**	37.05 ±1.40	36.27 ±1.42	**2.13**
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)	23.40 ±0.48	23.10 ±0.50	**1.29**	23.38 ±0.50	22.88 ±0.51	**2.16**
3	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	27.33 ±1.26	26.97 ±1.28	**1.36**	27.36 ±1.24	26.61 ±1.31	**2.78**
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.30 ±1.78	44.70 ± 1.86	**1.33**	45.27 ±1.76	44.12 ±1.92	**2.57**
5	Chạy 800m (phút)	2.40 ±0.40	2.37 ±0.42	**1.26**	2.42 ±0.42	2.34 ±0.44	**3.36**
Tổng		-	-	**6.33**	-	-	**13.0**

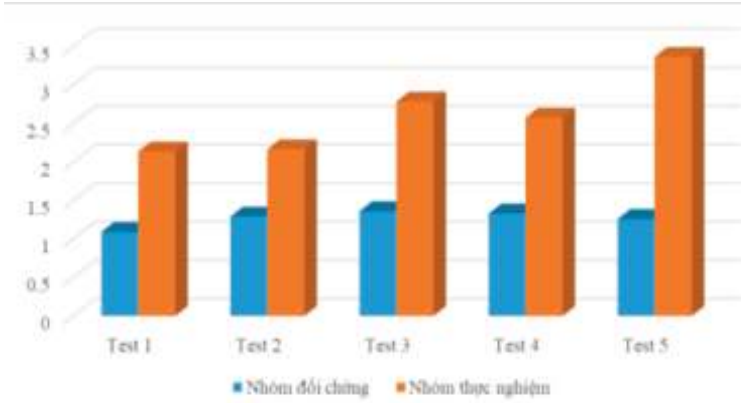
Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng W% (Brondy) của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

Từ kết quả của bảng 2 đến bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 4 tháng tập luyện thành tích ở các test đánh giá SBTĐ của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp SBTĐ giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá SBTĐ của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{tính} = 8.655 > \chi^2_{bảng} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình huấn luyện để phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào.

Từ đó chúng tôi có thể khẳng định rằng những bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Bảng 5. So sánh kết quả xếp loại tổng hợp SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 11)	Nhóm ĐC (n = 11)	
Tốt	5 (3.0)	1 (3.0)	6
Khá	5 (4.5)	4 (4.5)	9
Trung bình	1 (3.5)	6 (3.5)	7
Tổng	11	11	22
So sánh	$\chi^2_{tính} = 8.6551 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập chuyên môn được chia thành 3 nhóm ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu: Nhóm bài tập không bóng (7 bài tập); Nhóm bài tập có bóng (8 bài tập); Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (4 bài tập).

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập được lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu độ tin cậy đạt được ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2014), *Lý luận về thể thao thành tích cao,* Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của các VĐV 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.

3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2023): "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào", Thipphasone Sitthiphone, Đề tài chuẩn bị bảo vệ vào tháng 11 năm 2023 tại hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG PHÁT HIỆN TÍN HIỆU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO MÔN BẮN SÚNG QUỐC GIA TRONG GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN CHUẨN BỊ THI ĐẤU

TS. Phạm Thị Thanh Hương[1]; TS. Vũ Quỳnh Như[2]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp sử dụng thiết bị công nghệ hiện đại (Test Vienna System) cùng với các phương pháp toán học, thống kê… nghiên cứu này đã xác định được 5 tiêu chí đánh giá khả năng phát hiện tín hiệu (KNPHTH) gồm: Chính xác (%); Không chính xác (%); Bỏ lỡ (%); Thời gian (tốc độ) trung bình phát hiện chính xác (s);Thời gian (tốc độ) trung bình phát hiện không chính xác (s). Trên cơ sở các tiêu chí đó nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng KNPTH của vận động viên (VĐV) Bắn súng quốc gia trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn (HLCM) chuẩn bị thi đấu.*

Từ khóa: *Vận động viên cấp cao; môn Bắn súng; khả năng phát hiện tín hiệu; Giai đoạn huấn luyện chuyên môn…*

Summary: *Using modern technology equipment (Vienna System Test) along with mathematical and statistical methods, this research has identified 5 criteria for assessing signal detection capability (SDC) of national-level shooting athletes during their specialized training phase. These criteria include: Accuracy (%), Inaccuracy (%), Missed signals (%), Average time for accurate detection (s), and Average time for inaccurate detection (s). Based on these criteria, the study conducted an evaluation of the actual signal detection capability of national-level shooting athletes during their specialized training phase in preparation for competitions.*

Keywords: High-level athletes, shooting sport, signal detection capability, specialized training phase.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Test Vienna là hệ thống các bài kiểm tra tâm lý chuyên nghiệp. Hệ thống test được nghiên cứu vào những năm 1980 bởi Công ty Schuhfried, tại thủ đô Vienna nước Áo do Tiến sĩ Felix Schuhfried thành lập vào năm 1947. Hệ thống test vienna được hoàn thiện và phổ biến trên thế giới trong những năm gần đây. Phạm vi các bài kiểm tra có sẵn không ngừng được cập nhật - ngoài các bài kiểm tra dựa trên lý thuyết kiểm tra cổ điển, đối với hệ thống test vienna sẽ ngày càng có nhiều bài kiểm tra thích ứng và đa phương tiện đang được phát triển để kết hợp các lợi ích của công nghệ tiên tiến và lý thuyết kiểm tra "hiện đại". KNPHTH (test COG-S4) được xây dựng dựa trên mẫu lý thuyết của Reulecke được xây dựng dựa trên mẫu lý thuyết của Reulecke (1991), coi sự tập trung chú ý là một trạng thái mà theo nguyên tắc có thể được mô tả bởi 03 biến: 1. Khả năng: phát hiện tín hiệu theo quy định; 2. Chức năng: Chức năng của tập trung chú ý và kết quả là phát hiện tín hiệu; 3. Sự chính xác: chất lượng, hiệu quả của chú ý. Trong tập luyện thi đấu, việc phát hiện tín hiệu là một trong những yếu tố góp phần phản ánh trình độ tâm lý thể thao của VĐV Bắn súng. Đó là một trong những yếu tố tạo nên thành tích thể thao của VĐV. Tại Việt Nam đã có một số tác giả nghiên cứu tâm lý thể thao như: Phạm Ngọc Viễn (2006), (2015); Phạm Thị Thanh Hương (2013), (2014), (2017); Trần Tuấn Hiếu (2021). Tuy nhiên nghiên cứu KNPHTH cho VĐV cấp cao môn Bắn súng của đội tuyển quốc gia thì chưa có tác giả nào nghiên cứu.

Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng KNPHTH của VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia trong giai đoạn HLCM chuẩn bị thi đấu.

Thời điểm nghiên cứu: từ tháng 7 đến tháng 9 năm 2021 (VĐV trong giai đoạn huấn luyện chuẩn bị thi đấu) tại Trung tâm huấn luyện Thể

1. Viện Khoa học Thể dục thể thao
2. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

thao quốc gia, Hà Nội và Viện Khoa học Thể dục thể thao. Đối tượng nghiên cứu: 31 nữ và 30 nam VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia, tuổi từ 22 đến 25.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Hệ thống test tâm lý thể thao và toán học thống kê…

Phương tiện: Khả năng phát hiện tín hiệu trong hệ thống test tâm lý thể thao (Test Vienna System). Khả năng phát hiện tín hiệu được thiết kế áp dụng trong tâm lý thể thao, tâm lý quản trị, tâm lý hàng không, tâm lýgiao thông…

Cách tiến hành: Khả năng phát hiện tín hiệu cho phép đánh giá KNPHTH của VĐV trong thời gian rất hạn hẹp (1.8 giây/một lần xuất hiện tín hiệu), tổng cộng có 200 bộ hình được dùng với 20 lần xuất hiện, mỗi bộ gồm 10 hình, mức độ khó tăng dần đến cuối bài test. Thực hiện test này, đòi hỏi VĐV phải kiểm soát căng thẳng, tập trung chú ý phát hiện tín hiệu đúng theo quy định, đồng thời điều chỉnh tốc độ để thích ứng nhằm phát hiện tín hiệu chính xác nhất.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả thực hiện Khả năng phát hiện tín hiệu của VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia trong giai đoạn HLCM chuẩn bị thi đấu

Kết quả thực hiện test biểu hiện qua 05 tiêu chí: 1/. Phát hiện chính xác (%); 2/. Không chính xác (%); 3/. Bỏ lỡ (%); 4/. Thời gian (tốc độ) trung bình phát hiện chính xác (giây - s); 5/. Thời gian (tốc độ) trung bình cho mỗi lần phát hiện không chính xác (giây - s).

Tỉ lệ % phát hiện tín hiệu chính xác càng lớn càng tốt.

Tỉ lệ % không chính xác, bỏ lỡ và tốc độ phát hiện (s) càng nhỏ thì càng tốt.

Kết quả nghiên cứu vấn đề này được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả thực hiện khả năng phát hiện tín hiệu của VĐV cấp cao môn Bắn súng

Tiêu chí		Nữ VĐV Bắn súng (n=31)		Nam VĐV Bắn súng (n=30)		t_1
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	
Chính xác (%)		60.44	3.48	62.88	4.06	2.866
Không chính xác (%)		26.83	2.77	24.11	2.83	3.689
Bỏ lỡ (%)		13.07	3.65	13.01	6.06	0.063
Tốc độ phát hiện (s)	Chính xác	106	10.918	110	10.08	2.792
	Không chính xác	108	10.939	106	10.13	1.394

Bảng 2. Bảng điểm phân loại KNPHTH cho nữ VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia

Tiêu chí		Thang điểm cho nữ VĐV Bắn súng (tuổi ≥22)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chính xác (%)		69	67	66	64	62	60	59	57	55	53
Không chính xác (%)		21	23	24	25	27	28	30	31	32	34
Bỏ lỡ (%)		6	8	9	11	13	15	17	19	20	22
Tốc độ phát hiện (s)	Chính xác	84	90	95	101	106	111	117	122	128	133
	Không	86	92	97	103	108	113	119	124	130	135

Qua bảng 1 cho thấy: Có 05 tiêu chí để xác định KNPHTH; các giá trị đạt được của VĐV Bắn súng và sự khác biệt (t1) về năng lực phát hiện tín hiệu giữa nữ và nam VĐV. Cụ thể:

Phát hiện tín hiệu chính xác, trung bình của nữ là 60.44% và nam là 62.88%.

Không chính xác, trung bình của nữ là 26.83% và nam là 24.11%

Bỏ lỡ, trung bình của nữ có 13.07% và nam là 13.01%

Thời gian (tốc độ) trung bình cho mỗi lần phát hiện tín hiệu chính xác của nữ là 106 (s) và nam là 110 (s); Thời gian (tốc độ) trung bình cho mỗi lần phát hiện tín hiệu không chính xác của nữ là 108 (s) và nam là 106 (s).

2.2. Thang điểm phân loại KNPHTH cho VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia

Trên cơ sở kết quả thực hiện khả năng phát hiện tín hiệu (kiểm tra khả năng phát hiện chính xác các tín hiệu được quy định), chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm phân loại KNPHTH cho VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Đã xây dựng được điểm đánh giá KNPHTH cho nữ và nam VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia. Điểm 10 là điểm suất sắc và điểm 1 là điểm kém nhất. Tương ứng với mỗi thang điểm là các chỉ số tương ứng. Thang điểm này được áp dụng cho VĐV Bắn súng, từ 22 tuổi trở lên.

2.3. Thực trạng KNPHTH cho VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia trong giai đoạn HLCM chuẩn bị thi đấu

Nghiên cứu tiến đánh giá thực trạng KNPHTH cho VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia trong giai đoạn HLCM chuẩn bị thi đấu, Kết quả được trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

Qua bảng 4 cho thấy: Thực trạng KNPHTH cho VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia trong giai đoạn HLCM) chuẩn bị thi đấu:

Xếp loại tốt, nữ có 29.03% và nam có 40%;

Xếp loại đạt, nữ có 58.06% và nam có 50%;

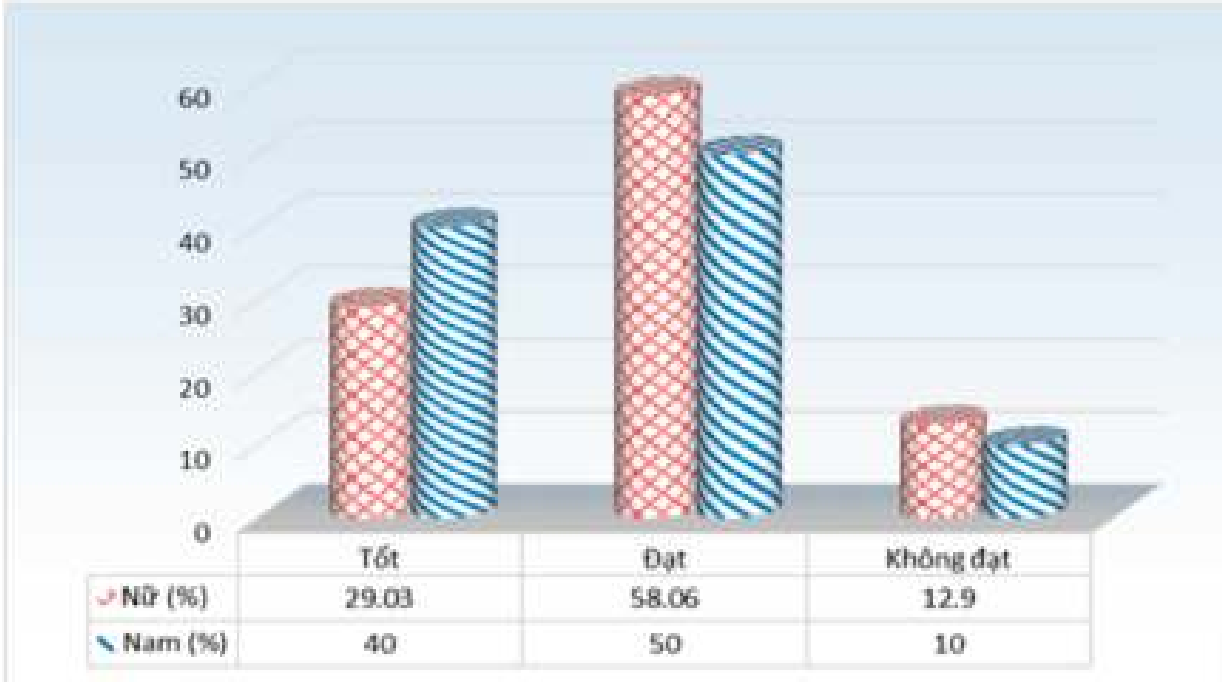
Xếp loại không đạt, nữ có 12.90% và nam có 10%

Bảng 3. Bảng điểm phân loại KNPHTH cho nam VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia

Tiêu chí		Thang điểm cho nam VĐV Bắn súng (tuổi ≥22)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chính xác (%)		73	71	69	67	65	63	61	59	57	55
Không chính xác (%)		18	20	21	23	24	26	27	28	30	31
Bỏ lỡ (%)		1	4	7	10	13	16	19	22	25	28
Tốc độ phát hiện (s)	Chính xác	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135
	Không	86	91	96	101	106	111	116	121	126	131

Bảng 4. Thực trạng KNPHTH của VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia tại thời điểm HLCM chuẩn bị thi đấu

Xếp loại	Nữ (n=31)		Nam (n=30)	
	m_i	%	m_i	%
Tốt	9	29.03	12	40
Đạt	18	58.06	15	50
Không đạt	4	12.90	3	10
∑	31	100	30	100



Biểu đồ 1. Thực trạng KNPHTH của VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Thực trạng KNPHTH của VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia. Xếp loại đạt có tỉ lệ tương đối cao. Xếp loại tốt nữ có tỉ lệ thấp hơn so với nam. VĐV Bắn súng quốc gia còn có VĐV chưa đạt.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 5 tiêu chí đánh giá thực trạng KNPHTH của VĐV cấp cao môn Bắn súng Quốc gia trong giai đoạn HLCM chuẩn bị thi đấu: 1/. Chính xác (%); 2/. Không chính xác (%); 3/. Bỏ lỡ (%); 4/. Thời gian (tốc độ) trung bình phát hiện chính xác (s); 5/. Thời gian (tôc độ) trung bình phát hiện không chính xác (s).

Thực trạng KNPHTH của VĐV cấp cao môn Bắn súng quốc gia cho thấy: VĐV nữ và nam đều có KNPHTH rất tốt, nữ có tốc độ phát hiện tín hiệu nhanh hơn nam, tuy nhiên nam có tỉ lệ phát hiện tín hiệu chính xác cao hơn nữ. Tỉ lệ cảm nhận không chính xác của nữ cao hơn so với nam. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy còn VĐV chưa đạt. Kết quả nghiên cứu này đã cung cấp thông tin kịp thời cho công tác chuẩn bị VĐV cho các giải đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Thị Thanh Hương, *"Stress trong thể thao"*, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam, 2015.

2. Đặng Thị Hồng Nhung, *Ứng dụng hệ thống các giải pháp khoa học trong đào tạo VĐV cấp cao môn Taeckwondo và Karate-do*, Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ văn hóa Thể thao và Du lịch, 2015.

3. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương, *Stress trong hoạt động thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2011.

4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương, *Tâm lý VĐV thể thao*, Nxb TTDTT, Hà Nội, 2014.

5. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ, *Tâm lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 1991.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nhiệm vụ thường xuyên -Viện Khoa học Thể thao Việt Nam, tên nhiệm vụ: "Ứng dụng hệ thống test tâm lý thể thao (test Vienna System) đánh giá và khắc phục trạng thái tâm lý VĐV cấp cao môn Bắn súng", chủ nhiệm: TS. Phạm Thị Thanh Hương, năm 2021.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÁC ĐỊNH CÁC CHỈ SỐ, TEST HÌNH THÁI, SINH LÝ, SINH HÓA, TÂM LÝ CỦA MÔ HÌNH VẬN ĐỘNG VIÊN ĐẤU KIẾM CẤP CAO VIỆT NAM NỘI DUNG KIẾM CHÉM

PGS.TS. Bùi Ngọc[1]

Tóm tắt: *Bằng những phương pháp nghiên cứu thường quy, bài báo đã xác định được 20 chỉ số, test về hình thái, sinh lý, sinh hóa, tâm lý đặc trưng trong mô hình vận động viên cấp cao môn Đấu kiếm ở nội dung kiếm chém. Từ đó là cơ sở để xây dựng mô hình vận động viên cấp cao môn Đấu kiếm nội dung kiếm chém, cũng như góp phần nâng cao công tác tuyển chọn, huấn luyện, đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên và hướng đến đạt thành tích cho các vận động viên kiếm chém trên các đấu trường quốc tế.*

Từ khóa: *Mô hình, vận động viên cấp cao, Đấu kiếm, Kiếm chém.*

Summary: *Using conventional research methods the article identified 20 indicators and tests related to the morphology physiology biochemistry and psychology of high-level fencers in the discipline of fencing. This served as the basis for developing a model for high-level fencers in the discipline of fencing as well as contributing to the improvement of athlete selection training and assessment of training levels with the goal of achieving success for fencers in international arenas.*

Keywords: *Model high-level fencers Fencing Swordplay.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đấu kiếm là môn thể thao có trong đại hội thể thao Olympic, Asiad và được phát triển trở lại Việt Nam từ đầu năm 2001. Đến nay, Đấu kiếm đã khẳng định được vị trí, gặt hái nhiều thành công tại các đấu trường quốc tế và luôn có thành tích cao trong khu vực Đông Nam Á. Môn Đấu kiếm ở Việt Nam đã từng giành được vé tham dự Olympic và có hàng chục HCV ở nhiều nội dung, cả cá nhân Kiếm chém, Kiếm ba cạnh cho đến đồng đội nam, nữ tại các kỳ SEA Games. Dù đã đạt được một số thành tích quốc tế đáng ghi nhận nhưng đội tuyển quốc gia hay các đơn vị vẫn luôn gặp phải những khó khăn trong đào tạo lực lượng và nâng tầm trình độ.

Cho đến nay, các công trình nghiên cứu khoa học về môn Đấu kiếm còn hạn chế, chưa có các chỉ số, test đánh giá trình độ VĐV cấp cao môn Đấu kiếm nên công tác huấn luyện vẫn chưa có chiều sâu. Vì vậy, việc xác định các chỉ số, test để xây dựng mô hình vận động viên cấp cao môn Đấu kiếm có ý nghĩa quan trọng, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện vận động viên cấp cao Việt Nam.

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các chỉ số, test đặc trưng trong mô hình VĐV cấp cao môn Đấu kiếm (nội dung kiếm chém)

Để lựa chọn được các chỉ số, test phù hợp với mô hình VĐV cấp cao môn Đấu kiếm, chúng tôi thực hiện qua các bước: 1) Tổng hợp các chỉ số, test về hình thái, sinh lý, sinh hóa, tâm lý từ các công trình nghiên cứu có liên quan. 2) Tiến hành phỏng vấn các nhà khoa học và nhà chuyên môn (theo thang đo Likert) để sơ loại những chỉ số, test chưa đảm bảo 3) Tiến hành phân tích độ tin cậy nội tại của các chỉ số, test sau khi loại biến 4) Xác định tính tương quan của các chỉ số, test giữa hai lần kiểm tra 5) Xác định tính thông báo của các chỉ số, test với thành tích thi đấu.

1.Viện Khoa học Thể dục thể thao

Thông qua tổng hợp các chỉ số, test về hình thái, sinh lý, sinh hóa, tâm lý các công trình nghiên cứu có liên quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 28 các nhà khoa học, các nhà chuyên môn để lựa chọn các chỉ số, test đặc trưng trong xây dựng mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao nội dung kiếm chém theo các mức độ từ không quan trọng đến rất quan trọng (tương ứng từ mức độ 1 đến mức độ 5), kết quả được trình bày từ bảng 1 đến bảng 4.

Kết quả bảng 1 đến bảng 4 bước đầu lựa chọn được các chỉ số, test có mức điểm từ 4.21 điểm trở lên (là những test, chỉ số được in đậm). Đây là những test được các nhà khoa học, nhà chuyên môn đánh giá có mức độ quan trọng trở lên.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chỉ số, test đặc trưng về hình thái trong xây dựng mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao nội dung kiếm chém (n=28)

TT	Nội dung	Ký hiệu	Các mức độ					Trung bình
			5	4	3	2	1	
1	**Chiều cao đứng (cm)**	**HT1**	**27**	**1**	**0**	**0**	**0**	**4.96**
2	**Cân nặng**	**HT2**	**26**	**2**	**0**	**0**	**0**	**4.93**
3	**Chiều dài tay (cm)**	**HT3**	**24**	**4**	**0**	**0**	**0**	**4.86**
4	Chiều dài bàn tay (cm)	HT4	5	3	18	2	0	3.39
5	Rộng bàn tay (cm)	HT5	5	6	5	6	6	2.93
6	Chiều dài cẳng tay (cm)	HT6	4	6	7	5	6	2.89
7	**Chiều dài chân (cm)**	**HT7**	**25**	**3**	**0**	**0**	**0**	**4.89**
8	Chiều dài cẳng chân (cm)	HT8	4	4	12	8	0	3.14
9	Dài gân Asin (cm)	HT9	4	5	6	8	5	2.82
10	Vòng ngực MAX (cm)	HT10	3	3	7	9	6	2.57
11	Vòng ngực MIN (cm)	HT11	3	4	7	8	6	2.64
12	Dày ngực (cm)	HT12	2	6	3	9	8	2.46
13	Chỉ số Quetelet (cm)	HT13	3	4	5	11	5	2.61
14	Chỉ số BMI (cm)	HT14	5	6	11	4	2	3.29

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn chỉ số, test đặc trưng về sinh hóa trong xây dựng mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao nội dung kiếm chém (n=28)

TT	Chỉ số, test	Ký hiệu	Các mức độ					Trung bình
			5	4	3	2	1	
1	Hồng cầu (RBC) (l)	SH1	4	5	12	4	3	3.11
2	Bạch cầu (WBC) (l)	SH2	4	6	10	6	2	3.14
3	PLT (tiểu cầu) (l)	SH3	4	7	12	3	2	3.29
4	**Hb (Hemoglobine) (g%)**	**SH4**	**15**	**9**	**2**	**2**	**0**	**4.32**
5	Testosterone (nMol/lit)	SH5	4	5	11	5	3	3.07
6	**Ưrê huyết (mmol/lít)**	SH6	**13**	**12**	**2**	**1**	**0**	**4.32**
7	Cratinknase huyết thanh (CK) (U/L)	SH7	4	6	13	4	1	3.29
8	Cortisol (nmol/lít)	SH8	3	5	14	3	3	3.07
9	**Acid lactic máu (mmol/lít)**	**SH9**	**15**	**9**	**2**	**2**	**0**	**4.32**
10	**Urobilinogen niệu (mmol/l)**	**SH10**	**16**	**8**	**4**	**0**	**0**	**4.43**
11	**Creatinine niệu**	**SH11**	**15**	**8**	**4**	**1**	**0**	**4.32**
12	**Protein niệu**	**SH12**	**17**	**7**	**4**	**0**	**0**	**4.46**

- Xác định định độ tin cậy nội tại của các chỉ số, test sau khi loại biến

Tiếp đó tiến hành chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy nội tại của các chỉ số, test sau khi sơ loại các loại biến không đảm bảo. Kết quả cho thấy sau khi sơ loại các biến không đạt yêu cầu, các biến được kiểm định độ tin cậy nội tại cho kết quả có hệ số cronbach Anpha từ mức 0.805 đến 0.928 và các chỉ số về hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến, Hệ số tương quan biến tổng đều ở mức cao, phù hợp để sử dụng để xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chỉ số.

- Xác định định độ tin cậy của các chỉ số, test

Tiếp đến, chúng tôi xác định tính tin cậy của các chỉ số giữa hai lần kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua kết quả bảng cho thấy, hệ số tương quan r của các test, chỉ số ở nam và nữ vận động viên Đấu kiếm cấp cao có độ tin cậy cao, r từ mức >.9 (p<.01).

- Xác định định tính thông báo của các chỉ số, test

Tiếp đến, chúng tôi tiến hành xác định tính thông báo của các test, chỉ số với thành tích thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Từ kết quả bảng 6 cho thấy, các chỉ số, test thể hiện tính thông báo với thành tích thi đấu của VĐV Đấu kiếm cấp cao, với hệ số tương quan r >0.7 và ở ngưỡng xác xuất thống kê p<0.05.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước nghiên cứu, đã lựa chọn được 20 chỉ số, test về hình thái, sinh lý, sinh

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn chỉ số, test đặc trưng về sinh lý trong xây dựng mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao nội dung kiếm chém (n=28)

TT	Chỉ số, test	Ký hiệu	Các mức độ					Trung bình
			5	4	3	2	1	
1	Tần số tim tĩnh (HR)	SL1	6	5	9	5	3	3.21
2	Tần số tim tối đa (HRmax)	SL2	7	2	9	7	3	3.11
3	Huyết áp tâm trương (HAmin) (mmHg)	SL3	5	6	9	6	2	3.21
4	Huyết áp tâm thu (HAmax) (mmHg)	SL4	4	4	9	7	4	2.89
5	Mạch tĩnh (lần/phút)	SL5	3	8	11	4	2	3.21
6	Mạch tối đa (lần/phút)	SL6	6	5	6	7	4	3.07
7	**Tần số hô hấp (l/p)**	**SL7**	**14**	**12**	**2**	**0**	**0**	**4.43**
8	**Dung tích sống (VC) (lít)**	**SL8**	**15**	**10**	**3**	**0**	**0**	**4.43**
9	Công suất vận động (WR)	SL9	6	5	8	6	3	3.18
10	Dung tích thở ra (FVC)	SL10	4	5	4	9	6	2.71
11	Dung tích toàn phổi (TLC)	SL11	2	5	14	6	1	3.04
12	Dung tích sống đột ngột (%) (Thử nghiệm Tiffnaute)	SL12	4	4	12	5	3	3.04
13	**VO2 /kg (chỉ số hấp thụ oxy tương đối (l/p)**	**SL13**	**14**	**10**	**3**	**1**	**0**	**4.32**
14	**VO_2max, (chỉ số hấp thụ oxy tối đa (ml/ph/kg)**	**SL14**	**15**	**12**	**1**	**0**	**0**	**4.5**
15	VCO_2 /kg lượng CO_2 ra tương đối (ml/ph/kg)	SL15	14	8	4	1	1	4.18
16	Đương lượng trao đổi chất- METS	SL16	3	8	11	5	1	3.25
17	Chuyển động O_2 (thiếu/đủ oxy, l/phút)	SL17	2	7	14	5	0	3.21
18	**Thông khí phổi/phút –VE (lit)**	**SL18**	**17**	**8**	**3**	**0**	**0**	**4.5**
19	Chỉ số oxy/mạch - VO_2/HR (*ml*)	SL19	5	6	6	6	5	3
20	Chỉ số thể tích oxy tiêu thụ ở thời điểm xuất hiện ngưỡng yếm khí/VO_2max - VO_2LT/ max (%)	SL20	3	6	10	7	2	3.04
22	Thể tích CO_2 thải ra (VCO_2)	SL21	1	8	6	8	5	2.71
23	Thương số hô hấp (RER)	SL22	4	5	6	9	4	2.86
24	Năng lương tiêu thụ tính theo phút	SL23	2	5	8	7	6	2.64

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn chỉ số, test đặc trưng về tâm lý trong xây dựng mô hình VĐV Đấu kiếm cấp cao nội dung kiếm chém (n=28)

TT	Chỉ số, test	Ký hiệu	Các mức độ					Trung bình
			5	4	3	2	1	
1	**Phản xạ đơn (ms)**	**TL1**	**18**	**10**	**0**	**0**	**0**	**4.64**
2	**Phản xạ phức (ms)**	**TL2**	**17**	**11**	**0**	**0**	**0**	**4.61**
3	Loại hình thần kinh (Điểm)	TL3	5	5	10	6	2	3.18
4	Năng lực xử lý thông tin (bit/s)	TL4	7	7	6	6	2	3.39
5	Tư duy thao tác (p)	TL5	5	4	11	5	3	3.11
6	Hiệu quả trí nhớ thao tác (đ)	TL6	6	7	8	4	3	3.32
7	**Chú ý tổng hợp (p)**	**TL7**	**16**	**10**	**1**	**1**	**0**	**4.46**
8	Tập trung chú ý (đ)	TL8	5	6	11	4	2	3.29
9	**Độ ổn định chú ý (đ)**	**TL9**	**18**	**9**	**1**	**0**	**0**	**4.61**
10	Test 40 điểm theo vòng tròn (Điểm)	TL10	3	3	16	6	0	3.11
11	Cảm giác lực cơ tay (%)	TL11	6	5	16	1	0	3.57
12	Tư duy thao tác (p)	TL12	5	6	15	2	0	3.5
13	Test stress	TL13	6	3	17	2	0	3.46
14	**Nỗ lực ý chí**	**TL14**	**16**	**8**	**4**	**0**	**0**	**4.43**

Bảng 5. Xác định tính tương quan giữa hai lần kiểm tra của vận động viên Đấu kiếm cấp cao Việt Nam nội dung kiếm chém

TT	Nhóm	Chỉ số, test	r_{nam}	$r_{nữ}$
1	Hình thái	Chiều cao đứng (cm)	0.99	0.991
2		Cân nặng (kg)	0.991	0.992
3		Chiều dài tay (cm)	0.981	0.973
4		Chiều dài chân (cm)	0.972	0.965
5	Sinh hóa	Hb (Hemoglobine) (g%)	0.926	0.936
6		Ure huyết (mmol/lít)	0.918	0.929
7		Acid lactic máu (mmol/lít)	0.922	0.933
8		Urobilinogen niệu (mmol/l)	0.915	0.926
9		Creatinine niệu	0.933	0.934
10		Protein niệu	0.923	0.934
11	Sinh lý	Tần số hô hấp (l/p)	0.933	0.923
12		Dung tích sống (VC) (lít)	0.935	0.946
13		VO2 /kg (chỉ số hấp thụ oxy tương đối (l/p)	0.933	0.922
14		VO2max, (chỉ số hấp thụ oxy tối đa (ml/ph/kg)	0.923	0.913
15		Thông khí phổi/phút –VE (lit)	0.944	0.934
16	Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	0.964	0.955
17		Phản xạ phức (ms)	0.926	0.926
18		Chú ý tổng hợp (p)	0.916	0.924
19		Độ ổn định chú ý (đ)	0.937	0.934
20		Nỗ lực ý chí	0.946	0.937

Bảng 6. Sự tương quan của các chỉ số, test với thành tích thi đấu của các VĐV Đấu kiếm cấp cao nội dung kiếm chém

TT	Nhóm	Chỉ số, test	Nam		Nữ	
			r	P	r	P
1	Hình thái	Chiều cao đứng (cm)	0.779	0.012	0.752	0.02
2		Cân nặng (kg)	0.73	0.013	0.701	0.021
3		Chiều dài tay (cm)	0.751	0.014	0.722	0.022
4		Chiều dài chân (cm)	0.769	0.023	0.743	0.031
5	Sinh hóa	Hb (Hemoglobine) (g%)	0.75	0.024	0.721	0.032
6		Ưrê huyết (mmol/lít)	0.752	0.025	0.723	0.033
7		Acid lactic máu (mmol/lít)	0.729	0.028	0.703	0.036
8		Urobilinogen niệu (mmol/l)	0.756	0.019	0.721	0.027
9		Creatinine niệu	0.741	0.014	0.712	0.022
10		Protein niệu	0.788	0.033	0.759	0.041
11	Sinh lý	Tần số hô hấp (l/p)	0.75	0.034	0.721	0.042
12		Dung tích sống (VC) (lít)	0.745	0.022	0.716	0.03
13		VO2 /kg (chỉ số hấp thụ oxy tương đối (l/p)	0.729	0.023	0.7	0.031
14		VO2max, (chỉ số hấp thụ oxy tối đa (ml/ph/kg)	0.762	0.024	0.733	0.032
15		Thông khí phổi/phút –VE (lit)	0.78	0.016	0.751	0.024
16	Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	0.72	0.013	0.691	0.021
17		Phản xạ phức (ms)	0.759	0.024	0.73	0.032
18		Chú ý tổng hợp (p)	0.753	0.015	0.724	0.023
19		Độ ổn định chú ý (đ)	0.715	0.013	0.746	0.021
20		Nỗ lực ý chí	0.781	0.025	0.752	0.033

hóa, tâm lý trong mô hình VĐV cấp cao môn Đấu kiếm ở ba nội dung kiếm chém, kiếm liễu và kiếm ba cạnh, trong đó nhóm hình thái gồm 4 chỉ số, nhóm sinh hóa gồm 6 chỉ số, nhóm sinh lý gồm 5 chỉ số, nhóm tâm lý gồm 5 chỉ số.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo (năm 2018), *Nghiên cứu xác định mô hình VĐV cấp cao một số môn thể thao trọng điểm (cử tạ, Bơi lội, Điền kinh, Thể dục dụng cụ, Bắn súng)*, Đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

2. Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận Thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Thị Lý (2018), *Mô hình VĐV cấp cao môn Thể dục,* Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh năm 2018.

5. Ngô Hữu Thắng (2022), *Nghiên cứu xây dựng mô hình nam VĐV cấp cao môn Đấu kiếm qua các giá trị sinh học, sư phạm và tâm lý,* Luận án tiến sĩ Viện Khoa học Thể dục thể thao.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học công nghệ cấp bộ của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (năm 2022-2023): "Ứng dụng công nghệ 4.0 để xây dựng mô hình vận động viên cấp cao môn Đấu kiếm". Chủ nhiệm đề tài PGS.TS Bùi Ngọc*

Ngày nhận bài: 7/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU MÂY TRẺ HÀ NỘI LỨA TUỔI 14

TS. Trần Văn Cường[1]; CN. Đặng Văn Tình[2]

Tóm tắt: *Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong tập luyện và thi đấu môn Cầu mây, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam vận động viên (VĐV) Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14. Kết quả nghiên cứu giúp cho huấn luyện viên có thể kiểm tra, đánh giá chính xác trình độ SMTĐ của VĐV để xây dựng kế hoạch chi tiết cho quá trình huấn luyện.*

Từ khoá: *Thực trạng; SMTĐ; VĐV Cầu mây; Lứa tuổi 14; Đội tuyển cầu mây trẻ Hà Nội…*

Summary: *On the basis of analyzing the meaning and importance of speed strength in practicing and competing in Sepak Takraw, the study conducted an assessment of the current status of speed strength of Hanoi young male Sepak Takraw athletes of all ages 14. Research results help coaches accurately test and evaluate athletes' strength, speed and strength to develop detailed plans for the training process.*

Keywords: *Reality; Speed power; Athletes Sepak Takraw; Age 14; Hanoi youth Sepak Takraw team…*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu mây là một trong những môn thể thao khá phổ biến tại những nước Đông Nam Á. Đây là môn thể thao giúp nâng cao sức khỏe, cải thiện thể lực. Cầu mây là một môn thể thao đòi hỏi kỹ năng cao và các kỹ thuật đặc biệt được sử dụng khi "chuyền" bóng. Trong quá trình tập luyện và thi đấu, người chơi có thể chạm vào bóng bằng chân, chân, vai và đầu. Để giữ bóng bay trên không, các VĐV cần sử dụng các phương pháp như dừng bóng, các động tác nhào lộn khác nhau hoặc sút bóng.

Thể lực của VĐV Cầu mây bao gồm thể lực chung và thể lực chuyên môn, có ý nghĩa quan trọng trong công tác huấn huyện và thành tích thi đấu của các VĐV. Trong tập luyện và thi đấu Cầu mây, SMTĐ có vai trò đặc biệt quan trọng, nó giúp các VĐV có thể phát ra các đòn tấn công với tốc độ cao, lực tác động lớn, có sự đột biến cao; có thể thực hiện tốt các ý đồ chiến thuật của huấn luyện viên đặt ra...

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của việc phát triển SMTĐ cho VĐV Cầu mây, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn, các tài liệu của các chuyên gia trong và ngoài nước, các công trình của các tác giả đã nghiên cứu trước đó về giảng dạy và huấn luyện chuyên môn môn Cầu mây. Đề tài đã thu thập được 12 test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp, đề tài tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, huấn luyện viên Cầu mây để lựa chọn test. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 6 test dùng để đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14, có mức độ ưu tiên sử dụng nhiều từ 80% tổng số ý kiến trở lên ở mức quan trọng và rất quan trọng, gồm các test sau: Chạy 30m XPC (s); Bật xa tại chỗ (cm); Nhảy dây tốc độ 30s (lần); Di chuyển ngang sân

1.Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội
2. Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Hà Nội

đỡ cầu 20s (lần); Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới 20s (lần); Di chuyển tấn công cầu cố định trên lưới 20s (lần).

2.2. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra xếp loại SMTĐ trên 12 nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14 thông qua các test đánh giá là đồng đều, thể hiện ở hệ số biến sai (Cv) của kết quả kiểm tra đều có Cv <10%.

2.3. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn thành năm mức theo quy tắc 2: tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14 (n=25)

TT	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	**Chạy 30m XPC (s)**	**21**	**63**	**4**	**8**	**0**	**0**	**71**	**94.67**
2	Di chuyển ngang sân 20 lần (s)	8	24	7	14	10	10	48	64
3	Di chuyển chữ T (s)	6	18	8	16	11	11	41	54.67
4	Bật cao tại chỗ (cm)	5	15	9	18	12	12	45	60
5	**Bật xa tại chỗ (cm)**	**22**	**66**	**2**	**4**	**1**	**1**	**71**	**94.67**
6	**Nhảy dây tốc độ 30s (lần)**	**20**	**60**	**5**	**10**	**0**	**0**	**70**	**93.33**
7	Tâng cầu 30s (lần)	7	21	7	14	11	11	46	61.33
8	**Di chuyển tấn công cầu cố định trên lưới 20s (lần)**	**24**	**72**	**1**	**2**	**0**	**0**	**74**	**98.67**
9	**Di chuyển ngang sân đỡ cầu 20s (lần)**	**25**	**75**	**0**	**0**	**0**	**0**	**75**	**100**
10	**Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới 20s (lần)**	**25**	**75**	**0**	**0**	**0**	**0**	**75**	**100**
11	Tấn công cầu bằng đầu trong 20s (lần)	5	15	8	16	12	12	43	57.33
12	Phát cầu vào ô 20s (lần)	6	18	6	12	13	13	43	57.33

Bảng 2. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14

TT	Test	Kết quả kiểm tra	
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv(%)
1	Chạy 30m XPC (s)	4.64 ± 0.31	6.68
2	Bật xa tại chỗ (cm)	228.0 ± 10.07	4.41
3	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	50.16 ± 3.89	7.75
4	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 20s (lần)	8.41 ± 0.82	9.75
5	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới 20s (lần)	8.16 ± 0.77	9.43
6	Di chuyển tấn công cầu cố định trên lưới 20s (lần)	6.83 ± 0.63	9.22

Bảng 3. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu mây lứa tuổi 14 đội tuyển trẻ Hà Nội

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 30m XPC (s)	>5.10	5.10 - 4.84	4.83 - 4.33	4.32 - 4.06	<4.06
2	Bật xa tại chỗ (cm)	<202	202 - 212	213- 231	232- 242	>242
3	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	<43	43 - 47	48 - 54	55- 59	>59
4	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 20s (lần)	<5	5-7	8-10	11-13	>13
5	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới 20s (lần)	<5	5-7	8-10	11-13	>13
6	Di chuyển tấn công cầu cố định trên lưới 20s (lần)	<3	3-5	6-8	9-11	>11

2.4. Xác định thang điểm đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó để đánh giá tổng hợp thể lực chuyên môn thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

2.5. Xác định chuẩn điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu

Sau khi đã quy được tất cả kết quả các chỉ tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu theo 5 mức theo quy ước sau: Xếp loại tốt: 9 - 10 điểm; Xếp loại khá: 7 - <9 điểm; Xếp loại trung bình: 5 - <7 điểm; Xếp loại yếu: 3 - < 5 điểm; Xếp loại kém: < 3 điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu mây lứa tuổi 14 đội tuyển trẻ Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Chạy 30m XPC (s)	3.93	4.06	4.19	4.32	4.45	**4.58**	4.71	4.84	4.97	5.1
2	Bật xa tại chỗ (cm)	247	242	237	232	227	**222**	217	212	207	202
3	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	61	59	57	55	53	**51**	49	47	45	43
4	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 20s (lần)	14	13	12	11	10	**9**	8	7	6	5
5	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới 20s (lần)	14	13	12	11	10	**9**	8	7	6	5
6	Di chuyển tấn công cầu cố định trên lưới 20s (lần)	12	11	10	9	8	**7**	6	5	4	3

Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ cho nam VĐV Cầu mây lứa tuổi 14 đội tuyển trẻ Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 60)
1	Tốt	≥ 54
2	Khá	45 - 54
3	Trung bình	35 - 44
4	Yếu	25 - 34
5	Kém	≤ 24

Bảng 6. Thực trạng kết quả xếp loại SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14 (n=12)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		m_i	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	8.30%
2	Khá	2	16.70%
3	Trung bình	5	41.70%
4	Yếu	3	25.00%
5	Kém	1	8.30%
Tổng		**12**	**100%**

2.6. Thực trạng kết quả xếp loại SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14

Sau khi có kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp, nghiên cứu xác định được thực trạng SMTĐ của 12 nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14, kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14 ở mức khá và tốt là khá thấp: Loại tốt chiếm 8.3%; khá chiếm 16.7%; trong khi đó trung bình là chủ yếu chiếm 41.7%; Loại yếu kém cũng khá cao: yếu chiếm 25.0%; loại kém chiếm 8.3%. Như vậy có thể nói SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14 còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho phép sử dụng trong việc kiểm tra, đánh giá SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14. Kết quả kiểm tra cho thấy, SMTĐ của nam VĐV Cầu mây trẻ Hà Nội lứa tuổi 14 còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Trường Giang (2009), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV nam Cầu mây trẻ lứa tuổi 12- 14*, Luận án thạc sĩ Giáo dục học, trường ĐH TDTT Bắc Ninh

2. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Hoàng Thị Tâm (2000), *Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh cho nữ VĐV Cầu mây lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Quảng Ninh*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

4. Nguyễn Xuân Thanh (2016) *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Cầu mây trẻ 13 -15 tuổi tỉnh Đồng Nai qua hai năm tập luyện*, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu mây lứa tuổi 13 - 14 đội tuyển trẻ Hà Nội", Tác giả: CN. Đặng Văn Tình. Đề tài dự kiến bảo vệ tháng 11/2023 tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 15-16 TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI

TS. Đỗ Mạnh Hưng[1]; ThS. Trần Duy Khánh[2]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) cho vận động viên (VĐV) Cầu lông đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết, từ đó xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tại thành phố Hà Nội.*

Từ khóa: *Thể lực chuyên môn; Cầu lông; Lứa tuổi 15-16; Nam vận động viên; Thành phố Hà Nội…*

Summary: *Using regular scientific research methods, the project has selected a system of professional physical fitness assessment tests for male badminton athletes that ensures the necessary reliability and reporting, thereby building a standard. Professional physical fitness assessment standards for male badminton athletes aged 15 - 16 in Hanoi city.*

Keywords: *Specialized fitness, badminton, age 15-16, male athletes, Hanoi city.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác huấn luyện VĐV Cầu lông trẻ Hà Nội cho thấy, việc kiểm tra đánh trình độ TLCM của các VĐV vẫn chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của các huấn luyện viên (HLV), các chỉ tiêu để đánh giá trình độ TLCM cho VĐV rất ít khi được sử dụng, việc kiểm tra đánh giá chỉ thông qua các giải đấu, chưa có được một hệ thống nội dung, tiêu chuẩn, một thang độ đánh giá có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn cho VĐV. Vì vậy để nâng cao chất lượng đào tạo VĐV Cầu lông trẻ, cũng như giúp cho các HLV điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện, góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho các VĐV, thì việc xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội là vấn đề cấp thiết trong thực tiễn đào tạo VĐV Cầu lông trẻ hiện nay.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 chuyên gia, các HLV đang làm công tác huấn luyện Cầu lông để lựa chọn các test đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Qua hai lần phỏng vấn ở tất cả các nội dung đều thể hiện chỉ số $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng} = 3.84$ nên sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p>0.05$, vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn đều có sự đồng nhất ý kiến trả lời. Thông qua phỏng và xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đã lựa chọn, nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá TLCM

Thông qua kết quả kiểm tra sư phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá TLCM thành năm mức: Tốt, khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

2.2.2. Xây dựng bảng điểm theo các test đánh giá TLCM

Nghiên cứu sử dụng công thức tính điểm

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội
2. Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐVCầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=19)		χ^2
		Σ điểm	Tỷ lệ%	Σ điểm	Tỷ lệ%	
1	Nhảy dây 1 phút (lần)	58	96.6	55	96.5	0.281
2	Bật bục đổi chân 15s (lần)	40	66.6	38	66.7	0.222
3	Ném quả Cầu lông xa (m)	60	100	57	100	0.182
4	Di chuyển ngang sân đơn 15 lần (s)	59	98.3	56	98.2	0.121
5	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	41	68.3	39	68.3	0.275
6	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	57	95	55	96.5	0.231
7	Di chuyển phối hợp lốp cầu vào ô 1 phút (lần)	39	65	37	64.9	0.178
8	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	37	61.6	35	61.4	0.128
9	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	60	100	57	100	0.182
10	Tại chỗ đập cầu liên tục 30 lần (s)	40	66.6	39	68.3	0.381
11	Bật nhảy đập cầu liên tục 20 lần (s)	58	96.6	55	96.5	0.166
12	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	60	100	57	100	0.178
13	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 15 lần (s)	59	98.3	56	98.2	0.172
14	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 1 phút (lần)	56	93.3	53	92.9	0.217
15	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	54	90.0	52	91.2	0.269
16	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 15s (lần)	41	68.3	39	68.4	0.156
17	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục (lần)	32	53.3	34	59.6	0.425
18	Phối hợp đập cầu dọc biên và lên lưới bỏ nhỏ chéo lưới 15 lần (s)	59	98.3	57	100	0.316

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội

TT	Test	Lứa tuổi	Phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Nhảy dây 1 phút (lần)	15	<84	84-92	93 - 107	108 - 116	>116
		16	<92	92 - 99	100 - 115	116 - 124	>124
2	Ném quả Cầu lông xa (m)	15	<7.95	7.95 - 8.05	8.06 - 8.24	8.25 - 8.35	>8.35
		16	<8.08	8.08 - 8.17	8.18 - 8.37	8.38 - 8.48	>8.48
3	Di chuyển ngang sân đơn 15 lần (s)	15	>25.85	25.85- 24.85	24.84- 22.86	22.85- 21.85	<21.85
		16	>24.60	24.60 - 23.61	23.60 - 21.61	21.60 - 20.60	<20.60
4	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	15	>65.66	65.66-64.46	64.45 - 62.07	62.06-60.86	<60.86
		16	>64.45	64.45 - 63.25	63.24 - 60.86	60.85 - 59.65	<59.65
5	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	15	>66.21	66.21-65.01	65.00 - 62.62	62.61-61.41	<61.41
		16	>64.66	64.66 - 63.46	63.45 - 61.07	61.06 - 59.86	<59.86
6	Bật nhảy đập cầu liên tục 20 lần (s)	15	>22.74	22.74-21.74	21.73 - 19.75	19.74 -18.74	<18.74
		16	>20.96	22.16 - 20.96	20.95 - 18.57	18.57 - 17.36	<17.36
7	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	15	>92.54	92.54 - 91.34	91.33-88.95	88.94 - 87.74	<87.74
		16	>91.32	91.32 - 90.12	90.11 - 87.73	87.72 - 86.52	<86.52
8	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 15 lần (s)	15	>29.93	29.93 - 29.13	29.12 -27.54	27.53- 26.73	<26.73
		16	>28.86	28.86 - 28.06	28.05 - 26.47	26.46 - 25.66	<25.66
9	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 1 phút (lần)	15	<26	26 - 28	29 - 31	32 - 34	>34
		16	<28	28 - 30	31 - 33	34 - 36	>36
10	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	15	>44.66	44.66 - 43.46	43.45 - 41.07	41.06 - 39.86	<39.86
		16	>43.36	43.36 - 42.16	42.15 - 39.77	39.76 - 38.56	<38.56
11	Phối hợp đập cầu dọc biên và lên lưới bỏ nhỏ chéo lưới 15 lần (s)	15	>46.54	46.54 - 45.34	45.33 - 42.95	42.94 - 41.74	<41.74
		16	>45.16	45.16 - 43.96	43.95- 41.57	41.56 - 40.36	<40.36

theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn điểm tổng hợp đánh giá xếp loại TLCM của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội

Sau khi đã quy được tất cả kết quả các chỉ tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu theo 5 mức sau: Xếp loại tốt: 9 - 10 điểm; Xếp loại khá: 7 - <9 điểm; Xếp loại trung bình: 5 - <7 điểm; Xếp loại yếu: 3 - < 5 điểm; Xếp loại kém:

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá TLCM theo từng test cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 -16 Thành phố Hà Nội

TT	Test	Lứa tuổi	Phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Nhảy dây 1 phút (lần)	15	<84	84-92	93 - 107	108 - 116	>116
		16	<92	92 - 99	100 - 115	116 - 124	>124
2	Ném quả Cầu lông xa (m)	15	<7.95	7.95 - 8.05	8.06 - 8.24	8.25 - 8.35	>8.35
		16	<8.08	8.08 - 8.17	8.18 - 8.37	8.38 - 8.48	>8.48
3	Di chuyển ngang sân đơn 15 lần (s)	15	>25.85	25.85- 24.85	24.84- 22.86	22.85- 21.85	<21.85
		16	>24.60	24.60 - 23.61	23.60 - 21.61	21.60 - 20.60	<20.60
4	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	15	>65.66	65.66-64.46	64.45 - 62.07	62.06-60.86	<60.86
		16	>64.45	64.45 - 63.25	63.24 - 60.86	60.85 - 59.65	<59.65
5	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	15	>66.21	66.21-65.01	65.00 - 62.62	62.61-61.41	<61.41
		16	>64.66	64.66 - 63.46	63.45 - 61.07	61.06 - 59.86	<59.86
6	Bật nhảy đập cầu liên tục 20 lần (s)	15	>22.74	22.74-21.74	21.73 - 19.75	19.74 -18.74	<18.74
		16	>20.96	22.16 - 20.96	20.95 - 18.57	18.57 - 17.36	<17.36
7	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 30 lần (s)	15	>92.54	92.54 - 91.34	91.33-88.95	88.94 - 87.74	<87.74
		16	>91.32	91.32 - 90.12	90.11 - 87.73	87.72 - 86.52	<86.52
8	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 15 lần (s)	15	>29.93	29.93 - 29.13	29.12 -27.54	27.53- 26.73	<26.73
		16	>28.86	28.86 - 28.06	28.05 - 26.47	26.46 - 25.66	<25.66
9	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 1 phút (lần)	15	<26	26 - 28	29 - 31	32 - 34	>34
		16	<28	28 - 30	31 - 33	34 - 36	>36
10	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	15	>44.66	44.66 - 43.46	43.45 - 41.07	41.06 - 39.86	<39.86
		16	>43.36	43.36 - 42.16	42.15 - 39.77	39.76 - 38.56	<38.56
11	Phối hợp đập cầu dọc biên và lên lưới bỏ nhỏ chéo lưới 15 lần (s)	15	>46.54	46.54 - 45.34	45.33 - 42.95	42.94 - 41.74	<41.74
		16	>45.16	45.16 - 43.96	43.95- 41.57	41.56 - 40.36	<40.36

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 110)
1	Tốt	≥99
2	Khá	77- 98
3	Trung bình	55 - 76
4	Yếu	33 - 54
5	Kém	< 33

< 3 điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 4

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu TLCM . Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng TLCM của VĐV

3. KẾT LUẬN

Thông qua đã xác định được 11 test đánh giá TLCM cho đối tương nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo ở ngưỡng thống kê cần thiết. Xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá, cho phép đánh giá thuận tiện - chính xác và khách quan các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT HN.

2. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nộ

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thông kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả luận văn thạc sĩ giáo dục học: "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hà Nội". Tác giả: ThS. Trần Duy Khánh, bảo vệ 8/2022 tại trường ĐHSP Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

ĐÁNH GIÁ GÓC ĐỘ CƠ THỂ KHI THỰC HIỆN CÚP CẦU TRÁI CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÁ CẦU HÀ NỘI QUA PHẦN MỀM SIMI MOTION 3D

ThS. Nguyễn Công Trường[1]

Tóm tắt: *Bằng công nghệ Simi motion 3D đã xác định chính xác những chỉ số về góc độ cũng như vận tốc chuyển động của các bộ phận cơ thể... lượng hóa được một số tham số của kỹ thuật cúp cầu trái cho nam vận động viên (VĐV) Đá cầu đội tuyển quốc gia và đặc biệt là ở đội tuyển Hà Nội để có sự so sánh kết quả các tham số đó là các góc độ chuyển động của các bộ phận cơ thể khi thực hiện cúp cầu trái.*

Từ khóa: *So sánh, góc độ cơ thể, cúp cầu trái, simi motion 3D, vận động viên Đá cầu, Hà Nội.*

Summary: *The accurate determination of angles and motion velocities of body parts has been achieved through the use of Simi Motion 3D technology. This technology has quantified several technical parameters related to left-footed soccer kicks for male national team athletes, especially those from Hanoi. This allows for a comparison of results, including the angles of body movements, when executing left-footed kicks.*

Keywords: *Comparison, body angles, left-footed kicks, Simi Motion 3D, soccer players, Hanoi.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đánh giá được hiệu quả tấn công bằng kỹ thuật cúp cầu trái của nam VĐV Đá cầu Hà Nội tiến hành phân tích đánh giá kỹ thuật bằng phần mềm Simi motion 3D. Để tiến hành ghi hình VĐV thực hiện kỹ thuật trước tiên cần chuẩn bị các thiết bị cùng máy quay video. Khi VĐV thực hiện kỹ thuật cúp cầu trái ghi hình ảnh của VĐV thực hiện rồi thông qua hệ thống máy phân tích chuyển động trong thể thao từ đó cho đưa ra được kết quả những thông số cần tìm. các yếu tố này là vấn đề quan trọng và cần thiết có liên quan đến động tác cúp trái, bởi muốn thực hiện động tác cúp trái có hiệu quả cao, VĐV phải nghiên cứu nhiều đến tư thế động tác và sự chuyển động của các bộ phận cơ thể khi thực hiện cúp cầu trái (đặc biệt là giai đoạn bay trên không-mu bàn chân tiếp xúc với cầu). Các hoạt động của cơ thể tuân theo trình tự trước – sau, góc độ của các bộ phận cơ thể hay vận tốc của quả cầu ngay sau khi rời chân đá của động tác cúp trái là như thế nào, là bao nhiêu… để khi tấn công giành điểm hiệu quả cao nhất, đây chính là vấn đề mà luận án quan tâm nghiên cứu.

1. Đại học Thủ đô Hà Nội

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

Thiết bị, quy trình kiểm tra: tiến hành xác định các góc đo ghi hình phân tích kỹ thuật cúp trái bằng phần mềm Simi motion 3D theo: (1) trình tự góc độ của các bộ phận cơ thể, (2) đo vận tốc bay của cầu ngay sau khi rời chân đá và (3) trọng tâm cơ thể khi kết thúc Đá cầu (Xác định các góc độ của các bộ phận cơ thể theo 3 góc độ: Góc 1: Giữa thân người với chân đá; Góc 2: Giữa đùi và cẳng chân và Góc 3: Giữa cẳng chân và bàn chân). Tiến hành đo theo 3 giai đoạn thực hiện Đá cầu: Giai đoạn 1: tư thế chuẩn bị; Giai đoạn 2: Thực hiện động tác; Giai đoạn 3: kết thúc động tác.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá bằng phần mềm Simi motion 3D

Tiến hành ghi hình và phân tích kỹ thuật cúp cầu trái bằng phần mềm Simi motion 3D về các góc độ của cơ thể (trong đó vận tốc chuyển động được đo ở 2 thời điểm: 1/ thời điểm chân đá tiếp xúc với cầu khi thực hiện kỹ thuật cúp trái; 2/ thời điểm khi cầu rời chân đá khi thực hiện kỹ

thuật cúp trái. Kết quả đo, phân tích hình ảnh được trình bày đại diện tại các hình 1, 2 và 3.

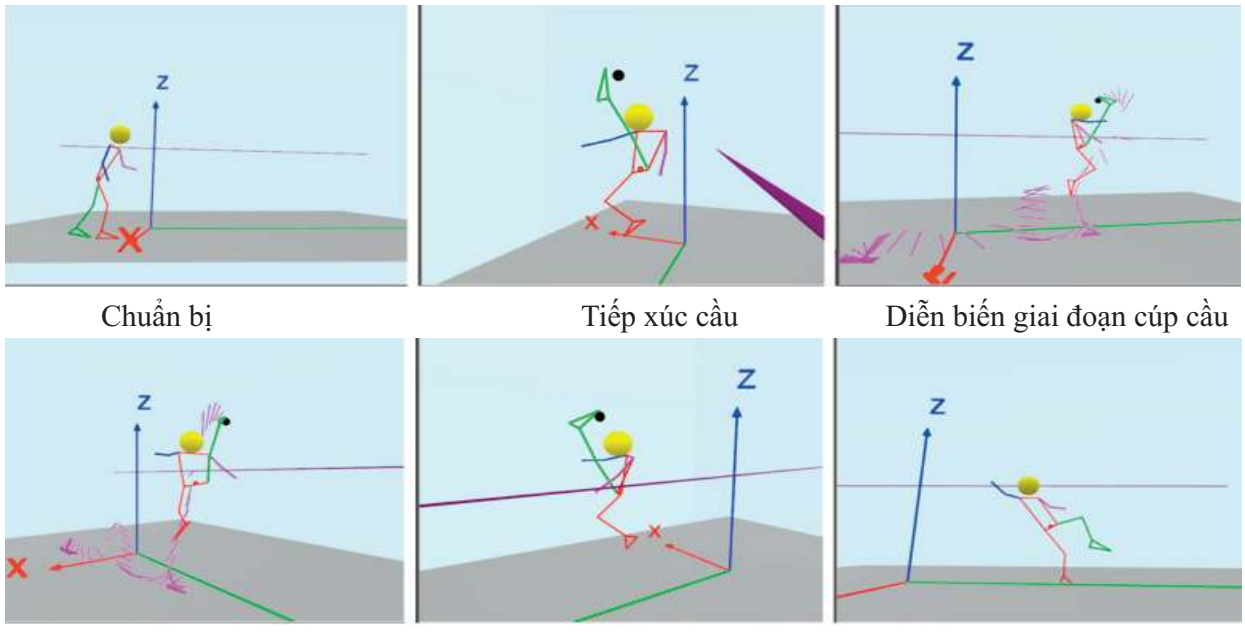
Từ các hình ảnh thu được sau khi ghi hình và phân tích bằng phần mềm Simi motion 3D của kỹ thuật cúp cầu trái đối với nhóm đối tượng nghiên cứu là: 27 VĐV, cụ thể: 12 VĐV đội tuyển trẻ Hà Nội (NTN-HN); 7 VĐV đội tuyển quốc gia (NĐC1-QG) và 8 VĐV đội tuyển trẻ Bắc Giang (NĐC2-BG). Các VĐV đều có sự đồng đều về lứa tuổi, nhưng kết quả thu được cho thấy kỹ thuật của nhóm nam VĐV Đá cầu đội tuyển quốc gia và Bắc Giang có trình độ kỹ thuật chuẩn hơn, đẹp hơn, hiệu quả hơn so với nam VĐV Đá cầu Hà Nội.

2.2. Phân tích về các góc độ của cơ thể bằng phần mềm Simi motion 3D

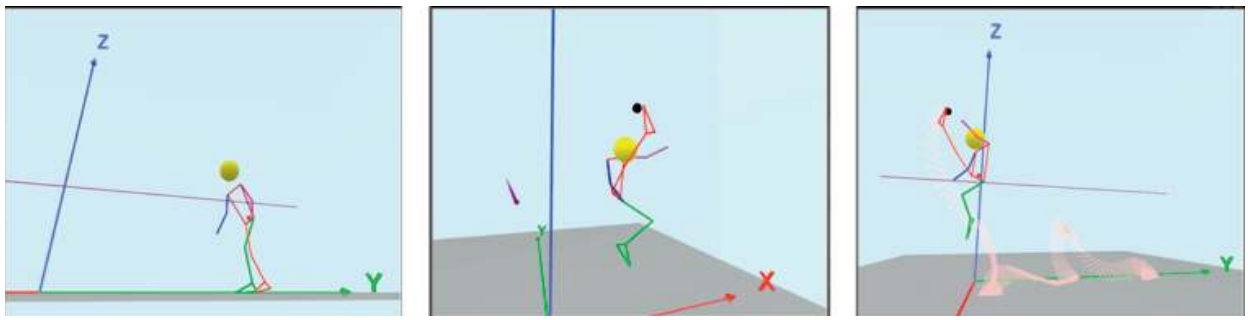
Kết quả phân tích bằng hình ảnh về các góc độ của cơ thể của nam VĐV Đá cầu Hà Nội, nam đội tuyển Đá cầu quốc gia và nam VĐV Đá cầu Bắc Giang bằng phần mềm Simi motion 3D được thể hiện tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, góc độ của các bộ phận cơ thể khi thực hiện kỹ thuật cúp cầu trái đá tấn công ở tất cả các giai đoạn đều tốt hơn, đẹp hơn, chuẩn hơn so với nhóm VĐV. Kết quả phân tích đánh giá về góc độ của các bộ phận cơ thể giữa các đơn vị của mỗi giai đoạn thực hiện nhìn chung có sự khác biệt giữa nam VĐV đội tuyển Quốc gia với nam Đá cầu Hà Nội và Bắc Giang, nhưng giữa nam Đá cầu Hà Nội với nam Đá cầu Bắc Giang không có sự khác biệt đáng kể, cụ thể như sau:

Giai đoạn chuẩn bị: Góc 1- Giữa thân người với chân đá và Góc 2: So sánh Giữa đùi và cẳng chân của nam VĐV Đá cầu Hà Nội có góc độ lớn hơn so với nam VĐV đội tuyển quốc gia lần lượt là 4.96 độ và 11.54 độ, nhưng nhỏ hơn nam VĐV Đá cầu Bắc Giang lần lượt là -0.91 độ và -1.56 độ. Góc 3: Giữa cẳng chân và bàn chân của nam Đá cầu Hà Nội có góc độ nhỏ hơn các VĐV đội tuyển quốc gia là -2.26 độ, nhưng lớn hơn nam VĐV Đá cầu Bắc Giang 1.75 độ. Kết quả so sánh cho thấy sự chênh lệch khác biệt có ý nghĩa thống kê với nam VĐV đội tuyển quốc gia thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$ đến <0.001 ưu thế nghiêng về nam VĐV Đá cầu đội tuyển quốc gia; So sánh với nam VĐV Đá cầu Bắc Giang không có sự chênh lệch đáng kể, hay nói cách khác có kết quả tương đồng thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P>0.05$. Như vậy, ở giai đoạn chuẩn bị cho thấy các nam VĐV đội tuyển quốc gia có góc độ nhỏ hơn, gọn hơn, do vậy dễ thực hiện động tác hơn so với VĐV Đá cầu Hà Nội và Bắc Giang.



Hình 1. Hình ảnh thực hiện kỹ thuật cúp cầu trái bằng phần mềm Simi motion 3D của nam VĐV đội tuyển trẻ Hà Nội



Chuẩn bị | Tiếp xúc cầu | Diễn biến giai đoạn cúp cầu

Diễn biến giai đoạn cúp cầu trước | Cầu rời chân | Giai đoạn tiếp đất

Hình 2. Hình ảnh thực hiện kỹ thuật cúp cầu trái bằng phần mềm Simi motion 3D của nam VĐV đội tuyển quốc gia

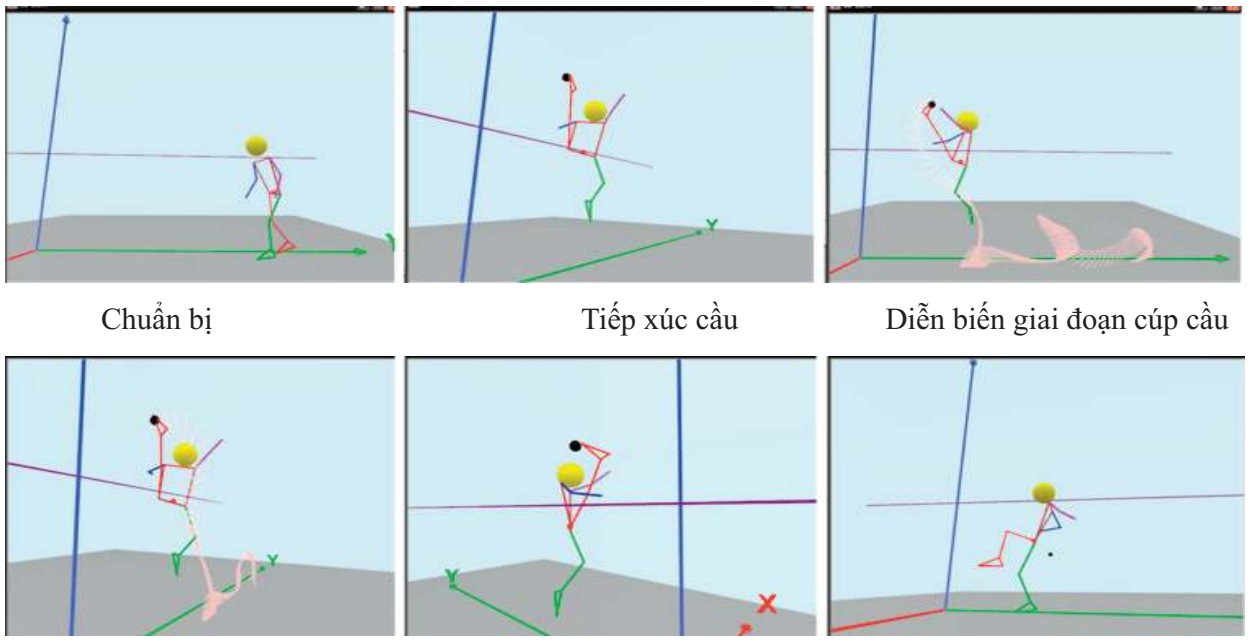
Giai đoạn tiếp xúc cầu: Góc 1- Giữa thân người với chân đá của nam VĐV Đá cầu Hà Nội có góc độ lớn hơn so với nam VĐV đội tuyển quốc gia là 7.04 độ, nhưng nhỏ hơn nam VĐV Đá cầu Bắc Giang là -1.28 độ. Góc 2: So sánh Giữa đùi và cẳng chân và Góc 3: Giữa cẳng chân và bàn chân của nam Đá cầu Hà Nội có góc độ nhỏ hơn các VĐV đội tuyển quốc gia và Bắc Giang lần lượt là -7.09 độ, -0.81 độ; và -12.52 độ, nhưng Góc 3 so với nam VĐV Đá cầu Bắc Giang lại lớn hơn 2.03 độ. Kết quả so sánh cho thấy sự chênh lệch khác biệt có ý nghĩa thống kê với nam VĐV đội tuyển quốc gia thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$ đến <0.001 ưu thế nghiêng về nam VĐV Đá cầu đội tuyển quốc gia. Nhưng không có sự khác biệt ý nghĩa thống kê với nam VĐV Đá cầu Bắc Giang thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P>0.05$. Như vậy, ở giai đoạn tiếp xúc cầu cho thấy nam VĐV đội tuyển quốc gia có góc độ Giữa thân người với chân đá lớn hơn, nhưng góc đùi và cẳng chân, góc cẳng chân và bàn chân lại cần phải nhỏ hơn, rất linh hoạt giúp dễ thực hiện động tác hơn so với VĐV Đá cầu Hà Nội và Bắc Giang.

Giai đoạn cầu rời chân: Góc 1- Giữa thân người với chân đá của nam VĐV Đá cầu Hà Nội có góc độ lớn hơn so với nam VĐV đội tuyển quốc gia là 8.18 độ, nhưng nhỏ hơn nam VĐV Đá cầu Bắc Giang là -1.79 độ. Góc 2: So sánh Giữa đùi và cẳng chân có góc độ nhỏ hơn so với nam VĐV đội tuyển quốc gia là -5.83 độ, nhưng lớn hơn nam VĐV Đá cầu Bắc Giang là 0.63 độ. Góc 3: Giữa cẳng chân và bàn chân có góc độ lớn hơn so với nam VĐV đội tuyển quốc gia và Bắc Giang lần lượt là 4.69 độ và 0.04 độ. Kết quả so sánh cho thấy sự chênh lệch khác biệt có ý nghĩa thống kê với nam VĐV đội tuyển quốc gia thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$ đến <0.001 ưu thế nghiêng về nam VĐV Đá cầu đội tuyển quốc gia. Nhưng không có sự khác biệt ý nghĩa thống kê với nam VĐV Đá cầu Bắc Giang thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P>0.05$. Như vậy, ở giai đoạn cầu rời chân cho thấy góc độ giữa thân người với chân đá (góc 1) và góc cẳng chân với bàn chân lớn hơn (góc 3), nhưng góc đùi và cẳng chân (góc 2) cần phải nhỏ hơn. Giúp VĐV thực hiện động tác nhanh và linh hoạt hơn đạt hiệu quả cao hơn so với nam VĐV Đá cầu Hà Nội và Bắc Giang.

Giai đoạn tiếp đất: Góc 1- Giữa thân người với chân đá và Góc 2: So sánh Giữa đùi và cẳng chân của nam VĐV Đá cầu Hà Nội có góc độ lớn hơn so với nam VĐV đội tuyển quốc gia lần

Bảng 1. Kết quả so sánh về các góc độ của cơ thể nam VĐV Đá cầu khi thực hiện kỹ thuật cúp trái ở các thời điểm chuẩn bị, tiếp xúc cầu, cầu rời chân

Giai đoạn	Góc độ các bộ phận cơ thể	Nam VĐV Đá cầu Hà Nội – NTN-HN (n=12)		Nam VĐV Đá cầu Quốc gia -NĐC1-QG (n=7)		Nam VĐV Đá cầu Bắc Giang – NĐC2-BG (n=8)		So sánh t			Chênh lệch	
		$\bar{x}$	± δ	$\bar{x}$	± δ	$\bar{x}$	± δ	$t_{NTN-HN và NĐC1-QG}$	$t_{NTN-HN và NĐC2-BG}$	$t_{NĐC1-QG và NĐC2-BG}$	NTN_HN với NĐC1_QG	NTN_HN với NĐC2_BG
Chuẩn bị (độ)	Góc 1	157.55	3.67	152.59	4.22	158.46	4.01	2.412*	0.473	2.751*	4.96	-0.91
	Góc 2	153.72	4.32	142.18	4.56	155.28	4.32	5.011**	0.722	5.688**	11.54	-1.56
	Góc 3	72.01	1.89	74.27	2.01	70.26	1.89	2.234*	1.852	3.963*	-2.26	1.75
Tiếp xúc cầu (độ)	Góc 1	52.26	1.87	45.22	1.56	53.54	1.87	7.947**	1.369	9.392**	7.04	-1.28
	Góc 2	167.42	6.35	174.51	5.32	168.23	6.35	2.352*	0.255	2.084*	-7.09	-0.81
	Góc 3	100.39	4.37	112.91	3.56	98.36	4.37	6.111**	0.929	7.102**	-12.52	2.03
Cầu rời chân (độ)	Góc 1	48.82	2.55	40.64	2.68	50.61	2.55	6.032**	1.404	7.352**	8.18	-1.79
	Góc 2	164.16	4.61	169.99	5.21	163.53	4.68	2.281*	0.271	2.512*	-5.83	0.63
	Góc 3	87.31	5.37	82.62	2.54	87.27	4.13	2.204*	0.017	2.661*	4.69	0.04
Tiếp đất (độ)	Góc 1	105.13	5.22	97.19	4.65	108.32	5.22	3.116*	1.222	4.367*	7.94	-3.19
	Góc 2	104.46	4.01	93.36	3.55	107.92	4.01	5.686**	1.726	7.459**	11.1	-3.46
	Góc 3	82.05	3.88	91.03	3.32	78.87	3.88	4.830**	1.639	6.541**	-8.98	3.18



Chuẩn bị | Tiếp xúc cầu | Diễn biến giai đoạn cúp cầu

Diễn biến giai đoạn cúp cầu trước | Cầu rời chân | Giai đoạn tiếp đất

Hình 3. Hình ảnh thực hiện kỹ thuật cúp cầu trái bằng phần mềm Simi motion 3D của nam VĐV đội tuyển trẻ Bắc Giang

lượt là 7.94 độ và 11.1 độ, nhưng nhỏ hơn nam VĐV Đá cầu Bắc Giang lần lượt là -3.19 độ và -3.46 độ. Góc 3: Giữa cẳng chân và bàn chân của nam Đá cầu Hà Nội có góc độ nhỏ hơn các VĐV đội tuyển quốc gia là -8.98 độ, nhưng lớn hơn nam VĐV Đá cầu Bắc Giang 3.18 độ. Kết quả so sánh cho thấy sự chênh lệch khác biệt có ý nghĩa thống kê với nam VĐV đội tuyển quốc gia thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$ đến <0.001 ưu thế nghiêng về nam VĐV Đá cầu đội tuyển quốc gia; Nhưng không có sự khác biệt ý nghĩa thống kê với nam VĐV Đá cầu Bắc Giang thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P>0.05$. Như vậy, ở giai đoạn tiếp đất cho thấy các nam VĐV đội tuyển quốc gia có góc thân người với chân đá (góc 1) và đùi và cẳng chân (góc 2) nhỏ hơn giúp thu gọn động tác hơn, nhưng góc cẳng chân và bàn chân (góc 3) cần lớn hơn để khi tiếp đất vững hơn.

3. KẾT LUẬN

Phân tích bằng phần mềm SimiMotion 3D cho thấy các góc độ của cơ thể nam VĐV Đá cầu Hà Nội khi thực hiện kỹ thuật cúp cầu bên trái ở các thời điểm chuẩn bị, tiếp xúc cầu, cầu rời chân ở thời điểm trước thực nghiệm so với nam VĐV Đá cầu Bắc Giang có mức độ ngang bằng, không có sự khác biệt đáng kể. Nhưng so với nam đội tuyển quốc gia cho thấy sự chênh lệch khá lớn. Kết quả này phù hợp với đánh giá kiểm tra thực trạng kỹ thuật tấn công cúp cầu bên trái của nam VĐV Đá cầu Hà Nội.

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. Đặng Ngọc Quang (2003), *Giáo trình Đá cầu*, Nxb đại học sư phạm, Hà Nội.

3. 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, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ luận án nghiên cứu của cùng tác giả. Luận án đã hoàn thành và bảo vệ thành công trước hội đồng khoa học năm 2022, với tên "Nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả tấn công bằng kỹ thuật cúp cầu trái cho nam VĐV Đá cầu Hà Nội"*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỨA TUỔI 16-18 TỈNH THÁI NGUYÊN

ThS. Vũ Hoàng Sơn[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên (VĐV) Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên. Qua 10 tuần thực nghiệm, các bài tập lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên.*
Từ khóa: *Bài tập, thể lực, nam vận động viên, Karate, lứa tuổi 16-18.*

Summary: *Using scientific research methods, we have selected 19 physical fitness exercises for male Karate athletes aged 16-18 in Thai Nguyen province. Through a 10-week experimental period, the chosen exercises have proven effective in developing physical fitness for male Karate athletes in the 16-18 age group in Thai Nguyen province.*
Keywords: *Exercises, physical fitness, male athletes, Karate, 16-18 age group, Thái Nguyên province.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua tỉnh Thái Nguyên đã đầu tư và phát triển nhiều môn thể thao, trong đó có môn võ Karate. Các VĐV Karate tỉnh Thái Nguyên đã đạt được những thành tích đáng trân trọng trong các giải thi đấu quốc gia, song vẫn còn hạn chế một số mặt trong quá trình huấn luyện. Nguyên nhân của việc này thì có nhiều nhưng qua phân tích, quan sát đội tuyển tập luyện và thi đấu kết hợp cùng với phỏng vấn các HLV thì thấy rằng việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên chưa được tốt. Chính điều này là một trong những nguyên nhân làm chậm nhịp tăng trưởng thành tích của VĐV Karate tỉnh Thái Nguyên trong những năm gần đây.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Karate của các tác giả khác nhau như: Nguyễn Thế Truyền (2003); Trần Tuấn Hiếu (2004); Ngô Ngọc Quang (2006); Đặng Thị Hồng Nhung (2011), Đỗ Tuấn Cương (2014), Mai Thị Bích Ngọc (2015)…

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi tiến hành: "Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1.Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên

2.1.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

Để lựa chọn các bài tập trước hết chúng tôi căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu, cơ sở khoa học của huấn luyện thể lực… qua đó chúng tôi xác định các nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển thể lực gồm:

- Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có định hướng phát triển thể lực rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ, chiến thuật trong Karate.
- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo tính khả thi.
- Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý.

1. Đại học Thủ đô Hà Nội

- Nguyên tắc 4: bài tập phải có tính hiệu quả.

- Nguyên tắc 5: Các bài tập phải có tính đa dạng tạo hứng thú tập luyện cho các VĐV.

- Nguyên tắc 6: Các bài tập phải có tính tiếp cận xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện thể lực hiện đại.

2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên

Nhằm lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các bài tập thể lực của nam vận động viên Karate 16 – 18 tuổi, nghiên cứu thực hiện phỏng vấn 2 lần cho cùng một đối tượng. Kết quả đã lựa chọn được 19 bài tập có tỷ lệ tán thành trên 70% (là các bài tập được in đậm).

Cách thức thực hiện bài tập như sau:

- Bài tập 1: Nhảy dây biến tốc 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Nằm sấp chống đẩy 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Cơ lưng 30s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Cơ bụng 30s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Giật tạ 25kg chéo 450 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Chạy 30 m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Kéo dây chun 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay trước và tay sau 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Thực hiện vào 2 bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Di chuyển tiến đấm khi bị kéo đai 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Đấm, đá bao cát 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Đấm, đá Lămpơ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Di chuyển thực hiện đòn đá trước và tay trước+tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay trước+tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Bài tập tấn công tự do 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Phối hợp từng đôi thực hiện kỹ thuật 3 đến 5 đòn 45s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Phối hợp tấn công và phản công liên tục đổi người 45s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Phối hợp chân, tay tấn công và phản công liên hoàn từ chậm đến nhanh 45s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Đối tượng thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 12 nam nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên được chia thành 2 nhóm: Nhóm TN: 06 VĐV, sẽ tập luyện theo hình thức của ban huấn luyện của Trung tâm thể dục thể thao Thái Nguyên; Nhóm ĐC: 11 VĐV, tập theo nội dung của chúng tôi lựa chọn

- Thời gian thực nghiệm: Trên cơ sở 19 bài tập vào 6 ngày trong tuần, chúng tôi đã nghiên cứu cho tập 6-8 bài trong một buổi kết hợp giữa các bài tập thể lực chung và thể lực chuyên môn, bố trí vào cuối phần cơ bản và phần tập kỹ thuật của mỗi buổi tập. Cứ như vậy tiến hành liên tục trong 10 tuần thực hiện được 60 giáo án (mỗi giáo án tập từ 25-30 phút) giảng dạy.

- Đánh giá hiệu quả bài tập: sử dụng 06 test đã lựa chọn được qua phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy, đó là: Nằm sấp chống đẩy 15s (lần); Bật xa tại chỗ (cm); Đấm 2 đích đối diện 2,5m 10s (lần); Đá Mawashigeri đeo chì 1kg 15s (lần); Đá Mawashigeri dây chun 60s (lần); Đá 2 chân liên tục 60s (lần).

2.2.2. Kết quả và bàn luận kết quả thực nghiệm sư phạm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ bảng 1 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 2. Kết quả cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x}$±δ)		t	P
		Nhóm ĐC (n=06)	Nhóm TN (n=06)		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	45.35±1.61	44.89±1.61	1.5	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	254.2±12.45	252.9±11.41	1.66	> 0.05
3	Đấm 2 đích đối diện 2,5m 10s (lần)	15.20±1.05	15.32±1.07	1.78	> 0.05
4	Đá Mawashigeri đeo chì 1kg 15s (lần)	14.5±1.02	14.7±1.05	1.58	> 0.05
5	Đá Mawashigeri dây chun 60s (lần)	44.2±2.12	43.8±2.21	1.86	> 0.05
6	Đá 2 chân liên tục 60s (lần)	92.24±6.50	91.78±6.77	1.88	> 0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x}$±δ)		t	P
		Nhóm ĐC (n=06)	Nhóm TN (n=06)		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	46.88±1.72	49.71±1.65	2.27	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	256.5±12.67	258.4±12.58	2.83	< 0.05
3	Đấm 2 đích đối diện 2,5m 10s (lần)	15.94±1.07	17.61±1.19	2.24	< 0.05
4	Đá Mawashigeri đeo chì 1kg 15s (lần)	15.2±1.22	17.1±1.18	2.58	< 0.05
5	Đá Mawashigeri dây chun 60s (lần)	45.8±2.23	47.4±2.32	2.76	< 0.05
6	Đá 2 chân liên tục 60s (lần)	94.02±6.67	97.05±6.82	2.45	< 0.05

nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng (P < 0.05). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 19 bài tập bài tập phát triển thể lực có hiệu quả cho nam nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên. Sau 10 tuần thực nghiệm, ứng dụng các bài tập (tương đương với 60 giáo án huấn luyện) các bài tập lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nam nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p < 0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), Đ*ánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Đỗ Tuấn Cương (2014), *Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay nam vận động viên Karate đội tuyển quốc gia,* Luận án Tiến sĩ, Viện khoa học TDTT

3. Trần Tuấn Hiếu, Lê Thị Hoài Phương, Nguyễn Tuấn Cường (2006), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Karate*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Đặng Thị Hồng Nhung (2011), *Nghiên cứu tố chất thể lực chuyên môn để nâng cao hiệu quả một số kỹ thuật tấn công của vận động viên nữ Karate đội tuyển Quốc gia*, Luận án Tiến sĩ, Viện khoa học TDTT.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả luận văn thạc sĩ, tên luận văn: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên", bảo vệ năm 2015, tác giả: Vũ Hoàng Sơn, luận văn bảo vệ tại trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN BÃI BIỂN NỮ TRẺ QUỐC GIA

ThS. Phạm Ngọc Hải[1]; TS. Nguyễn Ngọc Long[2]

Tóm tắt: *Trên cơ sở lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện của khách thể nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được các bảng chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp thuận tiện và khoa học dùng để đánh giá trình độ thể lực, kỹ thuật, tâm lý, hình thái vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ.*

Từ khóa: *Bóng chuyền bãi biển, Tiêu chuẩn, Trình độ tập luyện, Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ.*

Summary: *Based on the selection of tests to assess the training level of the research subjects, the project has built convenient and scientific classification tables, score tables and summary score tables used to evaluate the physical level strength, technique, psychology, and form of athletes of the national youth women's beach volleyball team at Can Tho National Sports Training Center .*

Keywords: *Beach volleyball, Standards, Training level, Can Tho National Sports Training Center.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quy trình huấn luyện thể thao nói chung, huấn luyện Bóng chuyền bãi biển nói riêng, việc kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của vận động viên (VĐV) là nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu. Kết quả kiểm tra đánh giá là thông tin khách quan giúp Huấn luyện viên (HLV) điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp với sự phát triển của từng vận động viên cũng như tuyển chọn VĐV.

Qua tìm hiểu công tác huấn luyện VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia tại Trung tâm HLTTQG Cần Thơ và một số đơn vị huấn luyện cho thấy các HLV, chuyên gia huấn luyện mặc dù đã quan tâm đến kiểm tra, đánh giá quá trình huấn luyện, tuy nhiên thiếu tính quy chuẩn và chưa có sự thống nhất trong kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV. Phần lớn công tác kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV chủ yếu dựa theo kinh nghiệm của các chuyên gia và HLV. Các nội dung, tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá đã áp dụng nhưng chưa được kiểm nghiệm trên cơ sở khoa học dẫn đến thông tin về sự phát triển trình độ tập luyện của các VĐV thiếu khách quan chính xác, khó khăn cho việc điều chỉnh kịp thời kế hoạch huấn luyện.

Để có cơ sở khoa học giúp các HLV có đầy đủ thông tin khách quan về sự phát triển TĐTL của các VĐV ở các giai đoạn huấn luyện. Vì vậy, nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia là rất cần thiết, là cơ sở tin cậy đánh giá trình độ VĐV cũng như điều chỉnh Kế hoạch huấn luyện, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện, tuyển chọn VĐV.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; kiểm tra tâm lý; toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 12 VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia tập huấn tại Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo năm 2023.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

1, 2. Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Cần Thơ

Để làm cơ sở cho việc lựa chọn hệ thống hóa các test đánh giá TĐTL VĐV Bóng chuyền nữ đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn các test theo quy trình logic, khoa học để chọn các test đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia. Tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong nước và nước ngoài liên quan đến vấn đề nghiên cứu, khảo sát thực trạng sử dụng các test đánh giá ứng dụng trong huấn luyện của các Trung tâm và đơn vị có đào tạo VĐV Bóng chuyền bãi biển trên toàn quốc cùng với việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn thông qua phỏng vấn.

Kết quả đề tài đã lựa chọn được 22 test, chỉ tiêu đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo sử dụng để đánh giá TĐTL VĐV Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia (02 chỉ tiêu hình thái, 09 test thể lực, 09 test kỹ thuật, 02 test tâm lý) đủ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Hình thái:

Chỉ tiêu 1: Chiều cao đứng (cm)

Chỉ tiêu 2: Cân nặng (Kg)

Test thể lực:

Test 1: Bật cao với bảng có đà trên sân cát (cm)

Test 2: Bật cao với bảng không đà trên sân cát (cm)

Test 3: Bật xa trên sân cát (cm)

Test 4: Chạy con thoi trên sân cát (s)

Test 5: Chạy 20 m XPC trên sân cát (s)

Test 6: Gập bụng 1 phút (Số lần)

Test 7: Lực bóp tay thuận (Kg)

Test 8: Nằm sấp chống đẩy 1 phút (Số quả)

Test 9: Ném bóng đặc 4 kg hai tay sau đầu (m)

Test Kỹ thuật:

Test 1: Chuyền bóng cao tay trước 10 quả (Số quả)

Test 2: Chuyền bóng cao tay sau đầu 10 quả (Số quả)

Test 3: Đệm bóng biên 2 - 10 quả (Số quả)

Test 4: Đệm bóng biên 4 - 10 quả (Số quả)

Test 5: Đập bóng theo phương lấy đà 10 quả (Số quả)

Test 6: Gõ bóng hướng chéo 10 quả (Số quả)

Test 7: Gõ bóng hướng I - 10 quả (Số quả)

Test 8: Phát bóng cao tay hướng chéo - 10 quả (Số quả)

Test 9: Phát bóng cao tay hướng I - 10 quả (Số quả)

Test tâm lý:

Test 1: XAN test (điểm)

Test 2: Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

2.2.1. Kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả kiểm tra các test đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ

Để có căn cứ sử dụng quy tắc ±2δ (quy tắc 2 xích ma) và thang độ C trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm lý, kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu, trước tiên chúng tôi tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả kiểm tra các test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị (Cv <10%, chỉ số < 0.05). Điều này chứng tỏ kết quả kiểm tra TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ là đồng đều. Kết quả kiểm tra đảm bảo điều kiện xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo Quy tắc ± 2δ (Quy tắc 2 xích ma).

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu để đánh giá TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia ở từng test phản ánh cụ trình độ

thể lực, tâm lý của VĐV. Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở Quy tắc ±2δ (quy tắc 2 xích ma). Cách phân loại cụ thể được đánh giá theo 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, Yếu, Kém. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

2.2.3. Xây dựng thang điểm đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Kết quả bảng tiêu chuẩn phân loại TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia mà đề tài xây dựng thuận tiện cho việc đánh giá cho từng chỉ tiêu cụ thể. Tuy nhiên, khi đánh giá tổng hợp thì bảng tiêu chuẩn phân loại còn bị hạn chế bởi mỗi chỉ tiêu có đơn vị đo lường khác nhau (số lần, thời gian...), để giải quyết được vấn đề hạn chế nêu trên, chúng tôi tiến hành quy đổi đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

2.2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy: Điểm đánh giá TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị tối đa ở tất cả các chỉ tiêu đạt được là 220 điểm, giá trị tối đa mỗi test là 10 điểm.

Tuy nhiên, vấn đề đặt ra ở đây là phải có sự đánh giá tổng hợp về TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia mà không dừng lại ở việc đánh giá ở từng test hay chỉ tiêu riêng biệt. Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Để đánh giá TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ cần thực hiện theo các bước sau:

1. Tiến hành kiểm tra thu thập kết quả lập test theo quy định;

2. Xác định điểm bằng cách đối chiếu kết quả lập test với giá trị tương ứng trong bảng điểm đánh giá.

3. Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó đối chiếu với tiêu chuẩn để xác định TĐTL thể lực, tâm lý đạt được.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước lựa chọn đảm bảo tính logic, khoa học, khách quan và độ tin cậy cao đề tài xác định được 22 test, chỉ tiêu (09 test thể lực, 09 test kỹ thuật, 02 test tâm lý, 02 chi tiêu hình thái) đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo sử dụng để đánh giá TĐTL VĐV Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyên năm.

Trên cơ sở các test đánh giá TĐTL đề tài đã xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá TĐTL cho khách thể nghiên cứu thông qua các bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm chuẩn và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia một cách khoa học và thuận tiện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao Dịch: Phạm Ngọc Trâm*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Đặng Hồng Nhung (2013), *Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật cho các môn Olympic trọng điểm*. Đề tài KHCN cấp Viện, Viện Khoa học TDTT.

3. Lâm Quang Thành và cộng sự (2014), *Nghiên cứu hệ thống giải pháp KHCN và quy trình ứng dụng cho quá trình chuẩn bị cho các vận động viên các Đội tuyển thể thao quốc gia.* Báo cáo tổng hợp đề tài KHCN cấp Bộ VHTTDL.

4. Lê Quý Phượng, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин (2016), *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол* (спортивные дисциплины «Волейбол» и

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n= 12)

TT	Các test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
I	**Hình thái**					
1	Chiều cao đứng (cm)	< 167.58	167.58 -169.24	169.24 -172.57	172.57-175.90	> 175.90
2	Cân nặng (kg)	< 52.45	52.45 - 55.32	55.32 - 61.07	61.07 - 66.82	> 66.8
II	**Thể lực**					
3	Bật cao với bảng có đà trên sân cát (cm)	< 260.04	260.04 -265.65	265.65 -276.88	276.88 -288.11	> 288.11
4	Bật cao với bảng không đà trên sân cát (cm)	< 246.98	265.58 - 259.38	265.58 -277.98	277.98 -290.38	> 290.38
5	Bật xa tại chỗ trên sân cát (cm)	< 190.88	190.88 -199.48	199.48 -216.68	216.68 -233.88	> 233.88
6	Chạy con thoi trên sân cát (s)	> 12.87	12.87 - 12.68	12.49 - 12.68	12.49 -12.40	< 12.40
7	Chạy 20 m XPC trên sân cát (s)	> 3.75	3.68 - 3.75	3.61 - 3.68	3.61- 3.58	< 3.58
8	Gập bụng 1 phút (Số lần)	< 36	43 -50	50 - 57	57 - 64	> 64
9	Lực bóp tay thuận (Kg)	< 23.30	26.64 - 23.30	26.64 - 33.32	33.32 - 40.00	> 40
10	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (Số lần)	< 52	52 - 56	56 - 60	60 - 64	> 64
11	Ném bóng đặc 4 kg hai tay sau đầu (m)	< 4.03	4.03 - 4.55	4.55 - 5.60	5.60 - 6.65	> 6.65
III	**Kỹ thuật**					
12	Chuyền bóng cao tay trước 10 quả (Số quả)	< 4	4 - 5	6 - 7	8 - 9	> 9
13	Chuyền bóng cao tay sau đầu 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
14	Đệm bóng biên 2 - 10 quả (Số quả)	< 4	4 - 5	6 - 7	8 - 9	> 9
15	Đệm bóng biên 4 - 10 quả (Số quả)	< 4	4 - 5	6 - 7	8 - 9	> 9
16	Đập bóng theo phương lấy đà 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
17	Gõ bóng hướng chéo - 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
18	Gõ bóng hướng I - 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
19	Phát bóng cao tay hướng chéo - 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
20	Phát bóng cao tay hướng I - 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
IV	**Tâm lý**					
21	XAN test (điểm)	< 5.22	5.22 - 5.40	5.40 - 5.76	5.76 - 6.12	> 6.12
22	Tốc độ thu nhận và xử thông tin (bit/s)	< 52.43	52.43 - 53.52	53.52 - 55.71	55.71 - 57.09	> 57.09

Bảng 2. Bảng điểm chuẩn đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n= 12)

TT	Các test, chỉ tiêu	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	**Hình thái**										
1	Chiều cao đứng (cm)	162.58	164.25	165.91	169.24	170.91	172.57	174.24	175.9	177.57	179.23
2	Cân nặng (kg)	46.7	4957	5245	5532	58.2	61.07	63.95	66.82	69.7	72.57
II	**Thể lực**										
3	Bật cao với bảng có đà trên sân cát (cm)	248.81	254.43	260.04	265.65	271.27	276.88	282.5	288.11	293.73	299.34
4	Bật cao với bảng không đà trên sân cát (cm)	246.98	253.18	259.38	265.58	271.78	277.98	284.18	290.38	296.58	302.78
5	Bật xa tại chỗ trên sân cát (cm)	173.68	182.28	190.88	199.48	208.08	216.68	225.28	233.88	242.48	251.08
6	Chạy con thoi trên sân cát (s)	12.97	12.87	12.78	12.68	12.59	12.49	12.4	12.3	12.21	12.11
7	Chạy 20 m XPC trên sân cát (s)	3.79	3.75	3.72	3.68	3.65	3.61	3.58	3.54	3.51	3.47
8	Gập bụng 1 phút (Số lần)	38	42	46	50	54	57	61	65	69	72
9	Lực bóp tay thuận (Kg)	16.62	19.96	23.3	26.64	29.98	33.32	33.66	40	43	46.68
10	Năm sấp chống đẩy 1 phút (Số lần)	39	44	48	53	58	62	67	71	76	80
11	Ném bóng đặc 4 kg hai tay sau đầu (m)	2.98	3.5	4.03	4.55	5.08	5.6	6.13	6.65	7.18	7.7
III	**Kỹ thuật**										
12	Chuyền bóng cao tay trước 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Chuyền bóng cao tay sau đầu 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Đệm bóng biên 2-10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Đệm bóng biên 4-10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	Đập bóng theo phương lấy đà 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Gõ bóng hướng chéo - 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	Gõ bóng hướng I-10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	Phát bóng cao tay hướng chéo - 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	Phát bóng cao tay hướng I - 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV	**Tâm Lý**										
21	XAN test (điểm)	4.86	5.04	5.22	5.4	5.58	5.76	5.94	6.12	6.3	6.48
22	Tốc độ thu nhận và xử thông tin (bit/s)	50.24	51.33	52.43	53.52	54.62	55.71	56.81	57.9	59	60.09

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

TT	Phân loại	Điểm
1	Tốt	> 180.4
2	Khá	140.8 -180.4
3	Trung bình	101.2 - 140.8
4	Yếu	61.6 - 101.2
5	Kém	< 61.6

«Пляжный волейбол»). Yu.D. Zheleznyaka, V.V. Kostyukova, A.V. Chachina (2016) "*Chương trình tiêu chuẩn cho môn thể thao Bóng chuyền (các môn thể thao "Bóng chuyền" và "Bóng chuyền bãi biển").*

6. В.В.Костюков, Ю.Б.Чесноков, А.В.Тимохин (1996), Пляжный волейбол (методическое пособие, 1996 г.). V.V.Kostyukov, Yu.B.Chesnokov, A.V.Timokhin (1996), *Bóng chuyền bãi biển (Sổ tay phương pháp luận, 1996).*

Nguồn bài báo: *Đề tài KH&CN cấp cơ sở năm 2023: "Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm". Chủ nhiệm: ThS. Phạm Ngọc Hải - Phòng KHYHTT - Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.*

Ngày nhận bài: 7/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG NĂNG KHIẾU U13 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Lương Thành Tài[1]; Ngô Thị Ngọc Châm[2]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài đã lựa chọn được 62 bài tập phát triển kỹ thuật, thể lực cho vận động viên (VĐV) Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh. Sau 06 tháng thực nghiệm, đã cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh.*
Từ khóa: *bài tập, kỹ thuật, thể lực, Cầu lông, vận động viên, U13.*

Summary: *Using common research methods, this study has selected 62 exercises for developing skills and physical fitness in U13 badminton players in Ho Chi Minh City. After 6 months of experimentation, the effectiveness of these exercises in enhancing the technical and physical development of U13 badminton players in Ho Chi Minh City has been demonstrated.*
Keywords: *Exercises, techniques, physical fitness, badminton, athletes, U13, Ho Chi Minh City.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích thể thao ở môn Cầu lông có liên quan mật thiết với việc nâng cao trình độ kỹ thuật, thể lực. Ngoài việc tuân thủ theo các giáo án cũ thì việc nghiên cứu các bài tập mới hết sức quan trọng. Vì vậy việc xây dựng được một hệ thống các bài tập kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh là điều hết sức quan trọng và cần thiết.

Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Lựa chọn bài tập phát triển kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu u13 thành phố Hồ Chí Minh".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh

Đề tài đã tiến hành phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan và qua quan sát các buổi tập của đội tuyển Cầu lông ở các đơn vị khác để xác định được 118 bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh.

Sau 02 lần phỏng vấn, đề tài có 62 bài tập có số phiếu đạt 80% mức đồng ý trở lên xác định chọn làm bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh (cụ thể như trình bày tại bảng 1).

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh tự đối chiếu

Đối tượng thực nghiệm: 06 nam và 06 nữ VĐV Cầu lông U13 TP.HCM.

Thời gian thực nghiệm: 01 chu kỳ 6 tháng, từ 01/06/2022 tới 30/11/2022; mỗi tháng 04 tuần, mỗi tuần 05 giáo án.

Địa điểm thực nghiệm: Nhà tập luyện Thể thao Phú thọ -TP.HCM.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Kết quả tính toán các chỉ tiêu kiểm tra ban đầu và sau một chu kỳ tập luyện về kỹ thuật, thể lực của VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện cụ thể ở bảng 2.

Qua bảng 2, ta thấy: ở tất cả 14/14 test sau 6

1, 2. Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=30)	
		Số phiếu đồng ý	*%*	*Số phiếu đồng ý*	*%*
Các bài tập phát triển kỹ thuật					
1	Giao cầu trái tay thấp gần vào các điểm trên sân 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 5 phút.	25	83.3	26	86.7
2	Giao cầu thuận tay cao sâu vào các điểm trên sân 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 5 phút.	29	96.7	30	100
3	Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu đường thẳng vào ô 1,2m x 4,72m: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	30	100	29	96.7
4	Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu đường chéo vào ô 1,2m x 4,72m: 30 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	30	100	30	100
5	Di chuyển 2 góc cuối sân đánh cầu cao sâu đường thẳng liên tục ô 1,2m x 1,2m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	25	83.3	26	86.7
6	Di chuyển 2 góc ngang đánh cầu cao sâu đường chéo liên tục ô 1,2m x 1,2m: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	24	80	25	83.3
7	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ ô 0,5m x 0,5m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	27	90	27	90
8	Di chuyển 2 góc lưới hất cầu đường thẳng ô 1,2m x 1,2m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	30	100	29	96.7
9	Di chuyển 2 góc lưới hất cầu đường chéo ô 1,2m x 1,2m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	30	100	30	100
10	Di chuyển 2 góc lưới kéo cầu ô 0,5m x 0,5m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	28	93.3	28	93.3
11	Di chuyển ngang tạt cầu hai bên liên tục đường thẳng ô 1,2m x 4,72m: 40 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	26	86.7	26	86.7
12	Di chuyển ngang tạt cầu hai bên liên tục đường chéo ô 1,2m x 4,72m: 40 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	27	90	27	90
13	Di chuyển 2 góc cuối sân chặt cầu đường thẳng ô 1,2m x 2,61m: 40 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	30	100	29	96.7
14	Di chuyển 2 góc cuối sân chặt cầu đường chéo ô 1,2m x 2,61m: 40 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	26	86.7	26	86.7
15	Đứng tại chỗ phòng thủ cầu đập 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	29	96.7	29	96.7
16	Di chuyển phòng thủ cầu đập hai bên 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	28	93.3	28	93.3
17	Các bài tập phối hợp 2 hay nhiều kỹ thuật trở lên	28	93.3	28	93.3

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh (tiếp)

TT	Bài tập	Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=30)	
		Số phiếu đồng ý	*%*	*Số phiếu đồng ý*	*%*
Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn					
18	Đứng tại chỗ lăng vợt nặng: 50 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	30	100	30	100
19	Di chuyển nhặt cầu ở các vị trí trên sân: 30 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	29	96.7	29	96.7
20	Di chuyển 2 góc lưới: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	28	93.3	28	93.3
21	Di chuyển 2 góc ngang :1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	29	96.7	29	96.7
22	Di chuyển tiến lùi: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	30	100	30	100
23	Di chuyển 4 góc sân : 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	28	93.3	28	93.3
24	Di chuyển 6 góc sân : 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	29	96.7	28	93.3
25	Di chuyển lên lưới mô phỏng tạt cầu lưới: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	28	93.3	28	93.3
26	Di chuyển sang ngang 2 bên mô phỏng động tác tạt cầu: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	29	96.7	29	96.7
27	Di chuyển lùi 2 góc cuối sân mô phỏng động tác bật nhảy đập cầu: 1 phút	30	100	29	96.7
28	Di chuyển đơn bước mô phỏng động tác đánh cầu nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	29	96.7	30	100
Các bài tập phát triển thể lực chung					
29	Chạy zic zăc 30m x 3 tổ, quảng nghĩ 3 phút.	27	90	27	90
30	Chạy con thoi 4 x 10m x 3 tổ, quảng nghĩ 3 phút.	28	93.3	28	93.3
31	Chạy 100m XPT 3 tổ, quảng nghĩ 5 phút	30	100	29	96.7
32	Chạy 30m XPC 3 tổ, quảng nghĩ 3 phút	29	96.7	29	96.7
33	Chạy 1500m 1 tổ.	30	100	29	96.7
34	Chạy ngang bước đuổi 30m x 2 tổ, quãng nghỉ 30s.	29	96.7	29	96.7
35	Chạy lùi ra sau 30m x 2 tổ, quãng nghỉ 30s.	27	90	27	90
36	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30s.	28	93.3	28	93.3
37	Chạy gót chạm mông tại chỗ 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30s.	28	93.3	29	96.7
38	Chạy bước nhỏ tại chỗ tốc độ cao 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30s.	27	90	28	93.3
39	Nhảy dây đơn 1 phút, 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút	27	90	28	93.3
40	Bật bục cao đổi chân: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	26	86.7	26	86.7
41	Đứng lên ngồi xuống 1 chân 30s x 2 tổ, quãng nghỉ 1 phút.	27	90	28	93.3

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh (tiếp)

TT	Bài tập	Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=30)	
		Số phiếu đồng ý	*%*	*Số phiếu đồng ý*	*%*
42	Ngồi xổm hai chân nhón gót, lưng dựa tường 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 1 phút.	28	93.3	29	96.7
43	Ngồi xổm bật nhảy Burpees 15 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 1 phút.	30	100	30	100
44	Nằm ngửa gập bụng 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	29	96.7	28	93.3
45	Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.	30	100	30	100
46	Nằm sấp plank 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 1 phút.	24	80	24	80
47	Lực bóp tay thuận 30s x 2 tổ, quảng nghĩ 20s	26	86.7	26	86.7
48	Lực bóp tay không thuận 30s x 2 tổ, quảng nghĩ 20s	26	86.7	27	90
49	Lực kéo lưng 30s x 3 tổ, quảng nghĩ 30s	24	80	24	80
50	Tập kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải 1 phút x 3 tổ, quảng nghĩ 2 phút	26	86.7	26	86.7
51	Kéo dây chun từ dưới lên 1 phút x 3 tổ, quảng nghĩ 30s	26	86.7	27	90
52	Kéo dây chun từ trên xuống 1 phút x 3 tổ, quảng nghĩ 30s	27	90	27	90
53	Kéo dây chun từ sau ra trước 1 phút x 3 tổ, quảng nghĩ 30s	27	90	28	93.3
54	Kéo dây chun từ trước về sau 1 phút x 3 tổ, quảng nghĩ 30s	24	80	24	80
55	Chuyền bóng đặc 3kg khoảng cách 2m: 20 lần	28	93.3	29	96.7
56	Bắt bóng bật tường 1 phút x 3 tổ, quảng nghĩ 30s	29	96.7	28	93.3
57	Tạ tập xoay vai tốc độ nhanh 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 1 phút.	26	86.7	27	90
58	Gánh tạ ngồi xuống đứng lên 10 lần x 3 tổ, quảng nghĩ 2 phút	27	90	27	90
59	Gấp duỗi cẳng tay với tạ bình vôi 10 lần x 3 tổ, quảng nghĩ 2 phút	24	80	24	80
60	Nằm đẩy tạ 10 lần x 3 tổ, quảng nghĩ 2 phút	30	100	30	100
61	Các bài tập với dây thừng: Alternating wave, Rope slam, Snake variation, Sumo tremor	26	86.7	27	90
62	Các bài tập di chuyển có lực cản	27	90	28	93.3

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật, thể lực của VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh trước và sau 6 tháng thực nghiệm

	Test	Nam vận động viên					Nữ vận động viên				
		Trước TN ($\bar{x}$±δ)	Sau TN ($\bar{x}$±δ)	$t_{tính}$	P	W%	Trước TN ($\bar{x}$±δ)	Sau TN ($\bar{x}$±δ)	$t_{tính}$	P	W%
Kỹ thuật	Phát cầu thuận tay cao sâu ô 1,2m x 1,2m 10 quả (số quả)	8.33±0.81	9.16±0.75	**5**	<0.05	9.52%	8.00±0.89	9.00±0.89	**3.873**	<0.05	11.76%
	Đánh cầu cao sâu đường thẳng ô 1,2m x 1,2m 10 quả (số quả)	6.5±1.04	7.83±0.75	**3.162**	<0.05	18.60%	6.0±1.09	7.5±1.04	**3.503**	<0.05	22.22%
	Đập cầu đường thẳng ô 1,2m x 4,72m 10 quả (số quả)	6.83±0.98	8±1.26	**7**	<0.05	15.73%	6.5±1.37	7.83±0.75	**2.697**	<0.05	18.60%
	Chặt cầu đường thẳng ô 1,2m x 2,61m 10 quả (số quả)	7.50±1.22	9±1.47	**6.708**	<0.05	18.18%	6.0±0.89	7.16±1.16	**3.796**	<0.05	17.72%
	Tạt cầu đường thẳng ô 1,2m x 4,72m 10 quả (số quả)	8.83±0.75	9.83±0.51	**3.873**	<0.05	10.71%	7.67±1.21	8.66±0.81	**2.739**	<0.05	12.24%
	Vê cầu (bỏ nhỏ) ô 0,5m x 0,5m 10 quả (số quả)	8.50±1.04	9.16±0.98	**3.162**	<0.05	7.54%	8.0±1.26	9.33±0.51	**4**	<0.05	15.38%
Thể lực chung	Chạy 30m XPC (s)	5.03±0.33	4.99±0.33	**4.072**	<0.05	-3.09%	5.36±0.29	5.17±0.25	**5.873**	<0.05	-3.60%
	Bật cao tại chỗ (cm)	41.33±6.97	47.33±4.76	**4.648**	<0.05	13.53%	36.0±2.00	40±2.28	**8.944**	<0.05	10.52%
	Bật xa tại chỗ (cm)	195±16.43	202.83±15.86	**9.887**	<0.05	3.93%	180.0±13.78	187.83±14.87	**6.269**	<0.05	4.25%
	Cooper- test (m)	2439.17±168.29	2499.33±174.27	**4.175**	<0.05	2.43%	2154.17±114.90	2176±118.99	**13.375**	<0.05	1.64%
Thể lực chuyên môn	Di chuyển tiến lùi 1 phút (số lần)	33.17±2.78	35.33±1.86	**4.54**	<0.05	6.32%	30.67±1.03	31.83±0.98	**7**	<0.05	3.73%
	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (số lần)	36.5±1.51	37.33±1.21	**2.712**	<0.05	2.25%	34.33±1.21	35.16±1.16	**3.162**	<0.05	2.39%
	Di chuyển 6 góc sân 1 lần (s)	13.49±0.49	13.34±0.53	**3.175**	<0.05	-1.10%	13.87±0.41	13.66±0.38	**7.14**	<0.05	-1.47%
	Ném quả cầu xa (cm)	783.33±43.20	802.33±39.79	**8.126**	<0.05	2.39%	709.1±59.02	726.83±47.06	**3.493**	<0.05	2.46%

tháng tập luyện đều có sự tăng trưởng ở ngưỡng xác xuất P < 0.05 có $t_{tính} > t_{0.05} = 2.015$.

3. KẾT LUẬN

Lựa chọn được gồm 62 bài tập đảm bảo tính khoa học để huấn luyện nâng cao kỹ thuật – thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh, gồm:

Các bài tập phát triển kỹ thuật: 17 bài.

Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn: 11 bài.

Các bài tập phát triển thể lực chung: 34 bài.

Qua đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập đã cho thấy các test đánh giá kỹ thuật, thể lực đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất P ≤0.05 vì có $t_{tính} > t_{bảng}$. Như vậy có thể khẳng định là hiệu quả của 62 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. Gunalan D.P (2001), T*ài liệu hướng dẫn huấn luyện viên Cầu lông 2001*, Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông. Trung tâm HLTTQG 3 – Đà Nẵng.

2. Lê Quý Phượng (2009), *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lương Thành Tài (2021), *Nghiên cứu xây dựng mô hình nữ vận động viên Cầu lông cấp cao Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ.

5. Woodwards M (2013). *Badminton Coach Education*, Coaches' Manual Level-2. 2 ed. Kuala Lumpur: Malaysia: Badminton World Federation.

6. Woodwards M, Williams L (2017). *Badminton Coach Education*, Coaches' Manual Level-1, Kuala Lumpur: Malaysia: Badminton World Federation.

Nguồn bài báo: *Trích từ kết quả của luận án tiên sĩ "Nghiên cứu xây dựng mô hình nữ vận động viên cầu lông cấp cao Việt Nam", Lương Thành Tài (2021).*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VẬT TỰ DO LỨA TUỔI 15-16 TỈNH ĐỒNG NAI

TS.Trần Thị Kim Hương[1]; ThS. Nguyễn Thái Bình [2]

Tóm tắt: *Đánh giá hiệu quả công tác huấn luyện của đội tuyển Vật tự do nam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15-16 thông qua sự phát triển thể lực chuyên môn; góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu tại các giải. Sau một năm tập luyện các test đều có sự tăng trưởng tốt, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng sác xuất P<0.05*

Từ khóa: *thể lực chuyên môn, phát triển, Vật tự do,…*

Summary: *The evaluation assesses the effectiveness of training for the male Freestyle Wrestling provincial team in Đồng Nai, aged 15-16, by focusing on their specialized physical fitness development. This evaluation contributes to improving training efficiency and performance in competitions. After one year of training, all test results showed significant improvement, with statistical significance at the P<0.05 level.*

Keywords: *professional physical fitness, development, Freestyle wrestling*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vật là môn thể thao thi đấu đối kháng, là cuộc đọ sức trực tiếp giữa hai người với nhau nên thành tích của môn Vật phụ thuộc rất nhiều về trình độ thể lực của vận động viên (VĐV) vì vậy việc phát triển và hoàn thiện tố chất thể lực chuyên môn đồng thời tăng cường năng lực phối hợp vận động là vấn đề cần giải quyết trong quá trình tập luyện. Việc xác định và hoàn thiện các hệ thống bài tập chuyên môn phát triển tố chất thể lực cho VĐV đã trở nên điều kiện không thể thiếu được trong quá trình đào tạo VĐV. Tại Đồng Nai môn Vật tự do tuy mới thành lập năm 2015 nhưng cũng đã và đang được sự quan tâm của lãnh đạo tỉnh nhà với các VĐV đầu tiên đem về những tấm huy chương tại các giải toàn quốc. Muốn đạt thành tích thi đấu tốt thì yếu tố thể lực chuyên môn là vấn đề không thể xem nhẹ trong công tác huấn luyện Để tìm hiểu vấn đề này đề tài tiến hành nghiên cứu: "Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai".

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

Phương pháp và đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã sử dụng phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, phân tích SWOT, thực nghiệm xã hội học và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu là 50 chuyên gia, huấn luyện viên, nhà quản lý và nhà khoa học đang công tác tại Sở VHTTDL An Giang và Trường ĐH TDTT TPHCM.toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Thông qua các bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh giá về thể lực chuyên môn; Nghiên cứu chọn các test có 75% ý kiến lựa chọn trở lên. Các test trên được lựa chọn kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau khi kiểm tra xác định độ tin cậy và tính thông báo phù hợp, chọn được 10 test.

1. Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
2. Trường PTNK thể thao Đồng Nai

-Test 1: Ngã cầu sau bốc một 30s (sl) được 20/25 phiếu chiếm tỷ lệ 80%.

-Test 2: Phản xạ bốc 15s (sl) được 25/25 phiếu chiếm tỷ lệ 100%.

-Test 3: Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl) được 25/25 phiếu chiếm tỷ lệ 100%.

-Test 4: Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl) được 19/25 phiếu chiếm tỷ lệ 76%.

-Test 5: Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl) được 22/25 phiếu chiếm tỷ lệ 88%.

-Test 6: Quấn quật với người đồng cân 30s (sl) được 22/25 phiếu chiếm tỷ lệ 88%.

-Test 7: Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl) được 23/25 phiếu chiếm tỷ lệ 92%.

-Test 8: Bật cầu tối đa (sl) được 19/25 phiếu chiếm tỷ lệ 76%.

-Test 9: Cầu vồng xoay tối đa (sl) được 20/25 phiếu chiếm tỷ lệ 80%.

-Test 10: Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) được 22/25 phiếu chiếm tỷ lệ 88%.

2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Sau khi xây dựng hệ thống các giải pháp phát triển TTTTC TTTTC tỉnh An Giang trong giai đoạn năm 2017-2020, định hướng đến năm 2030, tác giả gửi đến các tiến sỹ chuyên ngành TDTT, các chuyên gia nghiên cứu về TTTTC, các cán bộ quản lý TDTT để đánh giá mức độ quan trọng của từng nhóm các giải pháp, nhằm đảm bảo tính khách quan cho các giải pháp được đề xuất.

Sau 1 năm tập luyện, sự phát triển về thể lực chuyên môn được đánh giá thông qua giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, t tính của 2 lần kiểm tra và nhịp độ phát triển (S.brondy) được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Thành tích của các test đánh giá sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau một năm tập luyện có sự tăng tiến và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Cụ thể như sau:

- 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 $t_{tính}$ = 2.188 > t0.05 = 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 $t_{tính}$ = 2.221 > t0.05 = 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 $t_{tính}$ = 2.194 > t0.05 = 2.179

- Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl): Trị số trung bình thành tích Bốc đôi với người đồng cân 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 $t_{tính}$ = 2.183 > t0.05 = 2.179

- Sường quắp thủ với người đồng cân 30s (sl):Trị số trung bình thành tích Sường 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 $t_{tính}$ = 2.314 > t0.05 = 2.179

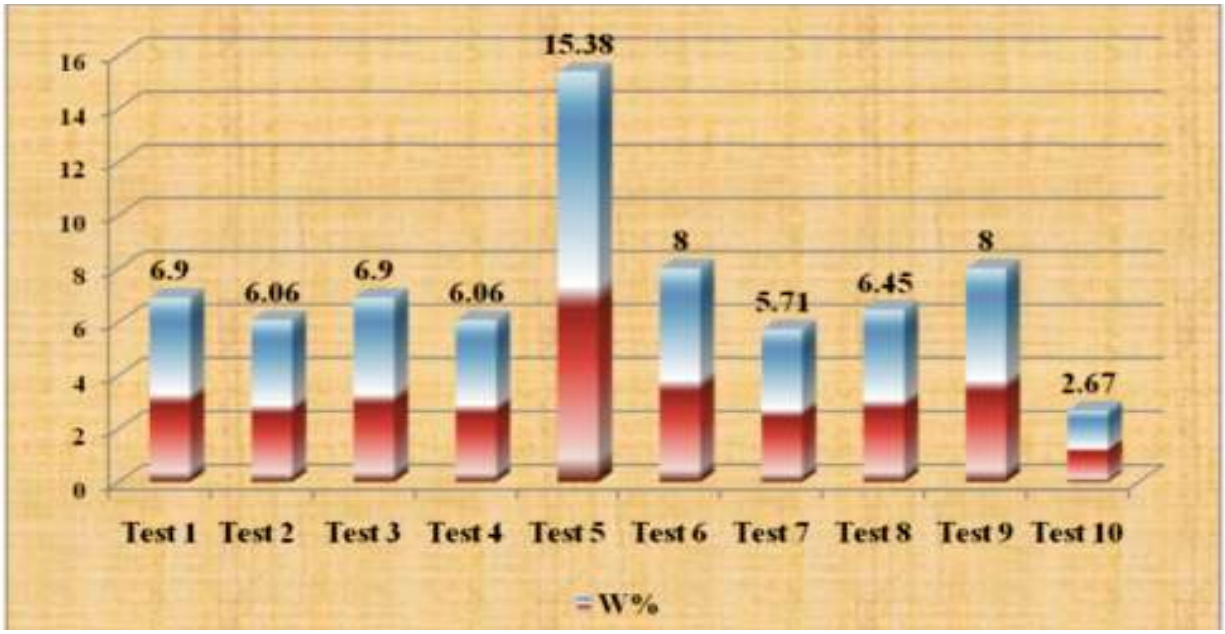
- Quấn quật với người đồng cân 30s (sl): Trị số trung bình thành tích Quấn quật với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 12 lên đến 13, có nhịp tăng trưởng W% = 8% có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với P < 0.05, vì có $t_{tính}$ = 2.182 > t0.05 = 2.179

- 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

Bảng 1. Sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện

STT	Nội dung		Ban đầu			Sau 1 năm tập luyện			t	W%	P
			$\bar{x}$	δ	Cv%	$\bar{x}$	δ	Cv%			
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		Quấn 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 vồng 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 = 12-1; t0.05= 2.201



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện.

ngưỡng xác suất ứng với P < 0.05, vì có ttính = 2.189 > t0.05 = 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 ttính = 2.181 > t0.05 = 2.179

- Cầu vồng xoay tối đa (sl): Trị số trung bình thành tích Cầu vồng 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 ttính = 2.296 > t0.05 = 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 ở ngưỡng xác suất ứng với P < 0.05, vì có $t_{tính}$ = 2.195 > t0.05 = 2.179

Kết quả về nhịp tăng trưởng thể lực của VĐV nam Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện được biểu diễn qua biểu đồ 1.

Như vậy: Sau một năm tập luyện, giá trị trung bình của 10/10 test kiểm tra về thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai đều có sự tăng trưởng tốt. Giá trị trung bình tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất P < 0.05, vì đều có $t_{tính} > t_{0.05} > 2.201$

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV nam lứa tuổi 15-16 Vật tự do tỉnh Đồng Nai. Sau một năm tập luyện thể lực chuyên môn đã có sự phát triển vượt trội nhất là Test Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)với nhịp tăng trưởng là 15.38% và thấp nhất là test Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) với nhịp tăng trưởng là 2.67 %.

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*, NxbTDTT Hà Nội.

3. Tran Thi Kim Huong – Nguyen Thai Binh (2022), *Standar Contruction to Assess the professional Fitness Level of Male Athletes Freestyle Wrestling Age 15-16, Dong Nai Province;* International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN: 2319-7064. Volume 11 Issue 7, July 2022.

4. Nguyễn Thái Bình (2018), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ giáo dục học Trường ĐH TDTT Tp.HCM.

5. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ,* Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ luận văn cao học trường Đại học TDTT Tphcm (2018): "Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VDV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện",tác giả ThS. Nguyễn Thái Bình, đơn vị công tác Trường PTNK thể thao Đồng Nai.*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

THỰC TRẠNG THIẾT BỊ VÀ CÔNG NGHỆ ĐỂ XÂY DỰNG MÔ HÌNH VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO

PGS.TS. Bùi Ngọc[1]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT), bài báo đã xác định được thực trạng thiết bị và công nghệ để xây dựng mô hình vận động viên (VĐV) cấp cao ở một số trung tâm nghiên cứu khoa học, Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT, các liên đoàn hiệp hội hàng đầu Việt Nam.*

Từ khóa: *Công nghệ, thiết bị, mô hình, VĐV cấp cao*

Summary: *Using standard research methods in the field of Physical Education and Sports, the article identified the current status of equipment and technology for building high-level athlete models at several scientific research centers, training centers, and sports associations in Vietnam.*

Keywords: *Technology, equipment, model, high-level athlete.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cuộc cách mạng công nghiệp (CMCN) lần thứ tư đang có tác động nhanh, mạnh và rộng khắp chưa từng có trong lịch sử nhân loại đến tất cả các ngành, lĩnh vực. Trong bối cảnh đó, Đảng, Nhà nước ta đã không ngừng quan tâm đến việc phát triển đất nước theo định hướng phát triển công nghiệp hóa, hiện đại hóa.

Đặc biệt quan tâm đến cuộc CMCN lần thứ tư, thông qua các văn bản chỉ đạo của Thủ tướng chính phủ ban hành Chiến lược quốc gia về CMCN lần thứ tư đến năm 2030 và Chương trình đổi mới công nghệ quốc gia đến năm 2030. Để triển khai các văn bản chỉ đạo đó, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã ban hành Quyết định số 773/QĐ-BVHTTDL ngày 03 tháng 03 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (VHTTDL) "Kế hoạch xây dựng "Đề án ứng dụng công nghệ của CN 4.0 trong xây dựng sản phẩm chủ lực của ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch".

Chính vì vậy, việc áp dụng các kĩ thuật, công nghệ và đặc biệt việc sử dụng các thiết bị trong kiểm tra đánh giá các chỉ số để mô hình VĐV cấp cao là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; điều tra xã hội học; toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng các thiết bị để kiểm tra đánh giá chỉ số trong mô hình VĐV cấp cao các môn thể thao

Để đánh giá thực trạng các thiết bị để để kiểm tra đánh giá chỉ số trong mô hình VĐV cấp cao, chúng tôi tiến hành khảo sát ở một số các cơ sở đào tạo và nghiên cứu cứu khoa học về TDTT trong cả nước: Viện Khoa học TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy: Viện Khoa học TDTT là đơn vị sự nghiệp khoa học thuộc Cục TDTT, có nhiều chức năng nghiên cứu cơ bản, ứng dụng khoa học và công nghệ trong lĩnh vực TDTT, đào tạo sau đại học TDTT.

Được sự quan tâm của Lãnh đạo Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, của Cục TDTT, Viện được trang bị hệ thống nghiên cứu Gen tiên tiến, hiện đại, các máy tập phục hồi chức năng và phòng huấn luyện cao nguyên. Đến năm 2020, Viện tiếp tục được trang bị các máy, thiết bị nghiên cứu hiện đại của dự án Trung tâm Nghiên cứu, thí nghiệm TDTT (gồm 30 máy, thiết bị nghiên cứu thuộc các lĩnh vực: sinh lý, sinh hóa; sinh cơ; tâm lý, nhân trắc và huấn luyện nâng cao).

Việc được trang bị đầy đủ các thiết bị nghiên

1. Viện Khoa học Thể dục thể thao

cứu tiên tiến, hiện đại góp phần quan trọng vào việc nâng cao năng lực nghiên cứu của Viện, cũng như thực hiện tốt hơn các nhiệm vụ chuyên môn cấp trên giao.

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là đơn vị sự nghiệp có tiềm năng về đội ngũ giảng viên, HLV phục vụ đào tạo nguồn nhân lực TDTT, VĐV, NCKH và chuyển giao công nghệ chất lượng cao. Kết quả thống kê cho thấy, Nhà trường được trang bị hệ thống cơ sở hạ tầng, trang thiết bị đảm bảo cho công tác kiểm tra, đánh giá và tư vấn về TDTT đối với học sinh, sinh viên và đặc biệt lực lượng VĐV về các mặt như thể lực, y học hay tâm lý trong TDTT. Đây là cơ sở để định hướng xây dựng Nhà trường thành trung tâm nghiên cứu, trung tâm học thuật và trao đổi các ý tưởng khoa học TDTT có uy tín tại Việt Nam.

Với xu hướng ngày càng phát triển của nền công nghệ hiện nay của thế giới trong mọi lĩnh vực nghiên cứu, trong đó lĩnh vực thể thao cũng phát triển nổi bật ở các mặt công nghệ từ đánh giá ban đầu cho người mới tập luyện đến xác định, xây dựng mô hình kiểm tra đánh giá cũng như huấn luyện cho VĐV ngày càng chuyên nghiệp hóa. Không nằm ngoài đó, Trường Đại học TDTT TP.HCM bước đầu cũng đã ứng dụng một số trang thiết bị hiện đại trong việc nghiên cứu, kiểm tra đánh giá trình độ VĐV, xây dựng mô hình VĐV cấp cao Việt Nam cũng như kết hợp kiểm tra đánh giá khả năng hồi phục chấn thương, xây dựng chương trình tập luyện phù hợp cho từng lứa độ, trình độ khác nhau từ thiết bị đánh giá thực tiễn từ đơn giản đến hiện đại nhằm tối ưu hóa nâng cao cao người phát triển tốt hơn trong các môn thể thao.

Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia thành phố Hồ Chí Minh là đơn vị được trang bị các thiết bị kiểm tra tiên tiến, đa dạng. Công tác kiểm tra tuyển chọn và giám định trình độ tập luyện có những ưu điểm như về Quy trình kiểm tra được tiêu chuẩn hóa theo quy trình của Hiệp hội huấn luyện thể lực nhà nghề Mỹ (NSCA). Hệ thống test thực hiện theo tiêu chuẩn quốc tế. Cán bộ kiểm tra được đào tạo, chuyên gia phân tích đánh giá có nhiều năm kinh nghiệm. Hệ thống dữ liệu so sánh đánh giá lớn (trong nước và quốc tế).

Đánh giá chung: Trên cơ sở phân tích các trang thiết bị nghiên cứu của một số đơn vị hàng đầu trong lĩnh vực TDTT Việt Nam cho thấy hầu hết các đơn vị có sự khác nhau về số lượng các thiết bị nghiên cứu. Các đơn vị có nhiều thiết bị nghiên cứu hiện đại tập trung ở Viện Khoa học TDTT và Trường Đại học Thể thao Bắc Ninh. Ngoài ra các đơn vị cũng có sự đa dạng về việc sử dụng các thiết bị kiểm tra đánh giá về hình thái, chức năng sinh lý, sinh hóa, tâm lý, thể lực và phân tích kĩ chiến thuật trong một số môn thể thao. Tuy nhiên, qua trao đổi trực tiếp giữa các đơn vị cũng thống nhất cho rằng việc chuyển giao cũng như nhân lực đội ngũ kĩ thuật còn hạn chế. Hiệu quả sử dụng các thiết bị trong nghiên cứu khoa học chưa đạt được hiệu quả cao.

2.2. Thực trạng sử dụng các công nghệ 4.0 trong xây dựng mô hình VĐV cấp cao các môn thể thao

Chúng tôi tiến hành điều tra hiện trạng việc sử dụng các công nghệ ở 11 Trung tâm nghiên cứu khoa học và các liên đoàn, hiệp hội thể thao ở Việt Nam, cụ thể: Trung tâm thông tin Cục TDTT, Viện Khoa học TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh, Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia thành phố Hồ Chí Minh, Liên đoàn Bóng đá Việt Nam, Liên đoàn Cờ Việt Nam, Liên đoàn Điền kinh Việt Nam, Liên đoàn Golf Việt Nam, Liên đoàn Xe đạp Moto thể thao Việt Nam, Hiệp hội thể thao điện tử và giải trí Việt Nam. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Bảng 1 cho thấy việc ứng dụng công nghệ 4.0 bước đầu được triển khai, hầu hết các đơn vị đã nhận thức được tầm quan trọng của việc sử dụng công nghệ 4.0 để thay đổi các phương pháp, phương tiện huấn luyện cũ nhiều khi không còn phù hợp. Các sản phẩm công nghệ 4.0 ra đời sẽ làm thay đổi căn bản các phương pháp huấn luyện truyền thống. Công cuộc số hóa dữ liệu (phương pháp huấn luyện, phương tiện huấn luyện thể lực kỹ - chiến thuật) sẽ làm thay đổi phương thức tiếp cận, tổ chức tập luyện

Bảng 1. Thực trạng việc sử dụng các công nghệ 4.0 trong xây dựng mô hình VĐV cấp cao Việt Nam (n=10)

TT	Công nghệ	Số lượng đơn vị sử dụng	Tỷ lệ %
1	Trí tuệ nhân tạo (AI)	0	0
2	Phân tích và quản trị CSDL lớn	5	45.45
3	Công nghệ đám mây	2	18.18
4	Kết nối với thiết bị/sản phẩm	3	27.27
5	Công nghệ in 3D	0	0
6	Công nghệ cảm biến	0	0
7	Thiết bị đầu, cuối di động	0	0
8	Công nghệ thực tế ảo	3	27.27
9	Định vị thời gian thực	0	0
10	Hệ thống nhúng CNTT	0	0
11	Công nghệ sinh học	0	0
12	Công nghệ nano	0	0

cho các VĐV (điều này đã được minh chứng rõ nét trong thời điểm đại dịch Covid 19 xảy ra trên phạm vi toàn cầu trong năm 2020).

Qua thực tế cho thấy: các đơn vị bước đầu trú trọng công tác số hóa và khai thác dữ liệu lớn như Trung tâm thông tin TDTT (Cục TDTT), Liên đoàn Bóng đá Việt Nam, Liên đoàn Cờ Việt Nam,.. Một số đơn vị bước đầu đã theo dõi đánh giá quá trình huấn luyện như Liên đoàn Bóng đá Việt Nam. Kể từ giải King's Cup 2019, các tuyển thủ Việt Nam đã bắt đầu thi đấu với hai lớp áo trên người, lớp áo lót màu đen bên trong được tích hợp hàng loạt cảm biến tân tiến. Nhiệm vụ của công nghệ này là theo dõi tổng quãng đường mà cầu thủ đã di chuyển trên sân, tốc độ di chuyển, cũng như theo dõi tình trạng nhịp tim,... của các cầu thủ. Sau đó truyền thông tin về một thiết bị theo dõi khác ở bên ngoài sân để thống kê lại. Nhờ những chỉ số này mà ban huấn luyện nắm bắt rõ tình hình sức khỏe của các cầu thủ, đưa ra chiến thuật tập luyện và thi đấu phù hợp hơn cho từng vị trí trên sân.

Ngoài ra, Liên đoàn Bóng đá Việt Nam còn đầu tư mua một phần mềm như vậy, đó là InStat vào năm 2016. Dữ liệu của các trận đấu sẽ được các chuyên gia từ InStat bóc tách, phân tích và đưa ra các chỉ số quan trọng như di chuyển, tấn công, phòng thủ,... Điều này giúp ban huấn luyện dễ dàng hơn trong việc đưa ra các chiến thuật hợp lý trong các trận đấu tiếp theo.

Liên đoàn Xe đạp Moto thể thao Việt Nam cũng đã ứng dụng giải đua xe đạp "ảo" cũng đã diễn ra thành công trong bối cảnh đại dịch COVID-19 (tháng 4/2020). Để tham gia cuộc đua ảo, người chơi cần có một chiếc xe đạp chuyên dụng có bluetooth kết nối với các thiết bị điện tử thông minh và cài đặt ứng dụng ZWIFT vào điện thoại hoặc máy vi tính. Mọi thông số của VĐV như tốc độ, chiến thuật… đều được ghi nhận và mô phỏng trên màn hình thông qua phần mềm quản lý giả lập.

Liên đoàn Điền kinh Việt Nam tổ chức Giải



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

chạy ảo "Brave Đà Nẵng" có hơn 3.400 VĐV đã "sải bước chạy" trên khắp các cung đường nhằm cổ vũ lực lượng tuyến đầu chống dịch, đồng thời nêu cao tinh thần tập luyện thể thao trong cộng đồng. Cuộc đua ghi nhận trên 900 VĐV đã hoàn thành mục tiêu đề ra. Giải chạy "Màu xanh hy vọng" cũng thu hút trên 2.000 VĐV đăng kí chạy tích lũy không giới hạn các nội dung 10km, 20km, 50km… sau đó sử dụng "đồng hồ thông minh" kết nối với nền tảng ứng dụng của giải đấu.

Liên đoàn Cờ Việt Nam là đơn vị tiên phong trong nhiều năm trong việc xây dựng dữ liệu big data (các dữ liệu ván đấu cờ vua, các thế cờ điển hình, các bài test kiểm tra) cũng như tổ chức các giải đấu online…

Ở môn Golf, các công nghệ cũng đã được áp dụng. Giải đấu Golfzon Vietnam Championship 2023 là sân chơi đầu tiên tại Việt Nam dành cho các golfer ứng dụng công nghệ thực tế ảo dưới sự bảo trợ của Hiệp hội Golf Việt Nam (VGA) và Hệ thống giải golf chuyên nghiệp Việt Nam (VGA Tour), giải golf chuyên nghiệp sử dụng công nghệ mô phỏng đầu tiên tại Việt Nam - Golfzon Vietnam Championship 2023, đã được công bố.

3. KẾT LUẬN

Thể thao Việt Nam đang hòa mình trong bối cảnh toàn cầu hóa công nghệ. Qua điều tra thực tiễn tại đơn vị, trung tâm nghiên cứu khoa học, Trung tâm huấn luyện thể thao, các Liên đoàn, Hiệp hội cho thấy các đơn vị bước đầu đang kết hợp sử dụng các thiết bị kiểm tra và ứng dụng các công nghệ 4.0 trong xây dựng mô hình VĐV cấp cao. Tuy nhiên việc kết hợp nghiên cứu thể thao và công nghệ 4.0 vẫn còn diễn ra chậm.. Các nghiên cứu trong lĩnh vực này cần đòi hỏi kinh phí lớn, các cán bộ nghiên cứu cần có trình độ chuyên môn, kĩ thuật cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Việt Bảo (năm 2018), *Nghiên cứu xác định mô hình VĐV cấp cao một số môn thể thao trọng điểm (cử tạ, Bơi lội, Điền kinh, Thể dục dụng cụ, Bắn súng)*, Đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

2. Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận Thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Nguyễn Hồng Dương (2020), *Đánh giá tác động của cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ tư đối với phát triển TDTT*, Đề tài khoa học công nghệ cấp Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch

4. Nguyễn Thị Lý (2018), *Mô hình VĐV cấp cao môn Thể dục, Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh năm 2018.

5. Ngô Hữu Thắng (2022), *Nghiên cứu xây dựng mô hình nam VĐV cấp cao môn Đấu kiếm qua các giá trị sinh học, sư phạm và tâm lý*, Luận án tiến sĩ Viện Khoa học TDTT.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học công nghệ cấp bộ của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (năm 2022-2023): "Ứng dụng công nghệ 4.0 để xây dựng mô hình VĐV cấp cao môn Đấu kiếm". Chủ nhiệm đề tài PGS.TS Bùi Ngọc.*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐẶC ĐIỂM SỨC MẠNH VÀ KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHUNG CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE TỈNH BÌNH DƯƠNG

ThS. Trịnh Ngọc Hoàng[1]; PGS.TS. Vũ Việt Bảo [2]

Tóm tắt: *Đánh giá đặc điểm sức mạnh và khả năng linh hoạt chung của nam VĐV Karate tỉnh Bình Dương cho thấy được kết quả việc đánh giá đặc điểm sức mạnh và khả năng linh hoạt chung của nam VĐV Karate Bình Dương. Tuy nhiên, về mặt kết hợp vận động linh hoạt còn chưa tốt nên cần tăng cường huấn luyện sức mạnh chung và khả năng phối hợp vận động trong linh hoạt cho VĐV Karate Bình Dương trong tương lai.*

Từ khóa: *Sức mạnh tốc độ, khả năng linh hoạt, VĐV Karate, co cơ đẳng động, bật nhảy*

Summary: *Assessing the general strength and flexibility characteristics of male Karate athletes in Binh Duong province shows the results of assessing the general strength and flexibility characteristics of male Karate athletes in Binh Duong. However, the combination of flexible movements is still not good, so it is necessary to strengthen general strength training and the ability to coordinate flexible movements for Binh Duong Karate athletes in the future.*

Keywords: *Speed strength, agility, Karate athletes, Isokinectic, jumping*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với thi đấu đối kháng Karate đòi hỏi các vận động viên phải có nền tảng thể lực là yếu tố quan trọng trong huấn luyện thi đấu đối kháng. Thành tích thành công trong karate phụ thuộc vào các đặc tính thể chất và sinh lý của vận động viên karateka, cùng với khả năng kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý của họ (Chaabene et al., 2012). Trong khi các phẩm chất kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý không dễ dàng được đo lường một cách khách quan thì khả năng thể chất và sinh lý có thể được đánh giá khách quan chính xác hơn bằng các phương pháp tiêu chuẩn, cung cấp thông tin hữu ích cho huấn luyện viên.

Sự nhanh nhẹn là một kỹ năng vận động quan trọng đối với các hoạt động cường độ cao của các vận động viên thể thao đối kháng (Chaabene et al., 2012). Tuy nhiên, các nghiên cứu hạn chế đã đề cập đến việc đánh giá sự thay đổi hướng di chuyển của các vận động viên thể thao đối kháng thông qua các giao thức dành riêng cho thể thao. Các kỹ thuật karate tấn công và phòng thủ mang tính quyết định được thực hiện trong một khu vực hạn chế, với nhiều chuyển động nhanh chóng khác nhau của các bộ phận cơ thể (như tiến, lùi và ngang) để thực hiện các kỹ năng kỹ thuật phụ thuộc vào hệ thống năng lượng phosphagen (Tabben et al., 2013). Hầu hết các động tác quyết định kéo dài khoảng 1–5 giây, với 83.8% hành động được thực hiện trong vòng chưa đầy 2 giây và trung bình, karateka thực hiện 17 động tác quyết định cường độ cao mỗi trận đấu (Tabben et al., 2013) . Ngoài ra, cách tiếp cận động tác quyết định được cho là có khả năng phân biệt giữa vận động viên thắng và vận động viên thua, và 84,4% tổng số động tác quyết định trong các trận đấu kumite bao gồm kỹ thuật chi trên để ghi điểm (Tabben et al., 2013). Theo đó, các bài kiểm tra độ nhanh nhẹn của Karateka nên đánh giá hiệu suất trong một khoảng thời gian ngắn (tức là không quá 6 giây) và bao gồm các kỹ thuật tấn công thường được sử dụng (Ben Hassen et al., 2022).

Nhằm nâng cao trình độ thể lực cũng như sự nhanh nhẹn trong phối hợp vận động kỹ chiến thuật trong thi đấu đối kháng cho vận động viên

1. Trường Đại học Thủ Dầu Một
2. Trường Đại học TDTT TP.HCM

nam Karate Bình Dương, nên nghiên cứu đã tiến hành so sánh sức mạnh chung và khả năng linh hoạt chung của vận động viên Karate Bình Dương với công trình nghiên cứu liên quan.

Nghiên cứu sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra y học, kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

Thiết bị, quy trình kiểm tra: Sử dụng máy Biodex System 4 Pro – 2012 để kiểm tra sức mạnh của hai nhóm cơ khớp khuỷu tay độ/giây và khớp gối ở tốc độ 60 độ/giây và 180 độ/giây, thực hiện như sau:

Thiết lập máy tính và dụng cụ đo khớp gối hay khớp khuỷu phù hợp với động tác thực hiện.

Vận động viên ngồi trên ghế và cố định các khớp không thực hiện bằng dây đai.

Định chuẩn thiết bị vị trí và khối lượng bộ phận thực hiện như cẳng chân, cẳng tay.

Tiến hành kiểm tra từng khớp với tốc độ 60 độ/giây thực hiện 5 lần liên tục, nghĩa giữa 30 giây sau đó thực hiện tốc độ 180 độ/giây thực hiện 10 lần liên tục.

Sau đó tiến hành tiếp bên chi còn lại.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 11 nam VĐV karate tỉnh Bình Dương lứa tuổi 17-25, chiều cao: 176.27±5.35, cân nặng: 68.82±11.22.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đặc điểm sức mạnh của nam VĐV Karate tỉnh Bình Dương

Qua bảng 1 cho thấy: Đặc điểm sức mạnh và khả năng linh hoạt chung của nam VĐV Karate Bình Dương là khá tốt so với các đối tượng khác.

2.2. Đặc điểm khả năng linh hoạt chung của nam VĐV Karate tỉnh Bình Dương

Qua bảng 2 cho thấy: Khả năng linh hoạt chung của nam VĐV Karate Bình Dương khá tốt, tuy nhiên còn hạn chế ở test chạy Zichzac.

3. KẾT LUẬN

Việc đánh giá đặc điểm sức mạnh và khả năng linh hoạt chung của nam VĐV Karate Bình Dương so với các VĐV thế giới có sự cao thấp về một số test và chỉ số nhất định như test Bật xa tại chỗ (m), Bật cao squat SJ (m), Bật cao liên tục CMJ (m) là khá tốt đối với các vận động viên được so sánh, đối với test sức mạnh đẳng động khớp gối với tốc độ 60o/s và 180o/s thì tương đương với các vận đông, và có một số chỉ số nổi bật; còn đối với sức mạnh đẳng động khớp khuỷu tay với tốc độ 60o/s thì khá tốt hầu hết ở các chỉ số. Về khả năng linh hoạt chung thì so với các vận động viên khá năng tương đối tốt ở các test chạy 10m tốc độ, chạy chữ T, chạy con thoi, chạy thang dây, tuy nhiên còn thấp hơn vận động viên Taekwondo TP.HCM ở test chạy zigzag. Nhìn tổng thể về đặc điểm sức mạnh và khả năng linh hoạt chung là tương đối khá đối với trình độ của nam VĐV Karate Bình Dương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Văn Huế (2019), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển thể lực cho vận động viên Karatedo đội tuyển trẻ Quốc gia*, Luận án tiến sĩ GDH

2. Vũ Văn Huế, Lê Đức Trương, Đào Văn Thâu (2018), *Sự phát triển thể lực của VĐV Karate đội tuyển trẻ quốc gia sau một chu kỳ huấn luyện,* Tạp chí KHCN TDTT.

3. Nguyễn Đăng Khánh (2017), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho VĐV môn Taekwondo TP.HCM* , Luận án tiến sĩ GDH

4. Ben Hassen, S., Negra, Y., Uthoff, A., Chtara, M., & Jarraya, M. (2022). *Reliability, Validity, and Sensitivity of a Specific Agility Test and Its Relationship With Physical Fitness in Karate Athletes*. Frontiers in Physiology, 13, 465.

4. Bridge, C. A., Ferreira da Silva Santos, J., Chaabene, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014), *Physical and physiological profiles of taekwondo athletes*. Sports Medicine, 44, 713-733.

5. Chaabene H., Negra Y., Capranica L., Bouguezzi R., Hachana Y., Rouahi M. A., et al.. (2018), V*alidity and reliability of a new test of planned agility in elite taekwondo athletes*. J. Strength Cond. Res. 32, 2542–2547.

6. Doria, C., Veicsteinas, A., Limonta, E., Maggioni, M. A., Aschieri, P., Eusebi, F., ... & Pietrangelo, T. (2009), E*nergetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level*

Bảng 1: Đặc điểm sức mạnh của nam VĐV Karate tỉnh Bình Dương và nghiên cứu liên quan

TT	Test	Trình độ VĐV	TB	DLC	%
1	Bật xa tại chỗ (m)	***VĐV Karate Bình Dương***	***2.38***	***0.11***	
		VĐV Karate Tunisian (Ben Hasse et al., 2022)	2.23	0.33	6.69
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, Lê Đức Trương, Đào Văn Thâu, 2018)	2.41	0.15	-1.28
2	Bật cao squat SJ (m)	***VĐV Karate Bình Dương***	***51.62***	***10.17***	
		VĐV Junior Karate (Najmi et al., 2018)	31.5	4.34	63.87
		VĐV Senior Karate (Najmi et al., 2018)	37.88	2.47	36.27
		Karate đẳng cấp quốc tế pháp (Ravier, G., Grappe, F., & Rouillon, J. D. 2004)	42.3	4.8	22.03
		Karate đẳng cấp quốc tế pháp (Ravier, G., Grappe, F., & Rouillon, J. D. 2004)	37	3.6	39.51
		VĐV Karate Ý (Doria et al., 2009)	40.1	3.2	28.72
3	Bật cao liên tục CMJ (m)	***VĐV Karate Bình Dương***	***42.93***	***3.93***	
		VĐV Karate Pháp (Ravier, G., Grappe, F., & Rouillon, J. D. 2004)	44.9	5.9	-4.39
		12 VĐV Karate quốc gia pháp (Ravier, G., Grappe, F., & Rouillon, J. D. 2004)	40	3.8	7.32
		Brazilian elite (Roschel et al., 2009)	48.8	5.9	-12.03
		Serbian elite (Doria et al., 2009)	46.1	4.4	-6.88
		4 VĐV Karate Ý (Doria et al., 2009)	42.8	4.2	0.3
		Junior Karate (Koropanovski et al., 2011)	46.1	4.4	-6.88
4	Knee Isokinetic extension/flexion 60				
	Duỗi gối trái 60°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***217.94***	***37.25***	
		VĐV Karate thiếu niên Serbian (Obradović et al., 2017)	147.5	27.14	47.75
		VĐV Karate đội tuyển Serbian (Obradović et al., 2017)	215.78	35.598	1
		VĐV Karate trẻ Serbian (Obradović et al., 2017)	177.7	39.2	22.64
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	219.88	25.23	-0.88
	Duỗi gối phải 60°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***238.8***	***33.96***	
		VĐV Karate nghiệp dư Nhật Bản (Hoshikawa et al., 2010)	207.3	38.6	15.2
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	137.11	20.27	74.17
		VĐV Karate đội tuyển Serbian (Obradović et al., 2017)	212.78	34.535	12.23
		VĐV Karate trẻ Serbian (Obradović et al., 2017)	182.8	34.473	30.63
		VĐV Karate thiếu niên Serbian (Obradović et al., 2017)	157.75	32.932	51.38
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	219.64	22.27	8.72
	Gập gối trái 60°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***124***	***23.17***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	98.68	17.56	25.66
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	102.44	23.31	21.05
		VĐV Karate đội tuyển Serbian (Obradović et al., 2017)	143.44	34.271	-13.55
		VĐV Karate trẻ Serbian (Obradović et al., 2017)	122.4	16.105	1.31
		VĐV Karate thiếu niên Serbian (Obradović et al., 2017)	94.25	23.15	31.57

Bảng 1: Đặc điểm sức mạnh của nam VĐV Karate tỉnh Bình Dương và nghiên cứu liên quan (tiếp)

TT	Test	Trình độ VĐV	TB	DLC	%
	Duỗi gối phải 60°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***238.8***	***33.96***	
		VĐV Karate nghiệp dư Nhật Bản (Hoshikawa et al., 2010)	207.3	38.6	15.2
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	137.11	20.27	74.17
		VĐV Karate đội tuyển Serbian (Obradović et al., 2017)	212.78	34.535	12.23
		VĐV Karate trẻ Serbian (Obradović et al., 2017)	182.8	34.473	30.63
		VĐV Karate thiếu niên Serbian (Obradović et al., 2017)	157.75	32.932	51.38
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	219.64	22.27	8.72
	Gập gối trái 60°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***124***	***23.17***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	98.68	17.56	25.66
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	102.44	23.31	21.05
		VĐV Karate đội tuyển Serbian (Obradović et al., 2017)	143.44	34.271	-13.55
		VĐV Karate trẻ Serbian (Obradović et al., 2017)	122.4	16.105	1.31
		VĐV Karate thiếu niên Serbian (Obradović et al., 2017)	94.25	23.15	31.57
	Gập gối phải 60°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***128.42***	***23.67***	
		VĐV Karate nghiệp dư Nhật Bản	111.8	22.1	14.87
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	108.32	21.03	18.56
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	102.33	16.06	25.5
		VĐV Karate đội tuyển Serbian (Obradović et al., 2017)	145.67	22.65	-11.84
		VĐV Karate trẻ Serbian (Obradović et al., 2017)	123.1	14.31	4.32
		VĐV Karate thiếu niên Serbian (Obradović et al., 2017)	105.63	21.69	21.58
	P 60 duỗi trái (W)	***VĐV Karate Bình Dương***	***144.71***	***33.8***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	135.67	13.1	6.66
	P 60 duỗi Phải	***VĐV Karate Bình Dương***	***147.6***	***18.89***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	142.62	18.13	3.49
	P 60 gập trái	***VĐV Karate Bình Dương***	***81.63***	***13.17***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	67.13	14.25	21.6
	P 60 gập Phải	***VĐV Karate Bình Dương***	***92.84***	***18.6***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	73.61	15.05	26.13
5	Knee Isokinetic extension/flexion 180				
	Duỗi gối trái 180°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***146.65***	***30.91***	
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	215.78	35.6	-32.04
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	149.13	18.77	-1.66
	Duỗi gối phải 180°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***157.91***	***26.82***	
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	212.78	34.54	-25.79
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	149.86	19.22	5.37
	Gập gối trái 180°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***89.92***	***22.25***	
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	143.44	34.27	-37.31
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	85.61	18.74	5.04
	Gập gối phải 180°/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***88.96***	***18.94***	
		VĐV Karate (Kotrljanovic et al., 2016)	145.67	22.65	-38.93
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	91.11	18.72	-2.36

Bảng 1: Đặc điểm sức mạnh của nam VĐV Karate tỉnh Bình Dương và nghiên cứu liên quan (tiếp)

TT	Test	Trình độ VĐV	TB	DLC	%
	P 180 duỗi trái	***VĐV Karate Bình Dương***	***229.4***	***40.17***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	237.41	36.88	-3.37
	P 180 duỗi Phải	***VĐV Karate Bình Dương***	***234***	***37.83***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	235.62	29.19	-0.69
	P 180 gập trái	***VĐV Karate Bình Dương***	***136.65***	***22.54***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	142.46	30.66	-4.08
	P 180 gập Phải	***VĐV Karate Bình Dương***	***146.03***	***31.18***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	124.03	29.56	17.73
6	Elbow Isokinetic extension/flexion 180				
	Khớp khuỷu Duỗi phải phải 60º/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***57.73***	***12.12***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	43.43	7.08	32.93
	Khớp khuỷu Duỗi trái phải 60º/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***99.5***	***156.24***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	39.58	7.76	151.38
	Khớp khuỷu Gập phải phải 60º/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***41.37***	***11.12***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	44.81	10.95	-7.69
	Khớp khuỷu Gập trái phải 60º/s (Nm)	***VĐV Karate Bình Dương***	***40.48***	***5.52***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	44.54	11.85	-9.12
	Khớp khuỷu Duỗi trái phải phải 60º/s (W)	***VĐV Karate Bình Dương***	***40.56***	***9.9***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	28.43	3.71	42.68
	Khớp khuỷu Duỗi phải 60º/s (W)	***VĐV Karate Bình Dương***	***37.67***	***10.53***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	26.06	6.54	44.54
	Khớp khuỷu Gập trái 60º/s (W)	***VĐV Karate Bình Dương***	***30.09***	***9.78***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	29.73	7.46	1.22
	Khớp khuỷu Gập phải 60º/s (W)	***VĐV Karate Bình Dương***	***27.84***	***4.89***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	29.02	7.9	-4.06

Bảng 2. Đặc điểm khả năng linh hoạt chung của nam VĐV Karate tỉnh Bình Dương và nghiên cứu liên quan

TT	Test	Trình độ VĐV	TB	ĐLC	%
1	Phản xạ Batak pro (lần)	***VĐV Karate Bình Dương***	***83.73***	***8.16***	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019)	72.92	7.39	14.82
2	Sprint 10m	***VĐV Karate Bình Dương***	***1.92***	***0.08***	
		VĐV Karate Tunisian (Ben Hassen et al., 2022)	1.99	0.1	3.43
		Junior Karate (Koropanovsk et al., 2011)	1.8	0.05	-6.77
3	Chạy chữ T (s)	***VĐV Karate Bình Dương***	***10.69***	***0.44***	
		junior karate (Najmi et al., 2018)	11.98	0.53	10.75
		senior karate (Najmi et al., 2018)	10.76	0.34	0.63
		Junior Karate (Koropanovsk et al., 2011)	10.83	0.28	1.27
4	Chạy con thoi (s)	***VĐV Karate Bình Dương***	***4.53***	***0.22***	
		VĐV Taekwondo TP.HCM (Nguyễn Đăng Khánh, 2017)	4.59	0.2	1.33
5	Chạy ziczac (s)	***VĐV Karate Bình Dương***	***5.98***	***0.49***	
		VĐV Taekwondo TP.HCM (Nguyễn Đăng Khánh, 2017)	5.83	0.2	-2.56
6	Chạy thang dây tốc độ (s)	***VĐV Karate Bình Dương***	***3.13***	***0.22***	

athletes. European journal of applied physiology, 107(5), 603-610.

7. Hoshikawa, Y., Muramatsu, M., Iida, T., Uchiyama, A., Nakajima, Y., & Kanehisa, H. (2010), *Event-related differences in the cross-sectional areas and torque generation capabilities of quadriceps femoris and hamstrings in male high school athletes*, Journal of Physiological Anthropology, 29(1), 13-21.

8. Koropanovski, N., Berjan, B., Bozic, P. R., Pazin, N., Sanader, A., Jovanovic, S., & Jaric, S. (2011), *Anthropometric and physical performance profiles of elite karate kumite and kata competitors*. Journal of human kinetics, 30, 107.

9. Kotrljanovic1ACD, A., Atanasov2BE, D., Veljovic1AD, D., & Drid1ABDE, P. (2016), *An isokinetic profile in senior female and male karate athletes national team level.*

10. Najmi, N. A. S. R. E. E., Abdullah, M. R., Juahir, H., Maliki, A. B. H. M., Musa, R. M., Mat-Rasid, S. M., ... & Alias, N. (2018), *Comparison of body fat percentage and physical performance of male national senior and junior karate athletes, Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 10(1S), 485-511.

11. Obradović, B., Madić, D., Drid, P., Bogdanovski, M., & Sporiš, G. (2017), *Muscle strength assessment of upper and lower limbs in elite male karate athletes: comparative study between different age groups*. Acta Kinesiol, 11(1), 94-99.

Nguồn bài báo: *Bài báo là kết quả nghiên cứu trong quá trình thực hiện Luận án tiến sĩ Giáo dục học với tên đề tài: "Nghiên cứu hệ thống bài tập nâng cao khả năng linh hoạt của nam vận động viên đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương. Nghiên cứu sinh thực hiện: Trịnh Ngọc Hoàng, đề tài dự kiến bảo vệ tại Đại học TDTT TP.HCM năm 2024.*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUYỀN VÕ CỔ TRUYỀN TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

ThS. Lê Thanh Sang[1]; PGS.TS.Vũ Việt Bảo [2]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 45 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển quyền Võ cổ truyền (VCT) tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao (TTHL&TĐTT) Công an nhân dân (CAND). Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế cho thấy nhóm thực nghiệm có trình độ thể lực và kỹ thuật VCT tốt hơn nhóm đối chứng với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy các bài tập đã mang lại hiệu quả phát triển thể lực và kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Bài tập; Võ cổ truyền, thể lực, kỹ thuật*

Summary: *Using standard scientific research methods, 45 exercises were selected to develop physical fitness and techniques for male athletes in the Traditional Martial Arts national team at the Training and Sports Competition Center of the People's Public Security. The initial application of these selected exercises in practice showed that the experimental group had better Traditional Martial Arts physical fitness and technical skills compared to the control group, with a significance level of $P < 0.05$. Therefore, these exercises have proven to be effective in enhancing physical fitness and technical skills for the research subjects.*

Keywords: *Exercises, Traditional Martial Arts, physical fitness, techniques.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được thành tích cao trong nội dung quyền VCT, đòi hỏi VĐV phải có nền tảng thể lực và kỹ thuật thật tốt mới thi đấu một cách hoàn hảo về tốc độ, sức mạnh, độ thăng bằng, tính nhịp điệu, chính xác… đây là yếu tố quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu. Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV là hết sức quan trọng và cần thiết.

Xuất phát từ nhu cầu đó quyết định chọn nghiên cứu: lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT Trung tâm HL và TĐ thể thao CAND sau 6 tháng tập luyện.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

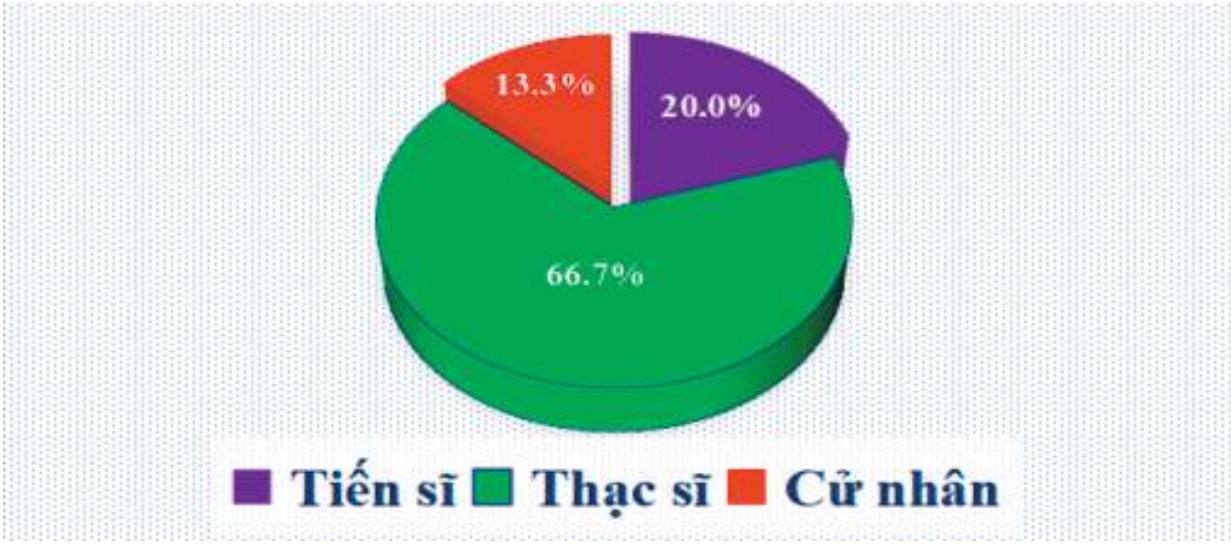
2.1. Lựa chọn bài tập bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND

Để lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn xin ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên. môn VCT. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.

Thông qua phỏng vấn đã lựa chọn được 45 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND, như sau:

- Thể lực (14 bài tập): BT1. Bật bục đổi chân liên tục; BT2. Nhảy dây; BT3. Bật xa tại chỗ; BT4. Co tay xà đơn; BT5. Nằm sấp chống đẩy; BT6. Nằm ngửa gập bụng; BT7. Nằm sấp duỗi lưng; BT8. Chạy 800m; BT9. Chạy 3000m; BT10. Chạy 2000m; BT11. Chạy hình chữ T;

1. Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân
2. Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh



Biểu đồ 1. Thành phần của khách thể tham gia phỏng vấn

BT12. Xoạc ngang; BT13. Xoạc dọc; BT14. Dẻo gập thân.

- Kỹ thuật (31 bài tập): BT15. Đá kỹ thuật chân phải; BT16. Đá kỹ thuật chân trái; BT17. Đá tống ngang trái phải; BT18. Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m; BT19. Đá vòng cầu 2 chân tốc độ vào ramly; BT20. Đá vòng cầu chân phải; BT21. Đá vòng cầu chân trái; BT22. Đấm kỹ thuật phối hợp 2 tay; BT23. Đấm kỹ thuật tay phải; BT24. Đấm kỹ thuật tay trái; BT25. Đấm lao tay sau đá vòng cầu chân sau; BT26. Đấm lao tay sau đá vòng cầu chân trước; BT27. Đấm thẳng tay phải liên tục có buộc thun; BT28. Đấm thẳng tay trái liên tục có buộc thun; BT29. Đấm vòng tay phải liên tục có buộc thun; BT30. Đấm vòng tay trái liên tục có buộc thun; BT31. Đạp mũi chân sau đánh rờ ve tay trước; BT32. Đạp mũi chân trước đấm thẳng 2 tay; BT33. Đạp tống ngang chân sau đấm 2 tay; BT34. Đạp tống ngang chân sau; BT35. Đạp tống ngang chân trước; BT36. Di chuyển đánh bao; BT37. Di chuyển đánh gió tự do theo tín hiệu còi; BT38. Di chuyển zíc zắc đấm đích; BT39. Giật lùi đá vòng cầu chân sau; BT40. Giật lùi đá vòng cầu chân trước; BT41. Giật lùi đấm lao tay sau đá vòng cầu chân sau; BT42. Giật lùi đấm lao tay sau đá vòng cầu chân trước; BT43. Giật lùi đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân trước; BT44. Giật lùi đấm thẳng 2 tay; BT45. Phối hợp 5 kỹ thuật tự chọn.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Xây dựng kế hoạch huấn luyện: kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT Trung tâm HL và TĐ thể thao CAND gồm các giai đoạn như sau:

+ Thời kỳ chuẩn bị chia làm 2 giai đoạn: giai đoạn chuẩn bị chung (từ ngày 19/06 đến 30/07/2022) và giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (từ ngày 31/07 đến 14/10/2022).

+ Thời kỳ Thi đấu chia làm 2 giai đoạn: giai đoạn tiền thi đấu (từ ngày 15/10 đến 11/12/2022) và giai đoạn thi đấu (từ ngày 12/12 đến 19/12/2022).

- Tổ chức thực nghiệm: để kiểm nghiệm hiệu quả của 45 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật đã lựa chọn ở trên, chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể nghiên cứu là nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND. Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 6 tháng, từ ngày 19 tháng 06 năm 2022 đến ngày 19 tháng 12 năm 2022. Thời gian tập luyện là 2 buổi/ngày, 12 buổi/tuần, còn chủ nhật nghỉ hồi phục tích cực. Buổi sáng tập luyện từ 06h00' đến 08h00'; Buổi chiều tập luyện từ 16h00' đến 18h00'.

- Nghiên cứu sử dụng 16 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo đánh giá kết quả thực nghiệm là:

Bảng 1. Kết quả đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND sau 6 tháng tập luyện (n=9)

TT	Test	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W%	$t_{tính}$	P
Thể lực:						
1	Chạy 30m XPC (s).	4.15±0.1	4.12±0.10	0.89	3.533	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần).	54.78±2.77	57.89±2.98	5.52	6.201	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).	48.89±2.47	51.56±2.4	5.31	5.856	<0.05
4	Chạy 3000m (phút).	12.63±0.32	12.44±0.31	1.47	7.936	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm).	233.48±8.56	238.88±8.56	2.29	5.654	<0.05
6	Xoạc ngang (cm).	7.13±0.39	6.64±0.41	7.1	4.326	<0.05
7	Xoạc dọc (cm).	6.27±0.44	5.87±0.53	6.59	4.722	<0.05
Kỹ thuật:						
8	Đấm kỹ thuật tay trái 30s (lần).	62.78±2.86	66.11±2.76	5.17	5.358	<0.05
9	Đấm kỹ thuật tay phải 30s (lần).	64.44±3.13	67.89±3.1	5.21	5.613	<0.05
10	Đấm kỹ thuật phối hợp 2 tay 30s (lần).	76.22±2.54	79.56±2.79	4.28	4.005	<0.05
11	Đá kỹ thuật chân trái 30s (lần).	38.11±2.09	40.33±2.06	5.67	5.745	<0.05
12	Đá kỹ thuật chân phải 30s (lần).	40.22±1.48	42.67±1.58	5.9	5.373	<0.05
13	Đá tống ngang trái phải 30s (lần).	60.56±2.01	62.89±1.76	3.78	4.965	<0.05
14	Đá vòng cầu chân trái 30s (lần).	70.44±1.81	73.56±1.81	4.32	4.46	<0.05
15	Đá vòng cầu chân phải 30s (lần).	70.89±1.27	73.89±1.27	4.14	4.712	<0.05
16	Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần).	32.56±1.24	34.67±1.12	6.28	6.541	<0.05

Ghi chú: với n=9, độ tự do n-1, t0.05 = 2.306.

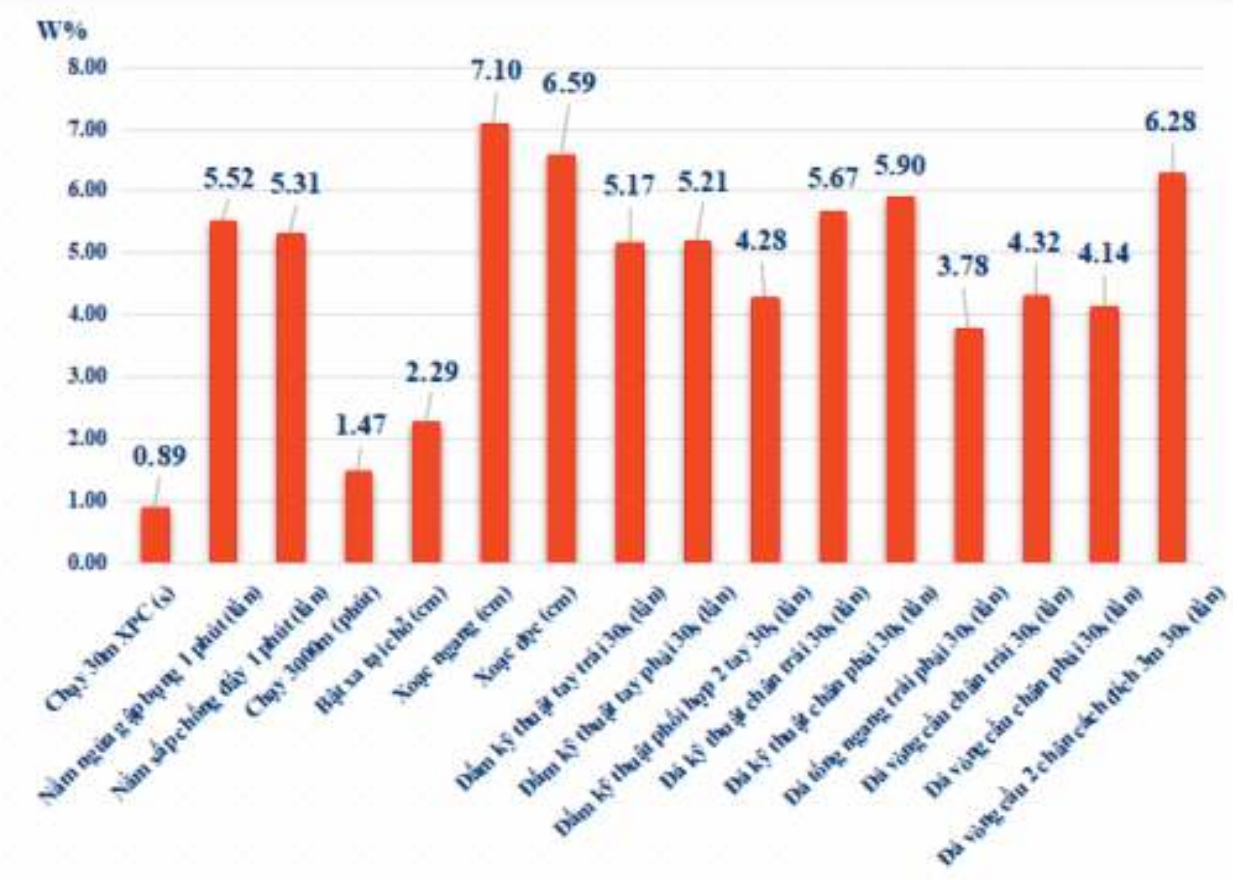
+Test kiểm tra thể lực (07 test): Chạy 30m XPC (s); Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần); Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần); Chạy 3000m (phút); Bật xa tại chỗ (cm); Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc (cm).

+ Test kiểm tra kỹ thuật (09 test): Đấm kỹ thuật tay trái 30s (lần); Đấm kỹ thuật tay phải 30s (lần); Đấm kỹ thuật phối hợp 2 tay 30s (lần); Đá kỹ thuật chân trái 30s (lần); Đá kỹ thuật chân phải 30s (lần); Đá tống ngang trái phải 30s (lần); Đá vòng cầu chân trái 30s (lần); Đá vòng cầu chân phải 30s (lần); Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành thu thập số liệu lần 2 và đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Sau thực nghiệm tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt. Giá trị trung bình của sự tăng trưởng các test là % = 4.62%, mức tăng trưởng cao nhất là W%max = 7.10%, mức tăng trưởng thấp nhất W%min = 0.89%, với $t_{tính} > t_{bảng}$, chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05. Như vậy, bước đầu các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND. Các kết quả trên được trình bày tại biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND sau 6 tháng thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 45 bài tập (14 bài tập thể lực và 31 bài tập kỹ thuật) nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND. Thông qua thực nghiệm cho thấy các bài tập được lựa chọn đã giúp phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển quyền VCT tại TTHL&TĐTT CAND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Văn Bảo (2018), *Lý luận VCT,* Nxb Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.

2. Dương Thị Thanh Đào (2018), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển quyền VCT CAND*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

3. Lê Kim Hòa và cộng sự (2011), *VCT Việt Nam*, Nxb Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh.

4. Võ Phước Huy (2021), *Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV VCT đội tuyển Tp. Đà Nẵng,* luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

4. Mai Văn Muôn (2006), *Bước đầu tìm hiểu võ học Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Trương Quang Trung (2002), *chương trình huấn luyện Võ thuật cổ truyền Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của Luận văn thạc sĩ giáo dục học "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển quyền VCT TTHL&TĐTT CAND sau 6 tháng tập luyện". Tác giả: Lê Thanh Sang. Luận văn được bảo vệ tại Trường Đại học TDTT TP.HCM năm 2023.*

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ 4.0 TRONG NHẬN DẠNG VÀ PHÂN TÍCH CHUYỂN ĐỘNG THỂ THAO

PGS.TS. Đặng Văn Dũng[1]; TS. Phạm Xuân Khang[2]
TS. Nguyễn Thu Hường[1]

Tóm tắt: *Tổng hợp việc vận dụng mô hình công nghệ trong các lĩnh vực để tạo ra công nghệ hỗ trợ đào tạo vận động viên (VĐV) và kết quả đánh giá thực trạng, bài báo đề xuất được 6 giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao. Các giải pháp nhận được ý kiến đánh giá của các cán bộ quản lý, chuyên gia và huấn luyện viên ở mức rất cần thiết và rất khả thi (từ 4.21-5.00 điểm theo thang đo Likert 5 bậc). Mối tương quan giữa tính cần thiết và tính khả thi của các giải pháp (R=0.943) là tương quan thuận và ở mức rất mạnh.*

Từ khóa: *giải pháp, ứng dụng công nghệ, thể thao, nhận dạng, phân tích chuyển động.*

Summary: *Synthesizing the application of technology models in various fields to create technology to support athlete training and the results of assessing the current situation, the article proposes 6 solutions to apply 4.0 technology in identifying and Sports movement analysis. The solutions received comments from managers, experts and coaches as very necessary and very feasible (from 4.21-5.00 points on a 5-level Likert scale). The correlation between necessity and feasibility of solutions (R=0.943) is positive and very strong.*

Keywords: *solutions, technology applications, sports, recognition, motion analysis.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động nghiên cứu và phát triển được triển khai trong nhiều lĩnh vực liên quan đến công nghệ thể thao như phân tích hiệu suất, phòng ngừa và phục hồi chấn thương, digital marketing và truyền thông đa phương tiện... Các doanh nghiệp vừa và nhỏ trong lĩnh vực công nghệ thể thao đang không ngừng cạnh tranh và ngày càng trở nên phổ biến, năng động hơn trong lĩnh vực đổi mới công nghệ. Mặt khác, các đội tuyển thể thao, liên đoàn thể thao, câu lạc bộ thể thao chuyên nghiệp và bản thân huấn luyện viên (HLV), vận động viên (VĐV) đều mong muốn triển khai những ứng dụng đang được phát triển trong các công ty, trung tâm nghiên cứu. Chính sự giao thoa của các tổ chức, lĩnh vực liên quan (thể thao, trường đại học, công ty và các nhà hoạch định chính sách) có thể tạo ra các tình huống đôi bên cùng có lợi, cuối cùng mang lại lợi ích cho các VĐV và người dân nói chung.

Bài báo nhằm mục đích đề xuất các giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Vận dụng mô hình công nghệ trong các lĩnh vực để tạo ra công nghệ hỗ trợ đào tạo VĐV thể thao

Hiện nay, xu hướng nghiên cứu đang phát triển các công nghệ tác động đến hiệu suất thể thao. Chẳng hạn như việc sử dụng: thiết bị theo dõi nâng cao thành tích thể thao, các công cụ thống kê để đánh giá và phản hồi, trình diễn tương tác trực quan để phân tích. Thiết bị theo dõi có thể nâng cao hiệu suất nâng cao thể lực cho VĐV bằng cách sử dụng các cảm biến và chip hỗ trợ đánh giá kỹ năng và chuyển động thông qua phần mềm Computer Aided Designs (CAD). Các hệ thống CAD như nhiều camera bán tự động, công nghệ đo vị trí cục bộ và công nghệ định vị toàn cầu (GPS) có thể thu thập và

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
2. Trường Đại học Điện lực

phân tích dữ liệu để tiếp tục nỗ lực nghiên cứu và phát triển dụng cụ tập luyện thể thao (Buchheit và cộng sự, 2014; Carling, Bloomfield, Nelsen, & Reilly, 2008) [1], [2].

Một dẫn giải khác là sử dụng thiết bị đeo Athos Gear để giám sát các tín hiệu sinh học của cơ thể thông qua dòng điện sinh học, từ đó đo hoạt động của cơ. Các cảm biến được gắn trên quần áo bó sát cơ thể. Các cảm biến truyền dữ liệu đến một ứng dụng và tiến trình được theo dõi bằng điện thoại thông minh (My Athos Gear, 2016). Phân tích liên quan đến các điểm dữ liệu thống kê để cung cấp thông tin cho việc ra quyết định và hiểu biết sâu sắc về lập kế hoạch huấn luyện. Thống kê tạo ra tình bạn thân thiết của người hâm mộ, sự cam kết của đội và cầu thủ, và cạnh tranh (Gerrard, 2016). [3]

Viện Thể thao Úc đã tạo ra OptimEye, một thiết bị có kích thước như một con chuột máy tính vừa vặn với mặt lưng của áo thi đấu. Nó đo hàng trăm dữ liệu mỗi giây về khả năng tăng tốc, giảm tốc, nhảy và thay đổi hướng của VĐV. OptimEye được đặt trên lưng VĐV. Kết quả được phân tích cho đánh giá hiệu suất và các chương trình huấn luyện. Thông qua công nghệ hiệu suất và phân tích, một VĐV có thể hưởng lợi bằng cách so sánh thành tích tối ưu dự kiến với phản hồi về kết quả chuyển động thực tế (Steinbach, 2013). [4]

Thiết bị Skycam: Dữ liệu video cho phép các tùy chọn xem thay thế để đánh giá lượt phát nhằm tăng tính cạnh tranh. Tùy chọn phát lại và chơi tương tác trực tuyến tạo ra trải nghiệm giải trí hấp dẫn hơn cho HLV, VĐV, đồng thời đưa ra đánh giá chi tiết hơn cho trọng tài và quan chức. Skycam là hệ thống camera treo bằng cáp ổn định được điều khiển bằng máy tính, chủ yếu được sử dụng trong Bóng đá Mỹ.

Xu hướng này chính hiện nay là phương pháp tiếp cận "Điện toán lấy con người làm trung tâm" (Human Centered Computing - HCC) cho phép các công nghệ đặc biệt được tạo trên cơ sở lấy VĐV làm trung tâm của sự phát triển để thúc đẩy sự tham gia và tăng trưởng (Thomsen, 2012) [5]. Điều này sẽ bao gồm: Định nghĩa về công nghệ, nền tảng lý thuyết và cách áp dụng nó để phát triển hiệu quả hơn và có thể sử dụng được công nghệ trong phát triển VĐV. Nó sẽ kết thúc bằng cách phân tích các công nghệ hiện tại để giải quyết các kỹ năng chuyển tiếp, các yếu tố tâm lý xã hội, sức khỏe thể chất và dự báo, trong đó các công nghệ tương tự có thể được phát triển để tác động đến sự phát triển của VĐV. Chẳng hạn như trong các công nghệ liên quan đến thực tế tăng cường và thực tế ảo:

Thực tế ảo (VR) là một trải nghiệm tương tác và nhập vai trong mô phỏng thế giới ba chiều, nơi các vật thể có cảm giác về sự hiện diện về mặt không gian và vật lý và có thể do người dùng thao tác (Mazuryk & Gervautz). Thực tế tăng cường (AR) được sử dụng để nâng cao nhận thức của người dùng về sự tương tác với thế giới thực thông qua không gian ba chiều, các vật thể ảo dường như cùng tồn tại với thế giới thực (Azuma, Baillot, Behringer, Feiner, &Julier, 2001).

Áp dụng để phát triển VĐV: VR và AR hiện đang được sử dụng trong nâng cao hiệu suất thể thao, nhưng cũng có thể được sử dụng để mô phỏng cho việc học tập và đào tạo theo kinh nghiệm hay cơ hội. Các VĐV có thể được đắm mình trong một môi trường cụ thể với nhiều tình huống khác nhau. Chẳng hạn như ứng dụng Shadow Health trong việc thiết lập nhiều tình huống khác nhau cho y tá khi thực hiện chăm sóc sức khỏe. Các VĐV không được tiếp xúc với những điều phổ biến hoặc trải nghiệm vì nhu cầu và cam kết với thể thao, điều này cản trở sự phát triển của thanh thiếu niên. Ví dụ, các VĐV tương tác để hỗ trợ phát triển các kỹ năng. Các mô phỏng để hỗ trợ VĐV trong các tình huống thực tế cuộc sống, chuyển đổi nghề nghiệp và phát triển kỹ năng sống.

Như vậy các thiết bị Skycam, OptimEye, Athos Gear hay các sản phẩm liên quan đến thực tế tăng cường (AR) và thực tế ảo (VR) là những công nghệ được sử dụng để hỗ trợ tối ưu hiệu suất và thành tích của VĐV, song nền tảng xây dựng ban đầu thường không có chủ đích ứng dụng cho đào tạo VĐV.

2.2. Một số giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao

Từ kết quả tổng hợp các tài liệu, đánh giá thực trạng dụng công nghệ 4.0 trong thể thao và xây dựng phần mềm nhận dạng và phân tích chuyển động môn bóng rổ, nghiên cứu bước đầu đề xuất các giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao:

Giải pháp 1: Nâng cao hiểu biết về bối cảnh mới của lĩnh vực thể thao và tạo điều kiện thuận lợi cho chuyển giao công nghệ thể thao.

Mục đích: Nâng cao hiểu biết về bối cảnh mới và những đặc trưng cơ bản của lĩnh vực thể thao trong cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ 4. Nhận thức đúng vị trí, vai trò của khoa học - công nghệ và đổi mới sáng tạo trong lĩnh vực TDTT. Từ đó xây dựng, hoàn thiện thể chế phát triển khoa học - công nghệ và đổi mới sáng tạo nhằm tạo môi trường pháp lý thuận lợi cho chuyển giao công nghệ thể thao, góp phần quan trọng đưa lĩnh vực TDTT phát triển nhanh và bền vững.

Giải pháp 2: Thúc đẩy các ý tưởng đổi mới về công nghệ thể thao được hỗ trợ bởi quan hệ đối tác tài chính công tư.

Mục đích: Thúc đẩy chuyển đổi cơ chế đầu tư, quản lý tài chính khoa học và công nghệ theo nguyên tắc đặt hàng, dựa vào kết quả, hiệu quả cuối cùng. Tăng cường đầu tư phát triển khoa học và công nghệ theo cơ chế thị trường trên cơ sở huy động hợp lý nguồn lực từ Nhà nước, doanh nghiệp và các cá nhân. Hỗ trợ khuyến khích các cá nhân, tổ chức, doanh nghiệp đầu tư nghiên cứu phát triển, chuyển giao, ứng dụng tiến bộ khoa học và công nghệ. Các ngành, các cấp có trách nhiệm trong việc thúc đẩy phát triển và ứng dụng tiến bộ khoa học và công nghệ. Trọng tâm đổi mới cơ chế hoạt động và tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động nghiên cứu, quản lý khoa học, công nghệ, đổi mới sáng tạo. Tạo thuận lợi cho nghiên cứu, chuyển giao phù hợp với cơ chế thị trường, nâng cao tính tự chủ của các đơn vị nghiên cứu khoa học, công nghệ công lập.

Giải pháp 3: Tạo điều kiện hợp tác và chuyển giao công nghệ giữa các trường đại học, doanh nghiệp, quỹ tài trợ và các tổ chức thể thao.

Mục đích: Nâng cao năng lực, hiệu quả các cơ sở nghiên cứu. Tạo ra sự gắn kết giữa doanh nhân và các nhà khoa học để doanh nghiệp tìm hiểu, đầu tư, giúp cho hoạt động chuyển giao công nghệ giữa các trường đại học, quỹ tài trợ và các tổ chức thể thao gắn liền doanh nhân và nhu cầu thị trường. Tăng cường liên kết doanh nghiệp với các viện nghiên cứu, trường đại học, nâng cao năng lực của doanh nghiệp về tiếp thu, làm chủ và từng bước tham gia tạo ra công nghệ mới. Việc kết hợp trường đại học, các tổ chức thể thao, quỹ tài trợ, doanh nghiệp bên ngoài rất quan trọng để thương mại hóa các sản phẩm khoa học công nghệ trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao.

Giải pháp 4: Xác định chiến lược phát triển các công nghệ thể thao dựa trên bằng chứng.

Mục đích: Phối hợp với mạng lưới học thuật rộng khắp để phân tích, tổng hợp dữ liệu và bằng chứng từ khắp các quốc gia nhằm rút ra những bài học chính sách xuyên suốt liên quan đến ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao. Đồng thời thông qua các đối tác lựa chọn những nghiên cứu, công nghệ tốt nhất hiện có kết hợp với kinh nghiệm của huấn luyện viên và sự đồng thuận của VĐV để đưa ra các quyết định theo dõi, đánh giá chuyên sâu, từ đó nâng cao trình độ tập luyện và thành tích của VĐV.

Giải pháp 5: Khuyến khích nghiên cứu đổi mới công nghệ thể thao theo hướng liên ngành/liên khu vực.

Mục đích: Tăng cường hợp tác học thuật, dự án nghiên cứu đổi mới công nghệ thể thao được thực hiện bởi các nhà chuyên môn hình thành từ hai hay nhiều chuyên ngành khác nhau, để cùng đạt đến những mục tiêu chung trong nâng cao trình độ tập luyện và thành tích thể thao. Bởi các sản phẩm công nghệ thể thao đòi hỏi phải có kiến thức đa ngành, xuyên lĩnh vực, tư duy tích cực, kỹ năng tổng hợp. Từng bước hình thành ngành đào tạo mới là "Công nghệ thể

thao" để chuẩn bị nguồn nhân lực chất lượng cao cho mô hình, những "kiểu quan hệ sản xuất mới" không chỉ bó hẹp trong khuôn khổ "biên giới cứng" của một quốc gia mà trở thành các kiểu quan hệ sản xuất quốc tế vượt qua khỏi biên giới lãnh thổ của từng nước.

Giải pháp 6: Liên kết các nhà nghiên cứu hàn lâm, nhà quản lý R&D, công chức và nghiên cứu viên khoa học thể thao với Đội tuyển thể thao thành tích cao.

Mục đích: Hình thành các nhóm nghiên cứu dựa trên sự liên kết giữa các nhà nghiên cứu hàn lâm để trả lời cho các câu hỏi về bản chất cho từng vấn đề cụ thể của môn thể thao; và một nhóm R&D linh động, có thể nhanh chóng đưa ra những ý tưởng nghiên cứu mới gắn với môn thể thao, xem xét các đối tượng nghiên cứu mới và đổi hướng những thử nghiệm khi chúng có dấu hiệu lâm vào ngõ cụt. Qua đó tạo sự thông suốt giữa nghiên cứu và triển khai với đích đến trực tiếp là thể thao thành tích cao (Đội tuyển thể thao thành tích cao/CLB thể thao chuyên nghiệp…) nhằm giải quyết các bài toán cụ thể cho từng môn thể thao.

2.3. Khảo nghiệm giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao

2.3.1. Tổ chức khảo nghiệm

- *Mục đích khảo nghiệm:* Thông qua khảo nghiệm nhằm khẳng định sự cần thiết và tính khả thi của các giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao đã đề xuất, để từ đó hoàn thiện các biện pháp quản lí cho phù hợp với thực tiễn.

- *Đối tượng khảo nghiệm:* Nghiên cứu đã tiến hành trưng cầu ý kiến của 25 người (10 cán bộ quản lý – 40.0%; 8 HLV – 32.0%; 7 chuyên gia công nghệ thông tin – 28.0%).

- *Nội dung và quy trình khảo nghiệm:* Để tiến hành khảo nghiệm sự cần thiết và tính khả thi của các giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao. Thực hiện thông qua phiếu phỏng vấn và đánh giá các giải pháp theo thang đo Likert. Sau đó xử lý số liệu thu được và rút ra kết luận về mối quan hệ giữa tính cần thiết và khả thi của các giải pháp đề xuất theo giá trị R thu được.

2.3.2. Kết quả khảo nghiệm

Kết quả khảo sát tính cấp thiết và tính khả thi của các ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao được thể hiện ở bảng 1, biểu đồ 1 và biểu đồ 2.

Từ kết quả thu được ở biểu đồ 1 cho thấy: Tỷ lệ đánh giá tính cần thiết của các giải pháp theo thang đo Likert ở mức rất cần thiết chiếm từ 72 – 92%, mức cần thiết chiếm từ 4 – 20%, tổng hai mức cần thiết và rất cần thiết từ 92 - 100%.; còn tính khả thi của các giải pháp ở mức rất khả thi chiếm từ 60 – 92%, mức khả thi chiếm từ 8 – 36%, tổng hai mức khả thi và rất khả thi từ 84 - 100%. Như vậy, đánh giá các giải pháp theo thang đo Likert chiếm tỷ lệ cao ở mức 4 – 5 điểm. Phân tích kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, điểm trung bình chung của các giải pháp khảo nghiệm tính cần thiết từ 4.64 – 4.88 điểm, còn tính khả thi từ 4.56 – 4.92 điểm, như vậy đều lớn hơn 4.20 điểm. Do vậy, các giải pháp đã lựa chọn nhận được ý kiến đánh giá của các cán bộ quản lý, chuyên gia và HLV ở mức rất cần thiết/rất khả thi. Từ kết quả thu được ở biểu đồ 2, giá trị tương quan thứ hạng Spearman giữa tính cần thiết và tính khả thi là 0.943 thuộc mức tương quan rất mạnh. Như vậy, giá trị R có hệ số tương quan dương cho phép đi đến kết luận là tương quan thuận, tức là tính cần thiết tăng thì tính khả thi cũng tăng. Điều đó chứng tỏ các giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao đã lựa chọn có tính cần thiết và tính khả thi cao.

3. KẾT LUẬN

Thông qua tổng hợp, phân tích các công trình nghiên cứu có liên quan và thực tiễn, bài báo đã lựa chọn được 6 giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao. Khảo nghiệm các giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao đảm bảo tính cần thiết và khả thi cao. Đó là các giải pháp: (1) Nâng cao hiểu biết về bối cảnh mới của lĩnh vực thể thao và tạo điều kiện thuận lợi cho chuyển giao công nghệ thể thao; (2) Thúc đẩy các ý tưởng đổi mới về công nghệ thể thao được hỗ trợ bởi quan hệ đối tác tài chính công tư; (3) Tạo điều kiện hợp

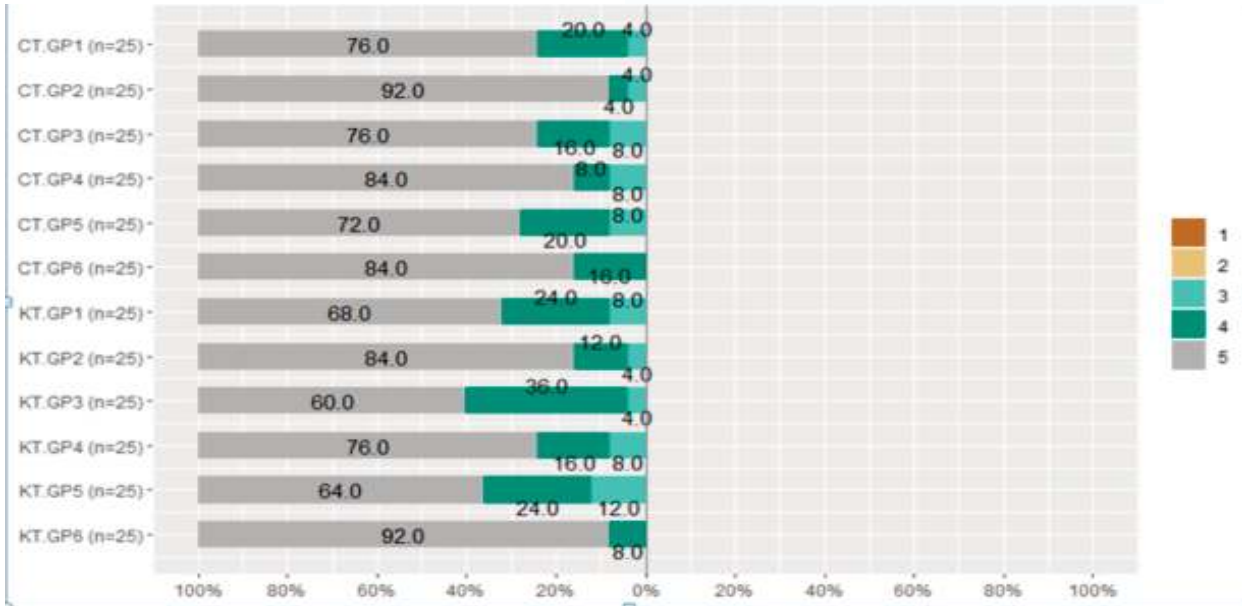
tác và chuyển giao công nghệ giữa các trường đại học, doanh nghiệp, quỹ tài trợ và các tổ chức thể thao; (4) Xác định chiến lược phát triển các công nghệ thể thao dựa trên bằng chứng; (5) Khuyến khích nghiên cứu đổi mới công nghệ thể thao theo hướng liên ngành/liên khu vực; (6) Liên kết các nhà nghiên cứu hàn lâm, nhà quản lý R&D, công chức và nghiên cứu viên khoa học thể thao với Đội tuyển thể thao thành tích cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

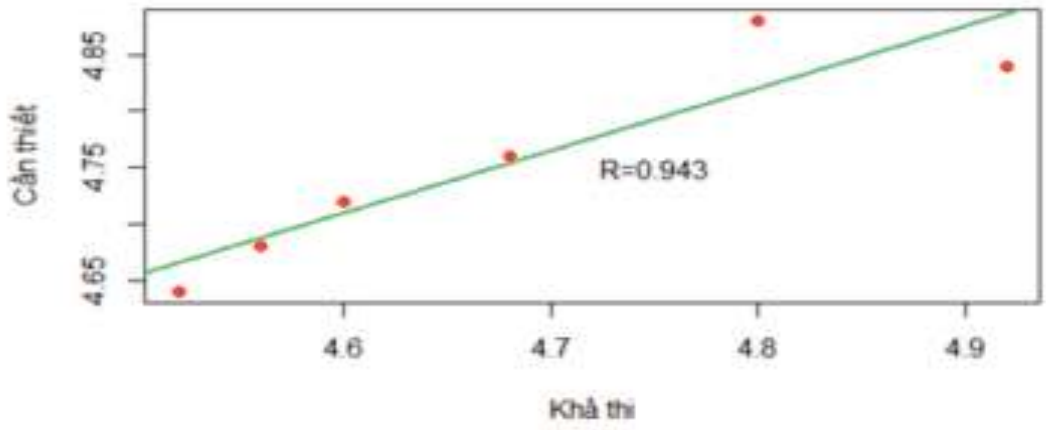
1. Buchheit, M., Allen, A., Poon, T. K., Modonutti, M., Gregson, W., & Di Salvo, V. (2014). *Integrating different tracking systems in football: Multiple camera semi-automatic system, local position measurement and GPS technologies*. Journal of Sports Sciences, 32(20), 1844–1857. http://doi.org/10.1080/02640414.2014.942687.

Bảng 1. Kết quả khảo sát tính cần thiết của các giải pháp ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao (n = 25)

TT	Giải pháp	Tính cần thiết			Tính khả thi		
		Ký hiệu	$\bar{x} \pm \delta$	Hạng	Ký hiệu	$\bar{x} \pm \delta$	Hạng
1	Nâng cao hiểu biết về bối cảnh mới của lĩnh vực thể thao và tạo điều kiện thuận lợi cho chuyển giao công nghệ thể thao	CT.GP1	4.72±0.54	4	KT.GP1	4.6±0.65	4
2	Thúc đẩy các ý tưởng đổi mới về công nghệ thể thao được hỗ trợ bởi quan hệ đối tác tài chính công tư	CT.GP2	4.88±0.44	1	KT.GP2	4.8±0.5	2
3	Tạo điều kiện hợp tác và chuyển giao công nghệ giữa các trường đại học, doanh nghiệp, quỹ tài trợ và các tổ chức thể thao	CT.GP3	4.68±0.63	5	KT.GP3	4.56±0.58	5
4	Xác định chiến lược phát triển các công nghệ thể thao dựa trên bằng chứng	CT.GP4	4.76±0.6	3	KT.GP4	4.68±0.63	3
5	Khuyến khích nghiên cứu đổi mới công nghệ thể thao theo hướng liên ngành/liên khu vực	CT.GP5	4.64±0.64	6	KT.GP5	4.52±0.71	6
6	Liên kết các nhà nghiên cứu hàn lâm, nhà quản lý R&D, công chức và nghiên cứu viên khoa học thể thao với Đội tuyển thể thao thành tích cao	CT.GP6	4.84±0.37	2	KT.GP6	4.92±0.28	1
			4.75			**4.68**	
	Tương quan Spearman's	**R (rho) = 0.943; P (p-value) = 0.017**					



Biểu đồ 1. Tỷ lệ đánh giá theo thang Likert về tính cần thiết và khả thi của các giải pháp



Biểu đồ 2. Mối tương quan thứ bậc giữa tính cần thiết và tính khả thi

2. Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). *The role of motion analysis in elite soccer: Contemporary performance management techniques and work rate data.* Sport Medicine, 38(10), 839–869.

3. Gerrard, W. J. (2016). Sports analytics. In T. Slack (Ed.), *Understanding sport organisations.* Human Kinetics.

4. Steinbach, P. (2013). *Tracking technology revolutionizes athlete training. Athletic Business*. Retrieved August 1, 2016, from http://www.athleticbusiness.com/equipment/tracking-technology-revolutionizes-athlete-training.html

5. Thomsen, D. (2012). *Why human centered design matters. Wired.* Retrieved from https://www.wired.com/insights/2013/12/human-centered-design-matters/.

6. Thủ tướng Chính phủ (2022), *Chiến lược phát triển khoa học, công nghệ và đổi mới sáng tạo đến năm 2030*, Ban hành theo Quyết định số 569/QĐ-TTg ngày 11 tháng 5 năm 2022 của Thủ tướng Chính phủ.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu cấp Bộ: "Ứng dụng công nghệ 4.0 trong nhận dạng và phân tích chuyển động thể thao", Chủ nhiệm: PGS.TS. Ngô Trang Hưng, Đề tài cấp Bộ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, dự kiến bảo vệ năm2023*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN JUJITSU TỈNH BÌNH DƯƠNG SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

ThS. Quách Thiên Chương[1]; PGS.TS.Vũ Việt Bảo [2]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương. Thông qua 6 tháng thực nghiệm đã mang hiệu quả tích cực phát triển về sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương ở ngưỡng thống kê cần thiết.*

Từ khóa: *Bài tập; Nam vận động viên; Sức mạnh bền; Jujitsu; tỉnh Bình Dương.*

Summary: *Through standard research methods in sports science, the study selected 23 exercises to develop endurance strength for male athletes in the Jujitsu provincial team of Binh Duong. The 6-month experiment resulted in a positive and statistically significant improvement in endurance strength for male Jujitsu athletes in the Binh Duong provincial team.*

Keywords: *Exercises, male athletes, endurance strength, Jujitsu, Binh Duong province.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Jujitsu, sức mạnh bền được xem là yếu tố then chốt quyết định đến khả năng thi đấu thành công của một VĐV. Từ trước đến nay, công tác huấn luyện VĐV Jujitsu về cơ bản chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của HLV và đến thời điểm này chưa có công trình nghiên cứu nào đầy đủ, hoàn chỉnh đề cập đến vấn đề đó.

Để tiếp tục phát triển bền vững công tác huấn luyện, đào tạo, xây dựng lực lượng VĐV thể thao thành tích cao cho tỉnh Bình Dương đáp ứng yêu cầu chuyên môn, hoàn thành tốt nhiệm vụ tập luyện thi đấu, nghiên cứu tiến hành: Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương

Bước đầu tiến hành lựa chọn thông qua phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan, lược bỏ những test trùng lặp và không thích hợp. Sau đó tiến hành phỏng vấn, khách thể phỏng vấn gồm 20 chuyên gia, huấn luyện viên, trợ lý huấn luyện...

Nghiên cứu chọn các test có tỷ lệ trên 80% số ý kiến tán thành trong cả 2 lần phỏng vấn, đồng thời kiểm tra hệ số tương quan $r>0.8$ và $p<0.05$ thì các test đó có đủ độ tin cậy để sử dụng trong đánh giá sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương. Kết quả đã lựa chọn được 11 test đánh giá sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương gồm:

Sức mạnh bền chung (05 test): Gập bụng 40 nhịp/phút (lần); Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần); Co tay xà đơn 1 phút (lần); Kéo dây thun 1 phút (lần); Test Cooper (m) - VO2max gián tiếp (ml/phút/kg).

Sức mạnh bền chuyên môn (06 test): Kỹ thuật thoát Half Guard (lần/phút); Kỹ thuật Open Guard (lần/phút); Liên kỹ thuật Knee on the Belly sang Front Mount (lần/phút); Liên kỹ thuật Spi-

1. Đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương
2. Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh

der Guard sang Triangle (lần/phút); Liên kỹ thuật Spider Guard sang Omoplata (lần/phút); Liên kỹ thuật Close Guard sang Sweep (lần/phút).

2.2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương trong 6 tháng tập luyện

2.2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương

Qua tham khảo một số tài liệu có liên quan và 20 chuyên gia, huấn luyện viên, trợ lý huấn luyện có uy tín trong lĩnh vực nghiên cứu Jujitsu. Thông qua các bước nghiên cứu khách quan, khoa học, nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương bao gồm: 1. Band Triceps Pushdown; 2. Pullover; 3. Underhand Kickback; 4. Bài tập Dip; 5. Gập người kéo tạ đòn (Bent Over Barbell Row); 6. Nâng tạ kiểu Sumo (Sumo Deadlift); 7. Ngồi xổm gánh tạ phía trước (Front Squat); 8. Nằm đẩy ngực trên ghế ngang (Traditional Bench Press); 9. Nằm đẩy ngực trên ghế nghiêng lên (Incline Bench Press); 10. Nằm đẩy ngực với ghế nghiêng xuống (Decline Bench Press); 11. Kéo xô rộng tay (Wide-Grip Lat Pulldown); 12. Kéo xô hẹp tay (Close Grip Lat Pulldown); 13. Kéo xô ra sau cổ (Wide-Grip Pulldown Behind The Neck); 14. Ngồi xổm gánh tạ phía sau (Back Squat); 15. Đứng kéo tạ chữ T (Standing T Bar Row); 16. Đạp đùi (Leg Press); 17. Nâng tạ cho cơ đùi sau (Romanian Deadlift); 18. Kỹ thuật thoát Half Guard; 19. Kỹ thuật Open Guard; 20. Liên kỹ thuật Knee on the Belly sang Front Mount; 21. Liên kỹ thuật Spider Guard sang Triangle; 22. Liên kỹ thuật Spider Guard sang Omoplata; 23. Liên kỹ thuật Closed Guard sang Sweep.

2.2.2. Ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương trong 6 tháng tập luyện

Với 23 bài tập được lựa chọn, nghiên cứu xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương trong thời gian 6 tháng. Khách thể thực nghiệm là 14 nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương được chia đều thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng một cách ngẫu nhiên. Nhóm đối chứng tập luyện theo các bài tập phát triển sức mạnh bền trước đây. Nhóm thực nghiệm sử dụng 23 bài tập mà qua nghiên cứu nghiên cứu đã lựa chọn. Thời gian tập luyện là 12 buổi/ tuần vào các ngày trong tuần và được nghỉ 1 ngày chủ nhật. Thời gian: Ca sáng: 08h00-10h00; Ca chiều: 14h00-16h00. Tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Bình Dương. Các điều kiện tập luyện là như nhau.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện

2.3.1. Đánh giá trước thực nghiệm

Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy trước thực nghiệm sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất $p>0.05$ (hay tương đương nhau), tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

2.3.2. Đánh giá sau thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương lựa chọn sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả sau 6 tháng tập luyện giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện, ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất $p<0.05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng tốt hơn so với các bài tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV

Bảng 1. Kết quả so sánh thực trạng sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=7)

TT	Yếu tố	Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	$t_{tính}$	P
1	Sức mạnh bền chung	Gập bụng 40 nhịp/phút (lần).	41.29±1.38	41.43±1.51	1.023	>0.05
2		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).	50.29±1.6	50.57±1.51	0.912	>0.05
3		Co tay xà đơn 1 phút (lần).	40.57±1.72	40.29±1.38	2.016	>0.05
4		Kéo dây thun 1 phút (lần).	31.57±0.98	31.57±0.98	0.812	>0.05
5		Test Cooper (m) - VO_2max gián tiếp (ml/phút/kg).	52.26±0.69	52.14±1.33	2.218	>0.05
6	Sức mạnh bền chuyên môn	Kỹ thuật thoát Half Guard (lần/phút).	32±1.91	32.14±1.95	0.421	>0.05
7		Kỹ thuật Open Guard (lần/phút).	40.43±1.72	40.71±1.8	1.625	>0.05
8		Liên kỹ thuật Knee on the Belly sang Front Mount (lần/phút).	23.29±1.8	23.14±1.35	0.907	>0.05
9		Liên kỹ thuật Spider Guard sang Triangle (lần/phút).	32.57±1.72	32.71±1.8	1.738	>0.05
10		Liên kỹ thuật Spider Guard sang Omoplata (lần/phút).	21.71±1.38	21.86±1.35	1.182	>0.05
11		Liên kỹ thuật Close Guard sang Sweep (lần/phút).	20.14±1.77	20.86±1.57	0.915	>0.05

đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương. Qua quá trình thực nghiệm 6 tháng cho thấy nhóm thực nghiệm tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm cao gấp 2.34 lần so với nhóm đối chứng và có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác xuất $p<0.05$. Như vậy, những bài tập được lựa chọn đưa vào thực nghiệm bước đầu đã mang hiệu quả tích cực phát triển về sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2010), *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Bùi Đình Tiến (2017), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Jujitsu đội tuyển quốc gia Việt Nam*, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

3. Bùi Trọng Toại, Đặng Hà Việt (2015), *Giáo trình huấn luyện sức mạnh*, Nxb Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.

Bảng 2. Kết quả so sánh sự phát triển sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện (n=7)

TT	Yếu tố	Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	$t_{tính}$	P
1	Sức mạnh bền chung	Gập bụng 40 nhịp/phút (lần).	43.43±1.13	42.29±1.38	2.523	<0.05
2		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).	53.29±1.38	52.29±1.5	3.155	<0.05
3		Co tay xà đơn 1 phút (lần).	42.57±1.51	41±1.15	2.264	<0.05
4		Kéo dây thun 1 phút (lần).	33.57±1.27	32.43±0.98	4.321	<0.05
5		Test Cooper (m) - VO_2max gián tiếp (ml/phút/kg).	54.26±0.7	53.04±1.36	3.216	<0.05
6	Sức mạnh bền chuyên môn	Kỹ thuật thoát Half Guard (lần/phút).	33.71±1.7	32.71±1.98	4.219	<0.05
7		Kỹ thuật Open Guard (lần/phút).	42.43±1.4	41.57±1.9	3.125	<0.05
8		Liên kỹ thuật Knee on the Belly sang Front Mount (lần/phút).	24.14±1.68	23.43±1.4	2.273	<0.05
9		Liên kỹ thuật Spider Guard sang Triangle (lần/phút).	33.57±1.62	33.29±1.5	2.94	<0.05
10		Liên kỹ thuật Spider Guard sang Omoplata (lần/phút).	22.71±1.6	22.29±1.25	3.271	<0.05
11		Liên kỹ thuật Close Guard sang Sweep (lần/phút).	21.29±1.7	21.29±1.6	4.008	<0.05

4. Bompa T. (2000), P*eriodización del entrenamiento deportivo (Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes) Barcelona*, Editorial Paidotribo.

5. Combat Arts Press (2019), *Jiu-Jitsu Training Journal*, Publisher Independently published..

6. Darrell Max Craig (2015), J*apanese Jiu-jitsu: Secret Techniques of Self-Defense*, Publisher Tuttle Publishing.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả luận văn Thạc sĩ Giáo dục học với tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh bền cho nam vận động viên đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện". Người thực hiện: Quách Thiên Chương, luận văn được bảo vệ tại Trường Đại học TDTT TP.HCM năm 2023*

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

SO SÁNH CẢM GIÁC LỰC CƠ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 15 - 18 CÁC ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

ThS. Nguyễn Phương Linh[1]; ThS. Đặng Hải Linh[2]

Tóm tắt: *Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng cảm giác lực cơ của VĐV bằng cách cho vận động viên (VĐV) ngồi ở tư thế thoải mái dùng tay thuận, chân thuận thực hiện động tác gấp cẳng tay và duỗi cẳng chân lần thứ nhất với sức mạnh tối đa (100% sức), sau đó thực hiện lần thứ hai với 80% sức, tiếp theo là 50% sức và cuối cùng thực hiện với 30% sức. Kết quả cho thấy, cảm giác lực cơ chi trên, chi dưới và thân mình của VĐV trẻ ở các môn thể thao có sự khác nhau.*

Từ khoá: *Cảm giác lực cơ; Nam vận động viên; lứa tuổi 15 - 18, đội tuyển trẻ quốc gia*

Summary: *The project evaluated the actual state of the athlete's muscle force sensation by having the athlete sit in a comfortable position and use his dominant hand and dominant leg to perform the first forearm flexion and leg extension movements with strength. max (100% effort), then do it a second time at 80% effort, then 50% effort, and finally do it at 30% effort. The results showed that the feeling of muscle force in the upper limbs, lower limbs and trunk of young athletes in different sports was different.*

Keywords: *Feeling of muscle force; Male athletes; Ages 15 - 18, national youth team*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trình độ tập luyện là một khái niệm tổng hợp, đặc trưng cho khả năng hoạt động của toàn bộ cơ thể, được biểu hiện qua nhiều yếu tố như: Trạng thái sức khỏe, trạng thái tâm lý, trình độ kỹ chiến thuật, trình độ thể lực... trong đó yếu tố quan trọng liên quan đến trình độ tập luyện là cảm giác lực cơ. Khi thực hiện một động tác hay một bài tập thể thao, cảm giác lực cơ tốt sẽ đảm bảo tốc độ và độ chuẩn xác của hoạt động vận động. Do vậy, kết quả nghiên cứu sự biến đổi chỉ số cảm giác lực cơ trong hoạt động thể lực ở các môn chuyên sâu khác nhau sẽ là cơ sở hết sức quan trọng trong việc đánh giá trình độ tập luyện và là cơ sở để huấn luyện viên (HLV) sử dụng làm căn cứ khi xây dựng kế hoạch huấn luyện, cũng như căn cứ để điều chỉnh lượng vận động huấn luyện. Đồng thời trên cơ sở các chỉ số cảm giác lực cơ đã được xác định sẽ cho phép góp phần xây dựng các tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV các môn thể thao một cách toàn diện và khoa học. Đây cũng chính là cơ sở quan trọng phục vụ công tác tuyển chọn VĐV

Đối với từng môn thể thao khác nhau thì cảm giác lực cơ ở các chi cũng khác nhau. Vì vậy, việc đánh giá cảm giác lực cơ là rất cần thiết. Đến nay, ở nước ta chưa có công trình nghiên cứu nào mang tính đồng bộ về các chỉ số cảm giác lực cơ của VĐV, mà phần lớn các công trình nghiên cứu mới chỉ dừng lại ở việc xác định các chỉ số đơn lẻ ở một vài môn thể thao. Từ thực trạng đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu: So sánh cảm giác lực cơ của VĐV lứa tuổi 15 - 18 các đội tuyển trẻ quốc gia tại trung tâm đào tạo trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm kiểm tra y học; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

Nghiên cứu sử dụng máy đo trương lực cơ (OG QUIKEN GT100P) của Nhật, lực kế lưng và lực kế tay (TAKEI PHYSICAL FITNESS

1, 2. Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

TEST) của Nhật.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá được thực trạng cảm giác lực cơ của VĐV nghiên cứu tiến hành kiểm tra bằng cách cho VĐV ngồi ở tư thế thoải mái dùng tay thuận, chân thuận thực hiện động tác gấp cẳng tay và duỗi cẳng chân lần thứ nhất với sức mạnh tối đa (100% sức), sau đó thực hiện lần thứ hai với 80% sức, tiếp theo là 50% sức và cuối cùng thực hiện với 30% sức (ở mỗi mức độ dùng sức thực hiện 3 lần), kết quả thực hiện của VĐV được ghi lại và đối chiếu với giá trị tuyệt đối để tìm ra sự sai lệch trong mỗi lần dùng sức.

Do tính chất khác biệt giữa các môn chuyên sâu mà cảm giác lực cơ cũng có sự khác nhau. Để làm rõ điều này chúng tôi tiến hành so sánh cảm giác dùng sức của VĐV các môn thể thao khác nhau. Kết quả được trình bày tại bảng 1, 2 và bảng 3.

Qua bảng bảng 1, 2 và 3 cho thấy:

Cảm giác dùng sức chi dưới của nam VĐV môn Điền kinh, pencaksilat là tốt hơn cảm giác dùng sức của các môn còn lại. Sự khác biệt ở các mức độ 80%,50%,30% đều có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P<5%. Giữa môn Điền kinh và pencaksilat không có sự khác biệt ở mức 80% và 50%. Đối với nữ, cảm giác dùng sức của nữ sinh viên môn Cầu mây tốt nhất và pencaksilat và Điền kinh là tốt hơn môn bóng bàn, Cầu lông, Bắn súng đều có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P<5%. Giữa môn Cầu mây, Điền kinh và pencaksilat không có sự khác biệt ở mức 80% và 50%.

Cảm giác dùng sức lưng của nam VĐV môn Điền kinh (nhảy sào), pencaksilat là tốt hơn cảm giác dùng sức của các môn còn lại. Sự khác biệt ở các mức độ 80%,50%,30% đều có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P<5%. Đối với nữ, cảm giác dùng sức của nữ sinh viên môn pencaksilat và môn Cầu mây là tốt hơn trong 6 môn đều có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P<5%. Giữa môn Cầu mây và pencaksilat không có sự khác biệt ở mức 80% và 50%.

Cảm giác dùng sức chi trên của nam VĐV môn Bắn súng, Bóng bàn là rất tốt, tiếp đó có môn Cầu lông và môn pencaksilat là tốt hơn cảm giác dùng sức của môn Điền kinh . Sự khác biệt ở các mức độ 80%, 50%, 30% đều có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P<5%. Đối với nữ cũng tương tự như nam. Ở cả nam và nữ giữa môn Cầu lông – pencaksilat và môn pencaksilat – Bóng bàn k có sự khác biệt ở mức 80% và 50%. Giữa môn Cầu mây - Cầu lông, Cầu mây – Bóng bàn không có sự khác biệt ở 50% và 30%. Còn giữa môn Cầu lông và Bóng bàn ở mức 50% không có sự khác biệt.

3. KẾT LUẬN

Cảm giác lực cơ chi dưới của nam nữ VĐV môn pencaksilat, môn Điền kinh và nữ VĐV Cầu mây, được đánh giá là tốt nhất, còn cảm giác dùng sức của nam nữ VĐV Bắn súng là kém nhất. Điều đó nói lên rằng: Dựa vào đặc điểm hoạt động của môn Cầu mây và pencaksilat sử dụng nhiều đến chi dưới nên cảm giác lực cơ của VĐV tốt hơn. Tuy được đánh giá là có cảm giác tốt hơn so với các môn Cầu lông, Bóng bàn, Bắn súng nhưng cảm giác lực cơ của VĐV môn Cầu mây và pencaksilat vẫn chưa được tốt, thể hiện cảm giác lực cơ của các VĐV là không đồng đều vẫn có sự chênh lệch.

Cảm giác lực cơ lưng của một số VĐV Điền kinh (nhảy sào) được đánh giá là tốt nhất,còn cảm giác dùng sức của nam nữ VĐV Bắn súng, Bóng bàn là kém nhất. Điều đó nói lên rằng: dựa vào đặc điểm hoạt động của môn nhảy sào sử dụng nhiều đến các cơ ở lưng nên cảm giác lực cơ của VĐV tốt hơn. Tuy nhiên nhìn chung cảm giác lực cơ ở lưng của các VĐV chưa tốt mức độ chênh lệch còn cao từ 2,2kg – 16kg. Vì vậy, việc cần phải thường xuyên tập luyện để có cảm giác dùng sức chính xác là cần thiết.

Cảm giác lực cơ chi trên của nam nữ VĐV môn Bắn súng và Bóng bàn được đánh giá là tốt nhất ở mức 50% và 30%, các VĐV môn Cầu lông và pencaksilat được đánh giá là tốt nhất ở mức 80% và 50%. Còn cảm giác dùng sức của

Bảng 1. So sánh cảm giác lực cơ chi dưới giữa các môn của VĐV lứa tuổi 15- 18 tuyển trẻ quốc gia Việt Nam tại trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

Cảm giác dùng sức (Kg)	Giới tính	Điền kinh (1)		Bắn súng (2)		Cầu mây (3)		Cầu lông (4)		Pencaksilat (5)		Bóng bàn (6)		t12	t23	t34	t45	t56
		n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ					
Sự sai lệch ở 80% sức	Nam	6	1.88±0.9	13	3.42±0.8	0	-	10	2.9±0.23	12	2.4±0.26	12	2.69±0.07	5.59	-	-	2.12	3.37
	Nữ	11	1.33±0.12	6	1.83±0.4	15	1.29±0.1	6	1.2±0.08	5	1.32±0.09	8	1.15±0.18	2.99	3.27	2.16	2.32	2.26
Sự sai lệch ở 50% sức	Nam	6	2.67±0.2	13	3.1±0.6	0	-	10	1.05±0.63	10	2.45±0.3	12	2.25±0.08	2.32			6.44	2.23
	Nữ	11	2.09±0.8	6	1.33±0.02	15	1.17±0.23	6	1±0.3	6	2.5±0.95	8	1.19±0.14	2.25	2.67	2.25	3.52	3.06
Sự sai lệch ở 30% sức	Nam	6	1.8±0.57	13	3.7±1.97	0	-	10	1.21±1.05	10	2.58±0.09	12	2.45±0.16	3.22			4.08	2.26
	Nữ	11	2.64±0.32	6	2.64±0.32	15	3.7±1.6	6	1.4±0.08	6	1.4±0.08	8		2.17	4.52	4.52	2.34	2.43

Bảng 2. So sánh cảm giác lực cơ lưng giữa các môn của VĐV lứa tuổi 15- 18 tuyển trẻ quốc gia Việt Nam tại trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

Cảm giác dùng sức (Kg)	Giới tính	Điền kinh		Bắn súng		Cầu mây		Cầu lông		Pencaksilat		Bóng bàn		T12	T23	T34	T45	T56
		n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ					
Sự sai lệch ở 80% sức	Nam	6	8.86±2	13	6.88±1.6	0		10	4.28±1.12	12	8.07±1.62	12	1.79±0.45	2.13			4.46	12.94
	Nữ	11	7.37±1.78	6	4.8±0.6	15	5.33±0.08	6	1.9±0.83	5	3.54±0.65	8	2.43±0.21	4.36	2.58	10.1	4.75	3.7
Sự sai lệch ở 50% sức	Nam	6	9.7±2.6	13	18.6±3.37	0		10	1.75±0.94	10	3.75±1.9	12	1.1±0.6	7.8			3.21	4.61
	Nữ	11	5.57±1.3	6	9.5±1.65	15	5.33±0.08	6	1.87±0.98	6	3.75±1.65	8	1.34±0.13	5.04	2.54	11.36	2.24	3.25
Sự sai lệch ở 30% sức	Nam	6	7.07±1.4	13	7.9±2.28	0		10	5.15±1.6	10	18.4±6.2	12	1.35±0.72	9.19			7.11	9.46
	Nữ	11	4.92±1.51	6	11.8±1.98	15	9.65±3.4	6	4.02±0.08	6	3.35±0.34	8		7.96	2.21	6.41	4.31	3.2

Bảng 3. So sánh cảm giác lực cơ chi trên giữa các môn của VĐV lứa tuổi 15- 18 tuyển trẻ quốc gia Việt Nam tại trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Cảm giác dùng sức (Kg)	Giới tính	Điền kinh		Bắn súng		Cầu mây		Cầu lông		Pencaksilat		Bóng bàn		T12	T23	T34	T45	T56
		n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ	n	x̄±δ					
Sự sai lệch ở 80% sức	Nam	6	1.17±0.07	13	1.3±0.12	0		10	4.28±1.12	12	0.95±1.1	12	1.12±0.6	2.96			0.86	1.76
	Nữ	11	3.47±1.63	6	1.2±0.12	15	1.08±0.04	6	1.33±0.23	5	1.32±0.63	8	1.95±0.23	4.6	2.4	2.65	2.1	2.15
Sự sai lệch ở 50% sức	Nam	6	2.02±0.12	13	1.66±0.4	0		10	2.95±1.3	10	1.9±0.82	12	2.71±0.03	2.67			1.21	0.46
	Nữ	11	1.68±0.6	6	2.33±0.45	15	1.17±0.28	6	1.75±0.34	6	2.9±0.85	8	1.13±0.65	2.32	5.88	3.71	0.84	1.59
Sự sai lệch ở 30% sức	Nam	6	2.3±0.83	13	1.54±0.86	0		10	1.09±0.71	10	2.34±1.12	12	1.4±0.86	3.36			3.18	2.31
	Nữ	11	1.15±0.12	6	1.4±0.08	15	1.49±1.53	6	2.93±1.21	6	1.02±0.09	8	1.8±0.36	5.13	2.81	2.68	3.85	5.84

nam nữ VĐV Điền kinh là kém nhất. Kết quả trên cho thấy: dựa vào đặc điểm hoạt động của môn Bắn súng và Bóng bàn sử dụng nhiều đến chi trên nên cảm giác lực cơ của VĐV tốt hơn. Tuy nhiên cảm giác lực cơ của các VĐV là không đồng đều vẫn có sự chênh lệch.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Nguyễn Xuân Sinh (2006), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán , Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

5. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhàn (2013), *Kiểm tra y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở: "Nghiên cứu đặc điểm cảm giác lực cơ các nhóm cơ chi và toàn thân của VĐV các môn thể thao lứa tuổi 15 - 18 tuyển trẻ quốc gia Việt Nam tại trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh", chủ nhiệm: Nguyễn Phương Linh, đề tài đã được nghiệm thu năm 2022.*

Ngày nhận bài: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO NỘI DUNG THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG (KYORUGI) LỨA TUỔI 14 – 17 CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO

NCS. Kolakot Simuongsong [1]

Tóm tắt: *Thông các phương pháp nghiên cứu thường quy, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 14 test đánh giá sức mạnh (2 test tâm lý, 3 test thể lực, 9 test kỹ thuật) cho nam vận động viên (VĐV) Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân (CHDCND) Lào. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để đánh giá thực trạng sức mạnh, cũng như lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho khách thể nghiên cứu.*

Từ khóa: *Lựa chọn test, sức mạnh, taekwondo, đối kháng, Lào.*

Summary: *Through routine research methods, the research process has selected 14 strength assessment tests (2 psychological tests, 3 physical tests, 9 technical tests) for male Taekwondo athletes. Confrontation competition (Kyorugi) for ages 14 - 17 Lao People's Democratic Republic. This is an important scientific basis for assessing the current state of strength, as well as choosing strength development exercises for research subjects.*

Keywords: *Test selection, strength, taekwondo, fighting, Laos.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn thể thao võ thuật phát triển rộng khắp trên toàn thế giới được chính thức đưa vào tranh tài trong các Đại hội thể thao quốc tế lớn như: Thế vận hội Olympic, Á vận hội (Asiad), Đại hội thể thao Đông Nam Á (SEA Games) và nhiều giải vô địch thế giới, châu lục và khu vực hàng năm. Đồng thời, đây cũng là một trong những môn thế mạnh của thể thao Lào.

Ở Lào hiện nay, phong trào Taekwondo đã phát triển rộng rãi trên phạm vi toàn quốc. Đặc biệt hệ thống đào tạo VĐV Taekwondo nhiều năm (từ giai đoạn huấn luyện ban đầu đến giai đoạn duy trì tuổi thọ thể thao) đã được ban hành và áp dụng thống nhất cho các tỉnh, thành, ngành. Điều này đã góp phần quan trọng trong việc nâng cao vị thế của thể thao Lào trên đấu trường khu vực và quốc tế. Tuy nhiên, trong quá trình đào tạo và huấn luyện VĐV Taekwondo vẫn còn tồn tại nhiều bất cập kìm hãm sự phát triển thành tích của môn thể thao này. Một trong những bất cập trước hết phải kể đến, đó là việc chưa hoàn thiện được hệ thống đánh giá thể lực của VĐV trong quá trình huấn luyện. Chính vì vậy, việc lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 tại CHDCND Lào được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; phân tích xung lực tấn công; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test

Qua phân tích và tổng từ các nguồn tài liệu tham khảo khác nhau, cũng như quan sát sư phạm và kinh nghiệm huấn luyện, đề tài đã xác định sơ bộ được 32 test (thuộc 3 nhóm: Tâm lý, thể lực và kỹ thuật) để đánh giá sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào. Trên cơ sở đó, đề tài tiến hành phỏng vấn 55 chuyên gia, huấn luyện viên Taekwondo giàu kinh nghiệm thuộc các đơn vị, địa phương có phong trào Taekwondo phát triển mạnh trên toàn

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

quốc như: Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Lào, Trường năng khiếu TDTT Quốc gia Lào, Trung tâm đào tạo VĐV tỉnh Chăm Pa Sắc, Trung tâm Đào tạo VĐV tỉnh Xiêng Khoảng, Trung tâm Đào tạo VĐV Bộ Quốc Phòng và Trung tâm đào tạo VĐV Bộ Công An...

Các ý kiến lựa chọn được đánh giá theo theo 5 mức: Rất đồng ý, đồng ý, trung lập, không đồng ý và rất không đồng ý. Các mức đánh giá tương ứng lần lượt với thang điểm 5, 4, 3, 2, 1. Kết quả phỏng vấn các test được đánh giá qua thang đo Likert với các mức: 1,00 – 1,80: Kém; 1,81 – 2,60: Yếu; 2,61 – 3,40: Trung bình; 3,41 – 4,20: Tốt; 4,21 – 5,00: Rất tốt. Với quy ước những test được đánh giá ở mức tốt và rất tốt sẽ được đề tài lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 (n=55)

TT	Các test	Mức độ đánh giá					Điểm trung bình
		Rất đồng ý (5đ)	Đồng ý (4đ)	Trung lập (3đ)	Không đồng ý (2đ)	Rất không đồng ý (1đ)	
I.	***Tâm lý***						
1.1	Phản xạ đơn (ms)	45	5	5	0	0	4.72
1.2	Phản xạ phức (ms)	47	6	2	0	0	4.81
1.3	Typing test (bít/giây)	12	7	27	9	0	3.4
II.	***Thể lực***						
2.1	Co tay xà đơn (lần)	50	5	0	0	0	4.9
2.2	Chống tay xà kép (lần)	13	8	19	13	2	3.3
2.3	Đứng gập bụng trong thời gian 1 phút (lần)	12	10	18	16	1	3.4
2.4	Nằm ngửa gập thân trong thời gian 1 phút (lần)	17	5	8	25	0	3.25
2.5	Đưa chân qua xà đơn trong thời gian 1 phút (lần)	12	6	10	27	0	3.05
2.6	Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần)	40	6	7	2	0	4.52
2.7	Bật xa tại chỗ (cm)	51	3	1	0	0	4.9
2.8	Đẩy tạ tay thuận 5,5 kg (m)	10	4	31	10	0	3.25
2.9	Cử tạ trọng lượng tối đa từ tư thế nằm trên ghế băng (kg)	14	3	21	17	0	3.25
2.10	Lực bóp tay thuận (kG)	31	18	5	1	0	4.43

TT	Các test	Mức độ đánh giá					Điểm trung bình
		Rất đồng ý (5đ)	Đồng ý (4đ)	Trung lập (3đ)	Không đồng ý (2đ)	Rất không đồng ý (1đ)	
2.11	Chạy 30 mét XPC (giây)	15	5	13	22	0	3.23
2.12	Chống đẩy xà kép 15 giây (lần).	13	7	23	12	0	3.38
2.13	Co tay xà đơn 15 giây (lần)	12	7	25	11	0	3.36
2.14	Chống tay xà kép 15 giây (lần)	14	3	23	15	0	3.29
III.	***Kỹ thuật***	10	4	31	10	0	3.25
3.1	Đấm trung đẳng vào đích cố định với lực tối đa (kg)	16	3	22	14	0	3.38
3.2	Đá tống trước vào đích cố định với lực tối đa (kg)	15	4	24	12	0	3.4
3.3	Đá tống sau vào đích cố định với lực tối đa (kg)	45	7	3	0	0	4.76
3.4	Đá tống ngang vào đích cố định với lực tối đa (kg)	18	6	9	22	0	3.36
3.5	Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa (kg)	48	7	0	0	0	4.87
3.6	Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kg)	50	5	0	0	0	4.9
3.7	Đá vòng xoay vào đích cố định với lực tối đa (kg)	12	8	11	23	1	3.12
3.8	Đấm trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần)	33	12	10	0	0	4.41
3.9	Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần)	50	5	0	0	0	4.9
3.1	Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần)	45	6	4	0	0	4.74
3.11	Đá tống sau vào đích cố định 10 giây (lần)	41	9	5	0	0	4.65
3.12	Đá chẻ vào đích cố định 10 giây (lần)	47	8	0	0	0	4.85
3.13	Di chuyển đá vòng cầu và đá chẻ thượng đẳng vào đích 10 giây (lần)	15	7	11	17	5	3.18
3.14	Di chuyển đá vòng cầu (đá kẹp) 2 chân vào đích 10 giây (lần)	18	6	10	19	2	3.34
3.15	Đá vòng cầu chân trước 10 giây (lần)	19	5	10	17	4	3.32
3.16	Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần)	49	6	0	0	0	4.89

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, có 15/32 test đánh giá sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 thể hiện giá trị trung bình đạt được từ 4,41 – 4,90 điểm nằm trong khoảng rất tốt theo thang Likert. Theo quy ước đặt ra, những test này sẽ được đề tài lựa chọn để phát triển sức mạnh cho khách thể nghiên cứu, đó là các test: 1.1, 1.2, 2.1, 2.6, 2.7, 2.10, 3.3, 3.5, 3.6, 3.8 – 3.12 và 3.16.

2.2.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng, đề tài tiếp tục xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test.

Tính thông báo của test được xác định thông qua tính hệ số tương quan thứ bậc (spearmen) giữa kết quả kiểm tra của 19 test đã được lựa chọn qua phỏng vấn, với thành tích thi đấu vòng tròn 1 lượt tính điểm.

Độ tin cậy của các test được xác định bằng phương pháp lặp lại test theo các hạng cân. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành trong cùng một buổi, cách nhau 7 ngày. Độ tin cậy của test được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test.

Tham gia và quá trình lập test gồm 75 nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 theo 4 hạng cân, cụ thể là: 22 VĐV hạng cân 45 - 48kg; 20 VĐV hạng cân 48kg - 55kg; 18 VĐV hạng cân 55 kg – 63kg; 15 VĐV hạng cân 63kg – 73kg.

Kết quả xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test được như trình bày ở các bảng 2 và 3.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, chỉ có 14/15 test đánh giá sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 thể hiện mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của VĐV, với $0,687 \leq r \leq 0,895$, với $p<0,05$ thoả mãn yêu cầu của phép đo lường tính thông báo, với $r \geq 0,6$. Còn lại test "Lực bóp tay thuận (kG)" có $0,391 \leq r \leq 0,434$, với $p> 0,05$ không thoả mãn yêu cầu của phép đo lường tính thông báo nên bị loại bỏ.

Qua bảng 3 cho thấy, hệ số tương quan của 14 test ở các hạng cân qua 2 lần kiểm tra đều thể hiện mối tương quan mạnh, với với $0,803 \leq r \leq 0,926$ thoả mãn yêu cầu của phép đo lường độ tin cậy, với $r \geq 0,8$. Như vậy, cả 14 test này đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết.

Tóm lại, thông qua việc sử dụng các phương pháp khoa học, đề tài đã lựa chọn được 14 test đảm tính khách quan và khoa học để đánh giá sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào, đó là:

- Nhóm test tâm lý (2 test): 1) Phản xạ đơn (ms); 2) Phản xạ phức (ms).
- Nhóm test thể lực (3 test): 1) Co tay xà đơn (lần); 2) Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần); 3) Bật xa tại chỗ (cm).
- Nhóm test kỹ thuật (9 test): 1) Đá tống sau vào đích cố định với lực tối đa (kg); 2) Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa (kg); 3) Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kg); 4) Đấm trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần); 5) Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần); 6) Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần); 7) Đá tống sau vào đích cố định 10 giây (lần); 8) Đá chẻ vào đích cố định 10 giây (lần); 9) Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần).

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được được 14 test đánh giá sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để đánh giá thực trạng sức mạnh, cũng như lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Vũ Xuân Thành (2011), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ tại Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

3. Kuk Hyun Chung, Kyung Myung Lee (1996), *Taekwondo huấn luyện nâng cao*, Dịch:

Bảng 2. Tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh với thành tích thi đấu của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 (n=75)

TT	Các test	Hạng cân 45kg – 48kg (n=22)		Hạng cân > 48 – 55kg (n=20)		Hạng cân > 55kg – 63kg (n=18)		Hạng cân > 63kg – 73kg (n=15)	
		r	P	r	P	r	P	r	P
1	Phản xạ đơn (ms)	0.835	<0.05	0.837	<0.05	0.846	<0.05	0.864	<0.05
2	Phản xạ phức (ms)	0.843	<0.05	0.848	<0.05	0.851	<0.05	0.875	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần)	0.767	<0.05	0.751	<0.05	0.747	<0.05	0.792	<0.05
4	Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần)	0.75	<0.05	0.764	<0.05	0.743	<0.05	0.748	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	0.745	<0.05	0.762	<0.05	0.806	>0.05	0.815	<0.05
6	Lực bóp tay thuận (kG)	0.405	>0.05	0.434	>0.05	0.413	>0.05	0.391	>0.05
7	Đá tống sau vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.715	<0.05	0.742	<0.05	0.737	<0.05	0.741	<0.05
8	Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.726	<0.05	0.721	<0.05	0.729	<0.05	0.753	<0.05
9	Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.825	<0.05	0.815	<0.05	0.805	<0.05	0.813	<0.05
10	Đấm trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần)	0.703	<0.05	0.753	<0.05	0.742	<0.05	0.752	<0.05
11	Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần)	0.847	<0.05	0.821	<0.05	0.853	<0.05	0.821	<0.05
12	Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần)	0.791	<0.05	0.783	<0.05	0.767	<0.05	0.768	<0.05
13	Đá tống sau vào đích cố định 10 giây (lần)	0.692	<0.05	0.703	<0.05	0.687	<0.05	0.732	<0.05
14	Đá chẻ vào đích cố định 10 giây (lần)	0.836	<0.05	0.794	<0.05	0.763	<0.05	0.861	<0.05
15	Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần)	0.892	<0.05	0.878	<0.05	0.895	<0.05	0.869	<0.05

Bảng 3. Độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 (n=75)

TT	Các test	Hạng cân 45kg – 48kg (n=22)		Hạng cân > 48 – 55kg (n=20)		Hạng cân > 55kg – 63kg (n=18)		Hạng cân > 63kg – 73kg (n=15)	
		r	P	r	P	r	P	r	P
1	Phản xạ đơn (ms)	0.863	<0.05	0.872	<0.05	0.857	<0.05	0.864	<0.05
2	Phản xạ phức (ms)	0.853	<0.05	0.878	<0.05	0.892	<0.05	0.87	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần)	0.856	<0.05	0.842	<0.05	0.864	<0.05	0.876	<0.05
4	Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần)	0.845	<0.05	0.863	<0.05	0.842	<0.05	0.85	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	0.872	<0.05	0.859	<0.05	0.856	>0.05	0.845	<0.05
6	Đá tống sau vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.862	<0.05	0.827	<0.05	0.841	<0.05	0.873	<0.05
7	Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.875	<0.05	0.89	<0.05	0.873	<0.05	0.868	<0.05
8	Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.837	<0.05	0.863	<0.05	0.856	<0.05	0.847	<0.05
9	Đấm trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần)	0.903	<0.05	0.897	<0.05	0.842	<0.05	0.914	<0.05
10	Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần)	0.847	<0.05	0.915	<0.05	0.903	<0.05	0.894	<0.05
11	Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần)	0.891	<0.05	0.853	<0.05	0.867	<0.05	0.868	<0.05
12	Đá tống sau vào đích cố định 10 giây (lần)	0.892	<0.05	0.803	<0.05	0.835	<0.05	0.832	<0.05
13	Đá chẻ vào đích cố định 10 giây (lần)	0.876	<0.05	0.864	<0.05	0.843	<0.05	0.854	<0.05
14	Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần)	0.913	<0.05	0.905	<0.05	0.926	<0.05	0.894	<0.05

Vũ Xuân Thành, Vũ Xuân Long, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Грецкая Надежда Петровна, Лихоносова Виктория Анатольевна, Хан Артур Владимирович (2018), *Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо для детей в возрасте от 7 до 18 лет*, Ростов-на-Дону.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả luận án tiến sỹ: "Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn Taekwondo - nội dung thi đấu cho Nam VĐV 14 - 17 tuổi tại CHDCND Lào", tác giả: NCS. Kolakot Simuongsong, Luận án dự kiến bảo vệ tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh, năm 2023.*

Ngày nhận bài: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU QUẦN VỢT TẠI QUẬN 1 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Võ Nhựt Thanh[1]; PGS.TS. Lý Vĩnh Trường[2]; TS. Hoàng Hà[3]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp thường quy trong lĩnh vực TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn được 34 bài tập để phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho vận động viên (VĐV) năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh. Dựa vào nguyên tắc tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao, nghiên cứu đã xây dựng được chương trình huấn luyện có tổng số 30 giáo án (10 tuần), mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 120 phút, trong đó thời gian dành cho huấn luyện thể lực chuyên môn từ 30 – 35 phút/giáo án. Các bài tập bố trí trong các buổi tập đảm bảo phát triển 2 tố chất trở lên và đảm bảo tính khoa học.*

Từ khóa: *Bài tập; thể lực chuyên môn; Quần vợt; Chương trình huấn luyện; Vận động viên năng khiếu; Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh...*

Summary: *Through standard research methods in the field of physical education and sports, the study has selected 34 exercises to develop specialized physical fitness (SPF) for tennis athletes in District 1, Ho Chi Minh City. Following the principles of training cycle in sports, the research has developed a training program consisting of 30 lessons (10 weeks), with three sessions per week, each lasting 120 minutes. The time allocated for specialized physical fitness training ranges from 30 to 35 minutes per lesson. The arrangement of exercises in the training sessions ensures the development of two or more qualities and maintains a scientific approach.*

Keywords: *Exercises, specialized physical fitness, tennis, training program, talented athletes, District 1, Ho Chi Minh City..*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn Quần vợt, VĐV muốn đạt thành tích cao trong thi đấu cần phải hoàn thiện tất cả các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, linh hoạt, mềm dẻo và khéo léo,… kỹ thuật, chiến thuật phải điêu luyện, có tâm lý thi đấu, ý chí vững vàng vượt qua những trận đấu lớn đòi hỏi VĐV cần phải có sự nỗ lực cao độ. Muốn hoàn thiện được các yếu tố kỹ chiến thuật, tâm lý, ý chí mà đặc biệt là thể lực trong thi đấu yêu cầu VĐV phải có một hệ thống huấn luyện phù hợp, và khoa học.

Đào tạo VĐV là một quá trình đào tạo lâu dài, với mục tiêu nền tảng vững chắc để phát triển thành tích đỉnh cao. Do đó, chương trình huấn luyện rất chú trọng sự phát triển các tố chất thể lực, làm nền tảng phát triển và nâng cao kỹ chiến thuật, trong đó thể lực chuyên môn (TLCM) đóng vai trò rất quan trọng góp phần đem lại thành công cho VĐV.

Hiện nay, các tài liệu về giảng dạy và huấn luyện Quần vợt ở Việt Nam chưa nhiều, gần đây có một số công trình của các nhà khoa học về đánh giá trình độ tập luyện cũng như phát triển một vài tố chất đặc trưng trong Quần vợt cho các VĐV đội tuyển tỉnh, quốc gia. Tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu về một số bài tập phát triển TLCM trong môn Quần vợt mang tính khoa học trong giảng dạy cũng như huấn luyện, nên việc nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển TLCM và xây dựng chương trình huấn luyện cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) là cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng

1. Trung tâm TDTT, Đại học Quốc gia-HCM
2. Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
3. Trung tâm TDTT, Đại học Quốc gia-HCM

vấn, tọa đàm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh.

Sau khi tổng hợp, hệ thống hóa nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và các giảng viên, huấn luyện viên, các chuyên gia về môn Quần vợt về các bài tập phát triển TLCM đã được tuyển chọn, nghiên cứu tiến hành mã hóa các bài tập được lựa chọn. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 34 bài tập là có tổng số điểm chiếm hơn 80% ý kiến đồng ý, bao gồm: 7 bài tập sức nhanh chuyên môn, 6 bài tập linh hoạt chuyên môn, 13 bài tập sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền, và 8 bài tập sức bền chuyên môn. Qua tham khảo tài liệu và điều tra thực tế, kết quả phỏng vấn chuyên gia đã lựa chọn được 34 bài tập tối ưu phát triển TLCM cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TPHCM (gồm 7 bài tập sức nhanh chuyên môn, 6 bài tập linh hoạt chuyên môn, 13 bài tập sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền, và 8 bài tập sức bền chuyên môn). Việc phân nhóm bài tập giúp định hướng cho việc sử dụng bài tập dễ dàng hơn.

2.2.Xây dựng chương trình huấn luyện cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TPHCM.

Để xây dựng chương trình, giáo án tập luyện đạt hiệu quả và có khoa học trong huấn luyện với mục đích phát triển TLCM, nghiên cứu căn cứ vào kế hoạch huấn luyện năm của đội tuyển năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TPHCM để soạn chương trình tập luyện cho các bài tập đã được lựa chọn.

Định hướng chương trình tập luyện sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền.

Các thông số tập luyện sức mạnh tốc độ:

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ. - Số lượng bài tập: 7 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 20 – 25 phút. - Cường độ thực hiện: Tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 1 – 5 lần. - Số tổ: 3 – 5 tổ/bài tập.

- Quãng nghỉ giữa các lần lặp lại: 25 – 30 giây. - Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 – 5 phút.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp giãn cách, phương pháp tập luyện biến đổi.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích cực, đi bộ thả lỏng.

Các thông số tập luyện sức mạnh bền:

- Mục đích: Phát triển sức mạnh bền. - Số lượng bài tập: 6 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 20 – 25 phút. - Cường độ thực hiện: Trung bình đến tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 2 – 5 lần. - Số tổ: 3 – 5 tổ/bài tập.

- Quãng nghỉ giữa các lần lặp lại: 25 – 30 giây. - Quãng nghỉ giữa các tổ: 30 – 45 giây.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp tập luyện biến đổi.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích cực, đi bộ thả lỏng.

Định hướng chương trình tập luyện sức bền chuyên môn.

Các thông số tập luyện sức bền chuyên môn:

- Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn. - Số lượng bài tập: 8 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 20 – 25 phút. - Cường độ thực hiện: Cận tối và tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 2 – 3 lần. - Số tổ: 2 – 5 tổ/bài tập.

- Quãng nghỉ giữa các lần lặp lại: 30 – 35 giây. - Quãng nghỉ giữa các tổ: 45 – 60 giây.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp giãn cách.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích cực, đi bộ thả lỏng.

Định hướng chương trình tập luyện sức nhanh và linh hoạt chuyên môn.

Các thông số tập luyện sức nhanh chuyên môn:

- Mục đích: Phát triển sức nhanh chuyên môn. - Số lượng bài tập: 7 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 20 – 25 phút. - Cường độ thực hiện: Cận tối đa và tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 2 – 3 lần. - Số tổ: 2 – 4 tổ/bài tập.

- Quãng nghỉ giữa các lần lặp lại: 45 – 60 giây. - Quãng nghỉ giữa các tổ: 3 – 5 phút.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp giãn cách, phương pháp tập luyện biến đổi.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích

Bảng 1.Tiến trình tập luyện sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền

STT	Thời gian	Bài tập	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
			Lần x Tổ	Lần x Tổ	Lần x Tổ	Lần x Tổ
1	Thứ hai	BT1	2x2	3x2	4x3	3x2
2		BT2	2x2	3x2	4x3	3x2
3		BT3	2x2	3x2	4x3	3x2
4		BT8	2x2	3x2	4x3	3x2
5		BT9	2x2	3x2	4x3	3x2
1	Thứ tư	BT4	2x2	3x2	4x3	3x2
2		BT5	2x2	3x2	4x3	3x2
3		BT6	2x2	3x2	4x3	3x2
4		BT10	2x2	3x2	4x3	3x2
5		BT11	2x2	3x2	4x3	3x2
1	Thứ sáu	BT7	2x2	3x2	4x3	3x2
2		BT1	2x2	3x2	4x3	3x2
3		BT2	2x2	3x2	4x3	3x2
4		BT11	2x2	3x2	4x3	3x2
5		BT12	2x2	3x2	4x3	3x2
6		BT13	2x2	3x2	4x3	3x2
Lượng vận động			**Thấp**	**Trung bình**	**Cao**	**Trung bình**

Bảng 2. Tiến trình tập luyện sức bền chuyên môn.

STT	Thời gian	Bài tập	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
			Lần x Tổ	Lần x Tổ	Lần x Tổ	Lần x Tổ
1	Thứ hai	BT14	2x2	3x2	3x3	3x2
2		BT15	2x2	3x2	3x3	3x2
3		BT16	2x2	3x2	3x3	3x2
1	Thứ tư	BT17	2x2	3x2	3x3	3x2
2		BT18	2x2	3x2	3x3	3x2
3		BT19	2x2	3x2	3x3	3x2
1	Thứ sáu	BT20	2x2	3x2	3x3	3x2
2		BT21	2x2	3x2	3x3	3x2
3		BT14	2x2	3x2	3x3	3x2
Lượng vận động			**Thấp**	**Trung bình**	**Cao**	**Trung bình**

Bảng 3. Tiến trình tập luyện sức nhanh và linh hoạt chuyên môn

STT	Thời gian	Bài tập	Tuần 1	Tuần 2
			Lần x Tổ	Lần x Tổ
1	Thứ hai	BT22	2x2	3x3
2		BT23	2x2	3x3
3		BT24	2x2	3x3
4		BT29	2x2	3x2
5		BT30	2x2	3x2
1	Thứ tư	BT25	2x2	3x3
2		BT26	2x2	3x3
3		BT27	2x2	3x3
4		BT31	2x2	3x2
5		BT32	2x2	3x2
6		BT33	2x2	3x2
1	Thứ sáu	BT28	2x2	3x3
2		BT22	2x2	3x3
3		BT23	2x2	3x3
4		BT34	2x2	3x2
5		BT29	2x2	3x2
6		BT30	2x2	3x2
Lượng vận động			**Trung bình**	**Cao**

cực, đi bộ thả lỏng.

Các thông số tập luyện linh hoạt chuyên môn:

- Mục đích: Phát triển khả năng linh chuyên môn. - Số lượng bài tập: 6 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 15 – 20 phút. - Cường độ thực hiện: Cận tối đa và tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 2 – 3 lần. - Số tổ: 2 – 3 tổ/bài tập.

- Quãng nghỉ giữa các lần lặp lại: 20 – 25 giây. - Quãng nghỉ giữa các tổ: 1 – 2 phút.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp giãn cách.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích cực, đi bộ thả lỏng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 34 bài tập để phát triển TLCM cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TP.HCM (gồm 7 bài tập sức nhanh chuyên môn, 6 bài tập linh hoạt chuyên môn, 13 bài tập sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền và 8 bài tập sức bền chuyên môn).

Nghiên cứu đã xây dựng chương trình huấn luyện ứng dụng 34 bài tập vào chương trình huấn luyện trong 10 tuần (giai đoạn huấn luyện chuyên môn ở chu kỳ 1) nhằm phát triển TLCM cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TPHCM: Mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 120 phút, trong đó thời gian dành cho tập luyện TLCM từ 30 – 35 phút/giáo án. Tổng số giáo án huấn

luyện TLCM Quần vợt trong chu kỳ 1 là 30 giáo án, các bài tập được bố trí trong các buổi tập đảm bảo phát triển 2 tố chất trở lên và đảm bảo tính khoa học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bompa.T, *Tính chu kỳ trong huấn luyện thao*. Biên dịch, Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, Nxb TDTT, 2002.

2. Ngô Hải Hưng, *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*. Đề tài cấp cơ sở, 2014.

3. Hướng Xuân Nguyên, *Giáo trình Quần vợt*. Nxb TDTT Hà Nội, 2008.

4. Lê Phạm Thanh Phong, *Nghiên cứu xây dựng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm 1 và năm 2 chuyên sâu môn Quần vợt Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh, 2013.

5. Phạm Thành Tấn, *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các VĐV Quần vợt Thành phố Hồ Chí Minh*. Luận án Tiến sĩ, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, 2021.

6. Võ Nhựt Thanh, *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển tính linh hoạt cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Khóa 35 trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh năm học 2012 – 2013*. Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh, 2014.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích xuất từ kết quả nghiên cứu Đề tài NCKH cấp cơ sở: Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện. Chủ nhiệm đề tài: TS. Võ Nhựt Thanh, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, năm 2022.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN JUDO TRẺ QUỐC GIA

ThS. Bạch Mai Ly[1]; ThS. Trần Chí Quân[1]; CN. Trần Quang Phong[1]

Tóm tắt: *Trên cơ sở lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện của khách thể nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được các bảng chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp dùng để đánh giá trình độ thể lực, tâm lý, kỹ thuật, hình thái - chức năng cho nam vận động viên (VĐV) môn Judo đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ thuận tiện và khoa học.*

Từ khóa: *Judo, Tiêu chuẩn, Trình độ tập luyện, Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ.*

Summary: *Based on the selection of tests to assess the training level of the research subjects, the project has developed standard classification tables, score tables, and integrated score tables used to evaluate physical fitness, psychology, technique, morphology, and function for male Judo athletes from the national youth team at the National Sports Training Center in Can Tho conveniently and scientifically.*

Keywords: *Judo, Standards, Training level, National Sports Training Center, Can Tho.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quy trình huấn luyện các môn thể thao nói chung, huấn luyện Judo nói riêng, việc kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của VĐV (VĐV) là nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu. Kết quả kiểm tra đánh giá là thông tin khách quan giúp Huấn luyện viên (HLV) điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp với sự phát triển của từng VĐV cũng như làm căn cứ cho việc tuyển chọn, thay thế VĐV.

Tìm hiểu công tác huấn luyện VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia tại Trung tâm HLTTQG Cần Thơ và một số địa phương khác cho thấy các HLV, chuyên gia huấn luyện mặc dù đã quan tâm đến công tác kiểm tra, đánh giá quá trình huấn luyện, tuy nhiên vẫn chưa có những phương thức, phương tiện kiểm tra, đánh giá TĐTL VĐV một cách hiệu quả trên cơ sở kiểm nghiệm khoa học. Phần lớn công tác kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV chủ yếu dựa theo kinh nghiệm của các nhà chuyên môn, các chuyên gia và HLV. Các nội dung, tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá đã áp dụng nhưng chưa được kiểm nghiệm trên cơ sở khoa học dẫn đến thông tin thu được về sự phát triển trình độ tập luyện của các VĐV thiếu chính xác, khách quan, khó khăn cho việc đánh giá cũng như điều chỉnh kế hoạch huấn luyện kịp thời.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; kiểm tra tâm lý; toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 15 VĐV (09 VĐV nữ Hạng cân 42-78kg, 06 VĐV nam Hạng cân 60 - 81kg) đội tuyển Judo trẻ quốc gia tại Trung tâm HLTTQG Cần Thơ năm 2023.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm

Tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong nước và nước ngoài liên quan đến vấn đề nghiên cứu, khảo sát thực trạng sử dụng các test đánh giá trong huấn luyện của các Trung tâm và đơn vị đơn vị có đào tạo VĐV Judo trên toàn quốc cùng với việc

1. Trung tâm HLTT Quốc gia Cần Thơ

xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn qua qua phỏng vấn.

Kết quả đề tài đã lựa chọn được 18 test, chỉ số đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo sử dụng để đánh giá TĐTL cho nam VĐV Judo trẻ quốc gia (05 test thể lực, 03 test tâm lý, 06 test kỹ thuật, 04 chỉ số hình thái - chức năng) đủ tiêu chuẩn đánh giá TĐTLcho đối tượng nghiên cứu gồm:

Hình thái, chức năng:

Chỉ số 1: Chiều cao đứng (cm)

Chỉ số 2: Cân nặng (kg)

Chỉ số 3: Mạch tĩnh (lần/phút)

Chỉ số 4: VO2 max (ml/kg/min)

Test thể lực:

Test 1: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 2: Chạy 30 m XPC(s)

Test 3: Lực bóp tay thuận (kg)

Test 4: Nằm sấp chống đẩy max (số lần)

Test 5: Gập bụng 1 phút (số lần)

Test kỹ thuật:

Test 1: Vào đòn tốc độ Ippon Seoinage 30s (số lần).

Test 2: Đánh ngã Ippon Seoinage 30s (số lần)

Test 3: Vào đòn tốc độ sở trường 30s (số lần)

Test 4: Đánh ngã sở trường 30s (số lần)

Test 5: Kỹ thuật lên đè 30s (số lần)

Test 6: Kỹ thuật siết cổ 30s (số lần)

Test tâm lý:

Test 1: Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s)

Test 2: Phản xạ đơn (ms)

Test 3: Phản xạ phức (ms)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

2.2.1. Kiểm tra tính phân phối chuẩn của các test đánh giá TĐTL nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ

Để có căn cứ sử dụng quy tắc ±2δ (quy tắc 2 xích ma) và thang độ C trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm lý, kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu, trước tiên chúng tôi tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả kiểm tra các test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị hệ số biến sai (Cv < 20%), tính phân phối chuẩn kết quả kiểm tra thông qua chỉ tiêu ε < 0.05. Điều này chứng tỏ kết quả kiểm tra TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ là khá đồng đều, đảm bảo điều kiện xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo Quy tắc ± 2δ (quy tắc 2 xích ma).

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL cho nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu để đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia ở từng test phản ánh cụ trình độ thể lực, kỹ thuật, tâm lý của VĐV.

Phương pháp đánh giá phân loại là phương pháp dùng số trung bình cộng (x) của các mẫu điều tra làm giá trị chuẩn, lấy độ lệch chuẩn (δ) làm khoảng cách phân loại để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho các VĐV. Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở Quy tắc ±2δ (quy tắc 2 xích ma). Cách phân loại cụ thể được đánh giá theo 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, Yếu, Kém. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

2.2.3. Xây dựng thang điểm đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Kết quả bảng tiêu chuẩn phân loại TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia mà đề tài xây dựng thuận tiện cho việc đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể. Tuy nhiên, khi đánh giá tổng hợp thì bảng tiêu chuẩn phân loại còn bị hạn chế bởi mỗi chỉ tiêu có đơn vị đo lường khác nhau (số lần, thời gian...), để giải quyết được vấn đề hạn chế nêu trên, chúng tôi tiến hành quy đổi đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n= 15)

TT	Test, chỉ tiêu	PHÂN LOẠI				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
I	**Hình thái, chức năng**					
1	Chiều cao đứng (cm)	161.31-165.12	165.12-168.14	168.40-174.96	174.96-178.24	178.24-181.52
2	Cân nặng (kg)	58.86-53.22	63.72-58.86	63.72-73.44	73.44-78.30	78.30-83.16
3	Mạch tĩnh (lần/phút)	66.25-71.32	61.87-66.25	53.12-61.87	48.75-53.12	44.37-48.75
4	VO2 max (ml/kg/min)	33.88-36.52	36.52-39.16	39.16-44.44	44.44-47.08	47.08-49.72
II	**Thể lực**					
5	Bật xa tại chỗ (cm)	222.99-224.86	224.86-226.47	226.47-229.69	229.69-231.30	231.30-232.91
6	Chạy 30 m XPC (s)	4.74-4.86	4.63-4.74	4.63-4.41	4.30- 4.41	4.30-4.19
8	Lực bóp tay thuận (kg)	31.98 -35.82	35.82 -39.12	39.12- 45.73	45.73-49.04	49.04-52.34
9	Nằm sấp chống đẩy max (lần)	44-54	55-64	65-84	85-93	94 -103
10	Gập bụng 1 phút (số lần)	38-43	44-49	50 -60	61-66	67-71
III	**Kỹ thuật**					
11	Vào đòn tốc độ Ippon Seoinage 30s (lần)	29-30	31-32	33-36	37-38	39-40
12	Vào đòn tốc độ sở trường 30s (lần)	33-34	35-36	37-41	42-43	43-44
13	Đánh ngã sở trường 30s (số lần)	15-16	17-18	19-21	22-23	24-25
14	Đánh ngã Ippon Seoinage 30s (số lần)	16-17	18-19	20-23	24-25	26-27

TT	Test, chỉ tiêu	PHÂN LOẠI				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
15	Kỹ thuật lên đè 30s (số lần)	16-17	18-19	20-22	23-24	25-26
16	Kỹ thuật siết cổ 30s (số lần)	2-3	4-5	6-8	9-10	10-11
IV	**Tâm lý**					
17	Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s)	51.02-52.37	52.38-53.53	53.54-55.87	55.88-57.04	57.05-58.20
18	Phản xạ đơn (ms)	217.88-229.76	217.87-207.62	207.61-187.10	176.85-187.09	166.59-176.84
19	Phản xạ phức (ms)	283.14-301.29	267.48-283.13	267.47-236.15	236.14-220.49	220.48-204.83

Bảng 2. Bảng điểm chuẩn đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

TT	Test, chỉ tiêu	Điểm									
I	**Hình thái, chức năng**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	Chiều cao đứng (cm)	160.08	162.9	165.73	168.55	171.38	174.2	177.03	179.85	182.68	185.5
2	Cân nặng (kg)	49.14	54	58.86	63.72	68.58	73.44	78.3	83.16	88.02	92.88
3	Mạch tĩnh (lần/phút)	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47
4	VO2 max (ml/kg/min)	31.24	33.88	36.52	39.16	41.8	44.44	47.08	49.72	52.36	55
II	**Thể lực**										
5	Bật xa tại chỗ (cm)	221.64	223.25	224.86	226.47	228.08	229.69	231.3	232.91	234.52	236.13
6	Chạy 30 m XPC (s)	4.96	4.85	4.74	4.63	4.52	4.41	4.43	4.19	4.08	3.97
7	Lực bóp tay thuận (kg)	29.21	32.51	35.82	39.12	42.43	45.73	49.04	52.34	55.65	58.95
8	Nằm sấp chống đẩy max (số lần)	36	46	55	65	74	84	94	103	112	122
9	Gập bụng 1 phút (số lần)	33	38	44	49	55	61	66	72	77	83

TT	Test, chỉ tiêu	Điểm									
III	**Kỹ thuật**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
10	Vào đòn tốc độ Ippon Seoinage 30s (số lần)	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
11	Vào đòn tốc độ sở trường 30s (số lần)	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
12	Đánh ngã sở trường 30s (số lần)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
13	Đánh ngã Ippon Seoinage 30s (số lần)	13	15	17	19	21	23	25	25	27	29
14	Kỹ thuật lên đè 30s (số lần)	13	15	17	19	21	22	23	24	25	26
15	Kỹ thuật siết cổ 30s (số lần)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
IV	**Tâm lý**										
16	Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s)	50.05	51.21	52.38	53.45	54.71	55.87	57.04	58.2	59.37	60.53
17	Phản xạ đơn (ms)	238.36	228.11	217.86	207.61	197.36	187.11	176.86	166.61	156.36	146.11
18	Phản xạ phức (ms)	346.85	328.74	310.64	292.35	274.43	261.57	248.42	235.26	222.11	208.95

2.2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy: Điểm đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị tối đa ở tất cả các chỉ tiêu đạt được là 180 điểm, tối thiểu là 18 điểm. Việc xác định khoảng cách điểm đánh giá giữa các mức như sau:

$$\frac{X\max - X\min}{n} = 32.4$$

Kết quả nghiên cứu ở bảng 1, 2 cho phép

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

TT	Phân loại	Điểm
1	Tốt	> 147.6
2	Khá	115.2 - <147.6
3	Trung bình	82.8 - < 115.2
4	Yếu	50.4 - <82.8
5	Kém	< 50.4

phân loại điểm đạt được ở từng test, chỉ số việc đó rất cần thiết đối với các HLV, VĐV làm căn cứ đánh giá những mặt đạt được và chưa được để có sự điều chỉnh phù hợp.

Tuy nhiên, vấn đề đặt ra ở đây là phải có sự đánh giá tổng hợp về TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia mà không dừng lại ở việc đánh giá ở từng test riêng biệt. Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 18 test, chỉ số đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng trong đánh giá TĐTL cho nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm.

Nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn các test đánh giá TĐTL cho khách thể nghiên cứu thông qua các bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm chuẩn và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia một cách khoa học và thuận tiện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hồng Nhung (2013), *Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật cho các môn Olympic trọng điểm*. Đề tài KHCN cấp Viện, Viện Khoa học TDTT

2. Lâm Quang Thành và cộng sự (2014), *Nghiên cứu hệ thống giải pháp KHCN và quy trình ứng dụng cho quá trình chuẩn bị cho các VĐV các Đội tuyển thể thao quốc gia*. Báo cáo tổng hợp đề tài KHCN cấp Bộ VHTTDL.

3. Lê Quý Phượng, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Ngô Ích Quân (2013), *Giáo trình Judo,* Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Trọng Nguyên và cộng sự (2021), *Nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện thể lực, tâm lý VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021*. Đề tài Cấp cơ sở Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

6. Nguyễn Thế Truyền (2001), *Đánh giá trình độ tập luyện đối với VĐV cấp cao một số môn thể thao*, Tài liệu nâng cao nghiệp vụ huấn luyện viên, phần II, Viện khoa học TDTT.

Nguồn bài báo: *Đề tài KH&CN cấp cơ sở năm 2023: "Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện VĐV Judo đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm", Chủ nhiệm: ThS. Bạch Mai Ly, Đơn vị chủ trì: Trung tâm HLTTQG Cần Thơ*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐẶC ĐIỂM SINH CƠ VÀ XU HƯỚNG SỬ DỤNG ĐÒN DOLLYEO-CHAGI CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 15 -17 TỈNH AN GIANG

ThS. Nguyễn Bích Thủy[1]; PGS.TS. Vũ Việt Bảo[2]
PGS.TS. Bùi Trọng Toại[3]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, nghiên cứu xác định các yếu tố sinh cơ học đòn đá Dollyeo-chagi và xu hướng sử dụng đòn này trong giải quốc gia của nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi 15 -17 tỉnh An Giang, đây là cơ sở để lựa chọn bài tập huấn luyện phù hợp để nâng cao khả năng ghi điểm trong thi đấu, đặc biệt là đòn Dollyeo-chagi cho các VĐV.*

Từ khóa: *Taekwondo, Dollyeo-chagi, Sinh cơ học, Nam vận động viên; Lứa tuổi 15 -17; Tỉnh An Giang.*

Summary: *Using standard scientific research methods in the field of physical education and sports, this study identifies the biomechanical factors of the Dollyeo-chagi kick and its usage trends in national competitions among male Taekwondo athletes aged 15-17 in An Giang province. This serves as the basis for selecting appropriate training exercises to enhance scoring ability in competitions, especially for the Dollyeo-chagi kick for these athletes.*

Keywords: *Taekwondo, Dollyeo-chagi, Biomechanics, Male athletes, Ages 15-17, An Giang province.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sau thế vận hội Olympic Athens năm 2004, Liên đoàn Taekwondo Thế giới quyết định giới thiệu một hệ thống bảo vệ và chấm điểm điện tử để đảm bảo công bằng trong thi đấu Taekwondo. Việc sử dụng phương pháp sinh cơ học để nghiên cứu đặc thù khác nhau của các nhóm động tác, khả năng hoàn thiện, phân tích kỹ thuật đòn đá có điểm, đưa ra phương pháp hoàn thiện, nâng cao kỹ thuật điêu luyện trong thể thao. Luk, Youlian Hong và Chu (2001) đã phân tích kỹ thuật của vận động viên, trong 21 trận đấu, bao gồm 1598 đòn tấn công và phòng thủ, được quay video. Kết quả cho thấy kỹ thuật đá tấn công và phòng thủ, theo thứ tự ưu tiên, là Dollyeo-chagi – Yeop-chagi (72.7%), Dollyeo-chagi – Dollyeo-chagi đôi (11.0%), Dwi-chagi chân sau (8.0%), còn lại các kỹ thuật khác chỉ chiếm < 10%.

Dollyeo-chagi – Yeop-chagi là kỹ thuật đá chính (72.7%) trong thi đấu Taekwondo, các VĐV có thể tạo ra vận tốc tối đa bằng đòn Dollyeo-chagi – Yeop-chagi lớn hơn so với đòn Naryeo-chagi và Dwi-chagi (Pieter & Pieter, 1995). Việc lựa chọn thường xuyên sử dụng đòn Dollyeo-chagi – Yeop-chagi trong thi đấu Taekwondo được giải thích là do động lực tương đối cao có thể tạo ra với đòn đá này

Mục tiêu của nghiên cứu là xác định các yếu tố sinh cơ học đòn đá Dollyeo-chagi và một số yếu tố liên quan cũng như xu hướng sử dụng đòn này trong giải quốc gia của VĐV Taekwondo nam tỉnh An Giang lứa tuổi 15 -17.

Phương pháp và kỹ thuật sử dụng:

Sử dụng phương pháp ghi hình và phần mềm bảng điểm thi đấu Taekwondo để thống kê xu hướng sử dụng đòn đá Dollyeo-chagi trong các giải trẻ quốc gia năm 2019 và hiệu quả ghi điểm của VĐV nam trẻ lứa tuổi 15-17 tỉnh An Giang.

Sử dụng phương pháp sinh cơ học ghi hình đòn đá Dollyeo-chagi của VĐV với camera tốc độ cao 200 hình/giây và phần mềm Simi-motion 3D để phân tích chuyển động. Nghiên cứu đã ghi hình và chia cách thức thực hiện động tác qua 3 giai đoạn với 4 thời điểm được mô tả gồm từ lúc bắt đầu đến khi chân rời mặt đất là giai

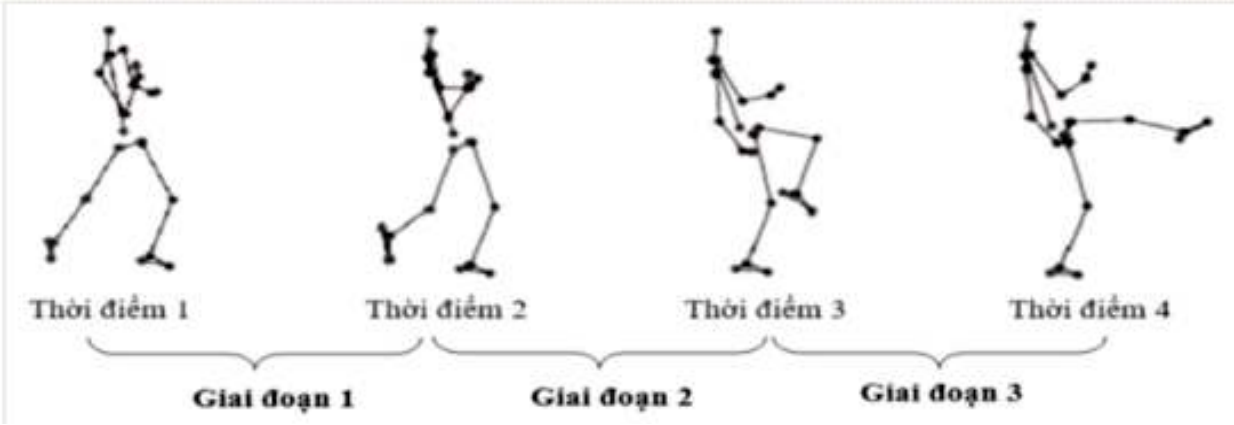
1, 2, 3. Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

đoạn 1, giai đoạn 2 là từ khi nhấc chân lên khỏi mặt đất đến khi đùi và cẳng chân kết hợp 1 góc lớn (lớn hơn 900), giai đoạn 3 từ đó đến khi tiếp xúc với vợt. Theo Kim et al. (2011), một phân tích đầy đủ về các góc của khớp hông và khớp gối là điều cần thiết để hiểu được việc thực hiện một đòn đá trong Taekwondo đạt hiệu suất cao; đòn Dollyeo-chagi bao gồm những thay đổi đơn giản và đơn điệu trong chuyển động của hông (gập hông, xoay vào và mở hông) kết hợp với gập và duỗi đầu gối (Kim et al. 2011).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Kết quả phân tích thông số sinh cơ học góc độ các khớp đòn Dollyeo-chagi của VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang cho thấy góc gối gập lớn nhất có giá trị trung bình 97.08± 1.830; góc gối khi tiếp xúc mục tiêu 15.25± 1.220; góc gập hông khi tiếp xúc mục tiêu 29.0± 2.170; góc hông mở ra 49.0± 1.760; góc hông xoay vào 10.83± 1.85. Kết quả góc gối gập lớn nhất của đòn Dollyeo-chagi của VĐV An Giang là 97,080 và tiệm cận với nghiên cứu của Gavagan và Sayers (2017) là 960, tương tự góc gối khi tiếp xúc mục tiêu là 15,25 và góc hông mở ra 49.00 cũng tiệm cận với nghiên cứu của Gavagan và Sayers (2017), các góc còn lại nhỏ hơn so với nghiên cứu (Bảng 1).

Nghiên cứu của Gavagan và Sayers (2017) góc gối gập lớn nhất 960; góc gối khi tiếp xúc mục tiêu 180; góc gập hông khi tiếp xúc mục tiêu 350; góc hông mở ra 510; góc hông xoay vào 150. Theo Lee (2001), nếu góc gập gối càng thấp thì diện tích xoay chân càng nhỏ, cho phép quán tính trong khi xoay là nhỏ và đòn đá có vận tốc cao hơn khi sử dụng cùng một lực cơ khớp hông, nhưng lại làm tăng lực tiếp xúc với giáp khi thực hiện đòn đá (Lee 2001; Putnam 1991). Điều này được chứng minh qua nghiên cứu về góc gập gối nhỏ dần theo trình tự như sau: báo cáo của Kim và Kim (1997) góc gập gối trung bình là 122.7 ± 7.68, trong khi theo Shin và Choi (2001) báo cáo góc gập gối trung bình của VĐV là 111.5 ± 3.18; tiếp theo nghiên cứu Kim et al. (2011) là 105.30 đến 107.980, và nghiên



Hình 1. Các giai đoạn kỹ thuật đòn đá Dollyeo-chagi của VĐV Taekwondo

Bảng 1. Thông số sinh cơ học góc độ các khớp đòn Dollyeo-chagi của VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang (đơn vị tính: Độ)

Item	Mean	SD
Góc gối gập lớn nhất-Max knee flexion	97.08	1.83
Góc gối khi tiếp xúc mục tiêu-Knee flexion impact	15.25	1.22
Góc gập hông khi tiếp xúc mục tiêu -Hip flexion impact	29	2.17
Góc hông mở ra -Hip abduction at impact	49	1.76
Góc hông xoay vào - Hip internal rotation at impact	10.83	1.85

cứu của Gavagan và Sayers (2017) về góc gối gập lớn nhất VĐV có giá trị 960. Vì vậy, trong khi tập cần điều chỉnh các góc độ các khớp đòn đá cho phù hợp với kỹ thuật để đạt được lực đá tốt nhất và ghi được điểm khi thi đấu bằng giáp điện tử.

Kết quả phân tích các chỉ số sinh cơ học lực và vận tốc đòn Dollyeo-chagi năm 2019 của các VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang. Kết quả được trình bày tại bảng 2. Phân tích thông số sinh cơ học vận tốc đòn Dollyeo-chagi cho thấy vận tốc trung bình của VĐV An Giang là 13.49 m/s, thấp hơn so với công bố của nghiên cứu Estevan Jandacka & Falco (2013) là 14.42 m/s và nghiên cứu của Gavagan & Sayers (2017) là 14.66 m/s.

Kết quả về test sức mạnh và các yếu tố liên quan của VĐV cho thấy 4 test thể lực chung đòn đá của VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang cho thấy bật xa tại chỗ là 2.72m; chạy 10m là 1.94s; chạy 30m là 4.19s và gánh tạ 1RM là 96.17kg. Các test chuyên môn gồm Dollyeo-chagi chân sau 15s 32.5 lần và phối hợp Yeop-chagi chân trước và Dollyeo-chagi chân sau 15s là 37.33 lần (bảng 3).

Nghiên cứu đã tổng kết kết quả thi đấu trong năm 2019 cho thấy đòn Dollyeo-chagi và Yeop-chagi có điểm đạt chiếm 49,0% với 151 đòn trong tổng số 179 đòn ghi được điểm (bảng 4).

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy các thông số sinh cơ học góc độ các khớp đòn Dollyeo-chagi của các VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang cho thấy góc gập gối lớn nhất có giá trị trung bình 97.08± 1.830; góc gối khi tiếp xúc mục tiêu có giá trị trung bình 15.25± 1.220; góc gập hông khi tiếp xúc mục tiêu 29.0± 2.170; góc mở hông ra 49.0± 1.760; góc xoay hông vào 10.83± 1.85.

Bảng 2. Lực và vận tốc đòn Dollyeo-chagi của VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang

Test	$\bar{x}$	δ
Vận tốc Dollyeo-chagi (m/s)	13.49	0.69
Lực tác động (kgm/s)	34.05	2.28
Thời gian tác động (s)	0.09	0.01
Lực (N)	309.67	18.63
Vận tốc mũi bàn chân (m/s)	13.3	1.01
Vận tốc cổ chân (m/s)	12.54	0.95
Vận tốc khớp gối (m/s)	2.15	0.35
Vận tốc khớp hông (m/s)	0.74	0.12

Bảng 3. Sức mạnh và các yếu tố liên quan của VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang

Chỉ tiêu	$\bar{x}$	δ
Bật xa tại chỗ (m)	2.72	0.1
Chạy 10m (s)	1.94	0.02
Chạy 30m (s)	4.19	0.11
Gánh tạ 1RM (kg)	96.17	7.46
Dollyeo-chagi chân sau 15s (lần)	32.5	1
Phối hợp Yeop-chagi chân trước và Dollyeo-chagi chân sau 15s (lần)	37.33	1.37

Bảng 4. Xu hướng sử dụng kỹ thuật đá của VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang qua giải trẻ quốc gia năm 2019

Kỹ thuật đá	Đạt điểm		Chưa đạt điểm	
	Số đòn	Tỷ lệ %	Số đòn	Tỷ lệ %
Dollyeo-chagi, Yeop-chagi	151	49	157	51
Ap-chagi, Naryeo-chagi, Dollyeo-chagi mặt	16	55.2	13	44.8
Dwi-chagi	12	30.8	27	69.2
Tổng số	179	47.6	197	52.4

Sức mạnh và các yếu tố liên quan so với các nghiên cứu của nước ngoài vẫn còn sự chênh lệch. Do đó, trong khi tập cần điều chỉnh các góc đá cho phù hợp với kỹ thuật để đạt được lực đá tốt nhất và ghi được điểm khi thi đấu bằng giáp điện tử.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Estevan, I., Jandacka, D., & Falco, C (2013). *Effect of stance position on kick performance in taekwondo*. Journal of sports sciences, 31(16), 1815-1822.

2. Gavagan, C. J., & Sayers, M. G (2017). *A biomechanical analysis of the roundhouse kicking technique of expert practitioners: A comparison between the martial arts disciplines of Muay Thai, Karate, and Taekwondo*. PloS one, 12(8), e0182645.

3. Kim, H. B., Stebbins, C. L., Chai, J. H., & Song, J. K (2011). *Taekwondo training and fitness in female adolescents*. Journal of sports sciences, 29 (2), 133-138.

4. Luk, T., Hong, Y., & Chu, D (2001). *Analysis of strategy used in taekwondo competition*. In ISBS-Conference Proceedings Archive.

5. Shin, J. M., & Choi, J. Y (2001). *The comparison of relative motion of distal segment about proximal segment of Dolyeochagi in Taekwondo.* Korean Journal of Sport and Leisure Studies, 15, 545-556.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của Luận án tiến sĩ giáo dục học "Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả một số đòn đá cho VĐV Taekwondo trẻ tỉnh An Giang lứa tuổi 15-17 ". Tác giả: Nguyễn Bích Thủy. Luận án được bảo vệ tại Trường Đại học TDTT TP.HCM năm 2023.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẤN CÔNG BÊN TRÁI CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÁ CẦU TUYẾN ĐỘI TUYỂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Du Quế Lộc[1]; ThS. Nguyễn Đăng Khoa[2]; TS. Nguyễn Hoàng Minh[3]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã tổng hợp được 50 bài tập thường dùng để nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn thì bài viết đã xác định được 36 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa khoa học và thực tiễn. Sau quá trình thực nghiệm cho thấy các bài tập mà đề tài nghiên cứu đã mang lại hiệu quả tốt đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh.*

Từ khoá: *Bài tập, kỹ thuật, bên trái, vận động viên, đá cầu..*

Summary: *Use regular scientific research methods has compiled 50 commonly used exercises to improve the effectiveness of left side attacking techniques for male shuttlecock athletes. Through the selection and interview process, the article has identified 36 exercises to improve the left side of the ball. Highly effective left attack technique for male shuttlecock athletes of the Ho Chi Minh City team ensures scientific and practical significance. After the experimental process, it was shown that the exercises of the research project have brought good results in improving the effectiveness of the left attack technique of male shuttlecock athletes of the HCM City team.*

Keywords: *Exercises, technique, left, athletes, shuttlecock.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát thực tế và thực trạng hiện nay ở các Vận động viên Đá cầu đội tuyển TP.Hồ Chí Minh vẫn còn thiếu sự hiệu quả và ổn định trong các quả tấn công trái của mình. Cho nên việc huấn luyện kỹ thuật tấn công trái này cho các Vận động viên là một vấn đề then chốt trong chương trình huấn luyện, nhằm mục đích chuẩn bị cho các em có nền tảng tốt về kỹ thuật tấn công trái và để đạt thành tích cao trong thi đấu. Vì lý do trên nên tôi quyết định tiến hành thực hiện hướng nghiên cứu:"Đánh giá hiệu quả một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh"

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển Đá cầu của một số tác giả, qua quá trình tập luyện và thực tế huấn luyện tác giả đã tổng hợp được 50 bài tập thường dùng để nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu. Tác giả tiến hành phỏng vấn để lựa chọn bài tập.

Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 36 bài tập (có ≥ 80% ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn) nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh gồm các bài tập sau:

1. Trường Trung học Phổ thông Võ Văn Kiệt
2. Sở Văn hóa và Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh
3. Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Bài tập 1: Chạy 15m XPC (3 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 2: Chạy 30m XPC (10 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 3: Bật cao tại chỗ (30 lần X 1 tổ)

Bài tập 4: Bật rút gối (30 lần X 1 tổ)

Bài tập 5: Squat (20 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 6: Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống (15 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 7: Nằm sấp ưỡn lưng (30 lần X 1 tổ)

Bài tập 8: Nằm ngửa gập bụng (30 lần X 1 tổ)

Bài tập 9: Nằm ke thân (plank) (1 phút X 1 tổ)

Bài tập 10: Chạy 1500m (1 lần)

Bài tập 11: Dẻo khớp hông (5 lần X 1 tổ)

Bài tập 12: Dẻo lưng (5 lần X 1 tổ)

Bài tập 13: Thăng bằng trên 1 chân (1 phút X 1 tổ)

Bài tập 14: Thăng bằng trên bóng bosu (1 phút X 1 tổ)

Bài tập 15: Nhảy dây 1 phút (1 lần X 1 tổ)

Bài tập 16: Bật cóc 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 17: Lò cò chân thuận 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 18: Lò cò chân nghịch 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 giây)

Bài tập 19: Bật bục đổi chân 30 giây (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 20: Bật đá chân lăng 30 giây (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 21: Bật đá chân lăng 1 phút (1 lần X 1 tổ)

Bài tập 22: Chạy 4 góc sân (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 23: Bật đá chân thuận - nghịch vào mục tiêu (20 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 24: Bật chắn phải di chuyển tấn công trái (20 lần X 1 tổ)

Bài tập 25: Lót cầu 8 vị trí (20 quả X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 26: Cúp cầu chân thuận 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 27: Santo chân thuận 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 28: Cúp cầu chân nghịch 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 29: Quét cầu chân thuận 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 30: Quét cầu chân nghịch 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 31: Bật chắn – tấn công bên trái 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 32: Lót cầu – tấn công bên trái 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 33: Bắt cầu – tấn công bên trái 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 34: Bạt cầu 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 35: Vẩy cầu 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 36: Xỉa cầu 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút).

2.2. Lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh

Qua các bước nghiên cứu luận văn đã chọn ra được 7 test đánh giá kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh gồm các test sau: (1) Cúp cầu chân thuận 20 quả (quả); (2) Santo chân thuận 10 quả (quả); (3) Cúp cầu chân nghich 20 quả (quả); (4) Quét cầu chân thuận 10 quả (quả); (5) Bật chắn – tấn công bên trái 10 quả (quả); (6) Lót cầu - tấn công bên trái 10 quả (quả); (7) Bắt cầu – tấn công bên trái 20 quả (quả).

2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh

Kết quả thành tích các test đánh giá sự phát triển kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm được thể hiện qua bảng 1.

Kết quả thành tích các test đánh giá sự phát triển kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm được thể hiện qua bảng 2.

Bảng 1. Thành tích các test đánh giá sự phát triển kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh nhóm đối chứng TTN và STN

Tham số	Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5		Test 6		Test 7	
	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
$\bar{x}$	16	16.67	13.17	13.83	6.17	6.83	5.5	6.17	5.33	6.17	13.5	14.17	5.83	6.5
δ	0.89	0.52	1.17	0.98	0.75	0.41	0.55	0.41	0.52	0.41	0.55	0.41	0.41	0.55
w	4.1		4.9		10.3		11.4		14.5		4.8		10.8	
t	3.16		3.16		3.16		3.16		5		3.16		3.16	
P	<0.05		<0.05		<0.05		<0.05		<0.05		<0.05		<0.05	
df = n-1; t_{05} = 2.571														

Ghi chú: Test 1: Cúp cầu chân thuận 20 quả (quả); Test 2: Cúp cầu chân nghịch 20 quả (quả); Test 3: Quét cầu chân thuận 10 quả (quả); Test 4: Bật chắn – tấn công bên trái 10 quả (quả); Test 5: Lót cầu - tấn công bên trái 10 quả (quả); Test 6: Bắt cầu – tấn công bên trái 20 quả (quả); Test 7: Santo chân thuận 10 quả (quả)

Bảng 2. Thành tích các test đánh giá sự phát triển kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh nhóm thực nghiệm TTN và STN

Tham số	Test 1		Test 2		Test 3		Test 4		Test 5		Test 6		Test 7	
	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
$\bar{x}$	15.83	17.33	13	14.67	5.83	7.33	5.17	7.17	5.17	7.33	13.33	15.5	5.5	7.33
δ	0.75	0.52	0.89	0.52	0.75	0.82	0.41	0.41	0.41	0.52	0.52	0.55	0.55	0.52
w	9		12		22.8		32.4		34.7		15		28.6	
t	6.7		7.9		6.7		7.7		13		13		6	
P	<0.05		<0.05		<0.05		<0.05		<0.05		<0.05		<0.05	
df = n-1; t_{05} = 2.571														

Ghi chú: Test 1: Cúp cầu chân thuận 20 quả (quả); Test 2: Cúp cầu chân nghịch 20 quả (quả); Test 3: Quét cầu chân thuận 10 quả (quả); Test 4: Bật chắn – tấn công bên trái 10 quả (quả); Test 5: Lót cầu - tấn công bên trái 10 quả (quả); Test 6: Bắt cầu – tấn công bên trái 20 quả (quả); Test 7: Santo chân thuận 10 quả (quả)

Sau quá trình ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh thì nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh của nhóm thực nghiệm luôn cao hơn nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh đã mang lại hiệu quả tốt và phát triển kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT LUẬN

Sau quá trình ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh thì nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh của nhóm thực nghiệm luôn cao hơn nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ 36 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh đã mang lại hiệu quả tốt và phát triển kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Anh, Nguyễn Thế Lưỡng (2010 , "*Giáo trình Đá cầu"*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Tất Gia Cơ (2018), *"Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên đá cầu chinh lứa tuổi 12-13 tại Trung tâm TDTT Quận 6 - Thành phố Hồ Chí Minh"*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

3. Nguyễn Minh Giang (2016), *"Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển đá cầu nam Trường THPT Hoàng Diệu tỉnh Sóc Trăng sau một năm tập luyện"*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, trường ĐHSP TDTT TP. Hồ Chí Minh.

4. 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 VĐV Đá cầu trẻ*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Việt Nam.

5. Phạm Việt Thanh (2019), *"Nghiên cứu mức độ ảnh hưởng của các yếu tố cấu thành trình độ tập luyện đối với thành tích thi đấu của vận động viên đội tuyển đội tuyển Đá cầu tỉnh Đồng Tháp"*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

6. 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.

7. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

8. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ GDH của học viên. Du Quế Lộc: "Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh". Luận văn dự kiến bảo vệ năm 2023.*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 14 – 15 ĐỘI TUYỂN KARATEDO TẠI HUYỆN HỚN QUẢN TỈNH BÌNH PHƯỚC

ThS. Đinh Văn Nghiêm[1]; TS. Phạm Minh Quyền[2]; ThS. Kiến Thị Ngọc Xuyến[3]

Tóm tắt: *Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực Thể dục Thể thao (TDTT), kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test trình độ kỹ thuật (TĐKT) của nam vận động viên (VĐV) lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu. Thông qua đó đánh giá được được trình độ kỹ thuật cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước.*

Từ khoá: *Tỉnh Bình Phước; Huyện Hớn Quản; Nam vận động viên: Đội tuyển Karatedo; Test đánh giá; Trình độ kỹ thuật, kỹ thuật…*

Summary: *Based on theoretical foundations and practical considerations, along with standard research methods in the field of Physical Education and Sports, the study has selected 5 Technical Proficiency Tests for male athletes aged 14-15, members of the Karatedo team in Hon Quan district, Binh Phuoc province. The study also developed classification standards and a comprehensive scoring table to assess the technical proficiency of the research subjects. Through this process, the technical proficiency of male athletes aged 14-15 in the Karatedo team in Hon Quan district, Binh Phuoc province, was evaluated after 1 year of training.*

Keywords: *Binh Phuoc Province, Hon Quan District, Male athletes, Karatedo team, Evaluation tests, Technical proficiency, Technique.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Karatedo là một trong những môn thể thao có vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao, đồng thời là môn thể thao mũi nhọn trong chiến lược phát triển thể thao thành tích cao của ngành Thể dục Thể thao.

Karatedo nhận được sự quan tâm của chính quyền địa phương, các ban ngành đoàn thể; cách đặc biệt trong các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao.

Vấn đề đặt ra là làm thế nào để nâng cao TĐKT của nam VĐV lứa tuổi 14-15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước, qua đó nâng cao thành tích của họ. Vì vậy việc đánh giá TĐKT của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước sau một năm tập luyện nhằm xây dựng cơ sở khoa học để đánh giá TĐKT cho VĐV Karatedo của tỉnh Bình Phước sau này là mục đích nghiên cứu của chúng tôi.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

Thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan và quan quan sát sư phạm và phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ TĐKT cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 14 – 15, đồng thời xác định được tính thông báo và độ tin cậy của 5 test đã lựa chọn. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 5 test có tổng phần trăm đạt 80% trở lên để đánh giá TĐKT cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

1. Trường THPT Nguyễn Hữu Cảnh
2, 3. Trường Đại học Sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh

Bảng1. Kết quả tổng hợp các test đánh giá TĐKT cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 14 – 15

Các test kỹ thuật	Mức độ sử dụng									Tổng %
	Thường dùng			Ít dùng			Không dùng			
	Số người	Điểm	Tỷ lệ %	Số người	Điểm	Tỷ lệ %	Số người	Điểm	Tỷ lệ %	
B_1	22	66	73.33	6	12	13.33	2	2	2.22	88.88
B_2	24	72	80	4	8	8.89	2	2	2.22	91.11
B_3	23	69	76.67	4	8	8.89	3	3	3.33	88.89
B_4	26	78	86.67	4	8	8.89	0	0	0	95.56
B_5	21	63	70	8	16	17.78	1	1	1.11	88.89

Bảng 2. Đánh giá TĐKT ban đầu của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

Test	$\overline{x} \pm \delta$	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B1	23.2±1.97	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
B2	42.2±1.9	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
B3	22±1.81	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
B4	22±1.86	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
B5	21.9±1.88	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

gồm: Các test kỹ thuật: B1: Đấm nghịch (Gyaku Tsuki); B2: Đấm liên tục 2 tay (Ren Tsuki); B3: Đấm song thủ (Morote Tsuki); B4: Đấm thuận (Oi Tsuki); B5: Đá vòng cầu (Mawashi - Geri).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn giá TĐKT cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

2.2.1. Xây dựng thang điểm đánh giá TĐKT cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

Sau khi xác định được các test đánh giá, chúng tôi tiến hành lập thang điểm đánh giá TĐKT của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước. Để có cơ sở khoa học và thuận tiện cho việc xác định thành tích của VĐV đối với từng chỉ tiêu đánh giá TĐKT, cũng như để so sánh TĐKT giữa các VĐV với nhau, chúng tôi sử dụng phương pháp tính điểm theo thang độ C (thang điểm 10). Kết quả được trình bày tại bảng 2 và 3.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại TĐKT cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

Kết quả nghiên cứu đánh giá TĐKT cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước với 5 test cho phép phân loại TĐKT của các khách thể nghiên cứu theo TĐKT trên từng chỉ tiêu.

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá TĐKT sau 1 năm cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

Test	$\overline{x} \pm \delta$	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B1	25.2±1.97	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
B2	46.6±2.54	42	43	44	45	47	48	49	50	52	53
B3	24.1±2.02	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
B4	24.4±2.07	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30
B5	23.8±1.96	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Bảng 4. Bảng phân loại TĐKT cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

Mức phân loại	Điểm định mức
Xuất sắc	Từ 144 điểm đến cận 160 điểm
Giỏi	Từ 112 điểm đến cận 144 điểm
Khá	Từ 96 điểm đến cận 112 điểm
Trung bình	Từ 64 điểm đến cận 96 điểm
Yếu	Từ 48 điểm đến cận 64 điểm
Kém	Từ 16 điểm đến cận 48 điểm
Rất kém	Từ 0 điểm đến cận 16 điểm

Với cách tính trên, chúng tôi lập được 2 bảng phân loại TĐKT cho nam VĐV đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước theo 7 mức như:

Để lượng hóa TĐKT, trên cơ sở lập thang điểm C (thang điểm 10). Tổng điểm đánh giá TĐKT của VĐV được tính theo công thức sau:

$$B = B1 + B2 + B3 + B4 + B5$$

Trong đó: B1: Đấm nghịch; B2: Đấm liên tục 2 tay; B3: Đấm song thủ; B4: Đấm thuận; B5: Đá vòng cầu.

2.3. Đánh giá TĐKT của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

2.3.1. Đánh giá TĐKT của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước theo tiêu chuẩn đã lập

Nghiên cứu kiểm nghiệm trên 12 nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước, các VĐV được kiểm tra theo trình tự thống nhất các test đã được nghiên cứu theo năm. Sau đó tính tổng điểm đánh giá TĐKT, đối chiếu với thành tích thi đấu là kết quả xếp hạng theo thể thức thi đấu vòng tròn giữa các VĐV (là các khách thể nghiên cứu trên). Dựa theo thang điểm đã được trình bày ở các bảng trên. Căn cứ vào kết quả của 2 lần kiểm tra ban đầu và sau 1 năm tập

Bảng 5. Bảng phân loại kỹ thuật theo thang điểm 10

Yếu tố	Số test	Phân loại						
		Xuất sắc	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	kém	Rất kém
Kỹ thuật	5	45→50	35→45	30→35	20→30	15→20	5→15	0→5

Bảng 6. Đánh giá TĐKT ban đầu của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

STT	Họ và tên	Kỹ thuật							
		B_1	B_2	B_3	B_4	B_5	Tổng	Thứ hạng	Loại
1	VĐV1	8	9	8	8	8	41	1	Giỏi
2	VĐV2	7	7	7	7	8	36	2	Giỏi
3	VĐV3	6	6	6	6	6	30	4	Khá
4	VĐV4	5	5	6	5	5	26	5	Trung bình
5	VĐV5	6	7	7	7	6	33	3	Khá
6	VĐV6	5	5	5	5	5	25	6	Trung bình
7	VĐV7	4	3	3	2	2	14	11	Kém
8	VĐV8	5	4	5	5	4	23	7	Trung bình
9	VĐV9	4	5	3	4	4	20	9	Trung bình
10	VĐV10	5	5	4	5	5	24	8	Trung bình
11	VĐV11	4	4	3	2	3	16	10	Yếu
12	VĐV12	3	2	3	4	3	15	12	Yếu

luyện, chúng tôi tiến hành lập bảng điểm phân loại đánh giá kỹ thuật cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước ban đầu và sau 1 năm tập luyện.

* Kết quả của lần kiểm tra thứ nhất (đầu năm).

Qua bảng 6 cho thấy: Nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước có kết quả kiểm tra ở nhiều mức độ khác nhau; mức "giỏi" có 2/12 VĐV đạt tỉ lệ 16.67%; mức "khá" có 2/12 VĐV, đạt tỉ lệ 16.67%; mức "trung bình" có 5/12 VĐV dạt tỉ lệ 41.67%; mức "yếu" có 2/12 VĐV đạt tỉ lệ 16.67%; mức "kém" có 1/12 VĐV, đạt tỉ lệ 8.33%. Điều đó cho thấy TĐKT của VĐV Karatedo là không đồng đều nhau, số VĐV có TĐKT "yếu", "kém" còn khá nhiều, với tổng tỉ lệ là 25%.

* Kết quả của lần kiểm tra thứ 2 (cuối năm)

Qua bảng 7 cho thấy: Nam VĐV lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước có kết quả kiểm tra ở nhiều mức độ khác nhau; mức "giỏi" có 3/12 VĐV đạt tỉ lệ 25%; mức "khá" có 1VĐV đạt tỉ lệ 8.33%; mức "trung bình" có 5/12 VĐV đạt tỉ lệ 41.67%; mức "yếu" có 2/12 VĐV đạt tỉ lệ 16.67%; mức "kém" có 1/12 VĐV đạt tỉ lệ 8.33%. Sau 1 năm tập luyện, có 1 VĐV từ TĐKT loại "khá" phát triển lên trình độ kỹ thuật loại "giỏi", đó là VĐV Nguyễn Hữu Phước; các VĐV còn lại không có sự chuyển biến nhiều. Điều này cho thấy các bài tập mà Ban huấn luyện đội tuyển đưa ra chưa thực sự cải thiện nhiều TĐKT cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước. Số liệu cho thấy ở mức "giỏi", "khá" là những VĐV có thành tích thi đấu

Bảng 7. Đánh giá TĐKT sau 1 năm tập luyện của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

TT	Họ và tên	Kỹ thuật							
		B_1	B_2	B_3	B_4	B_5	Tổng	Thứ hạng	Loại
1	Nguyễn Thành Công	8	9	8	8	8	41	1	Giỏi
2	Phan Đình Cường	6	7	9	7.5	7	36.5	2	Giỏi
3	Nguyễn Văn Hùng	6	5	6	7	6	30	4	Khá
4	Phạm Ngọc Long	5	4.5	5	6	5	25.5	5	Trung bình
5	Nguyễn Hữu Phước	7	8	7	7	6	35	3	Giỏi
6	Cao Văn Phương	5	4.5	4	5	6	24.5	6	Trung bình
7	Hồ Hữu Quang	4	3	3	2	2	14	11	Kém
8	Nguyễn Chí Thanh	5	4	4	5	5	23	7	Trung bình
9	Nguyễn Quang Tiến	4	4.5	4	4	4	20.5	9	Trung bình
10	Vũ Cao Minh Trí	5	4.5	5	5	3	22.5	8	Trung bình
11	Trần Anh Tú	4	3	3	3	3	16	10	Yếu
12	Nguyễn Văn Vinh	3	3	3	4	2	15	12	Yếu

tốt, xếp thứ hạng cao, ngược lại những VĐV ở mức "trung bình", "yếu", "kém" là những VĐV có thành tích thi đấu chưa tốt, xếp thứ hạng thấp. Điều đó chứng tỏ yếu tố kỹ thuật có mối quan hệ rất chặt chẽ với thành tích thi đấu của VĐV.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ kỹ thuật của nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp, đồng thời kiểm nghiệm các tiêu chuẩn đánh giá cho đối tượng nghiên cứu sau một năm tập luyện cho thấy đã đánh gái được trình độ kỹ thuật của nam vận động viên lứa tuổi 14 – 15, đội tuyển Karatedo tại huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước sau 1 năm tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Hoàng Anh (2005), *"Nghiên cứu một số bài tập phát triển kỹ thuật cho nam võ sinh Karatedo lứa tuổi 15 – 16"*, Luận văn thạc sỹ, ĐH TDTT Bắc Ninh.

2. Nguyễn Đương Bắc (2000), *"Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karate-do trường ĐH TDTT1"*, Luận văn thạc sỹ KHGD, Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. Dương Nghiệp Chí, Huỳnh Trọng Khải, Vũ Thái Hồng, *Quản lý thể dục thể thao*, Nxb Đại học quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.

4. Đỗ Tuấn Cương (2014), *"Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia"*, Luận án Tiến sĩ KHGD, ĐH TDTT Bắc Ninh.

5. Tiến Dũng, *Kỹ thuật Karate không thủ đạo*, Nxb Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh.

6. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thàng, (2001), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, Nxb Đại học quốc gia Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Được trích từ luận văn thạc sĩ "Đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên lứa tuổi 14-15, đội tuyển Karatedo huyện Hớn Quản, tỉnh Bình Phước sau một năm tập luyện". Tác giả Đinh Văn Nghiêm, Đại học Sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh, 2015.*

Ngày nhận bài: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Cổ Tấn Anh Linh[1]; PGS.TS. Vũ Việt Bảo[2]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), bài báo đã lựa chọn 34 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn (SMCM) cho nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh. Kết quả ứng dụng 34 bài tập trong 6 tháng cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển SMCM của nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh.*

Từ khoá: *Bài tập, sức mạnh chuyên môn, vận động viên, Boxing, TP. Hồ Chí Minh*

Summary: *Using standard research methods in sports science, this article has selected 34 exercises to develop sports-specific strength for male athletes in the Ho Chi Minh City Boxing team. The results of applying these exercises for 6 months have shown their effectiveness in improving the SMCM of male athletes in the Ho Chi Minh City Boxing team.*

Keywords: *Exercises, sports-specific strength, athletes, Boxing, Ho Chi Minh City*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Boxing là môn thể thao mang tính đối kháng cá nhân trực tiếp, thi đấu 3 hiệp trong một trận đấu, vậy nên VĐV muốn chiến thắng thì phải được trang bị tốt nhất về các mặt như: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý… và trong đó SMCM chiếm một vị trí rất quan trọng, là một trong những tố chất then chốt không thể thiếu, vì nó có thể quyết định toàn bộ trận đấu bằng một cú đấm. Một VĐV thi đấu với nhiều đòn tấn công, mang lại được nhiều điểm nhưng có thể thất bại bởi VĐV đối phương có một cú đấm mạnh - chính xác và quyết đoán, yếu tố này hoàn toàn có khả năng đem lại cho VĐV đối phương có được một chiến thắng bằng Knock-out (K.O) và điều này trong thi đấu Boxing xảy ra rất thường xuyên. Cho nên việc huấn luyện để tăng sức mạnh cho cú đấm là một phần quan trọng không thể thiếu được trong môn Boxing.

Đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh là một trong những đội tuyển được hình thành và phát triển từ rất sớm. Trải qua những thăng trầm của lịch sử đến nay vẫn chưa thực sự được xem là một đội tuyển mạnh trong nước, chưa phát triển đúng tầm như sự kỳ vọng của các cấp lãnh đạo. Trong công tác huấn luyện còn nhiều thiếu thốn về tài liệu chuyên môn, trang thiết bị kiểm tra, dụng cụ tập luyện, phương tiện nghiên cứu, từ đó gây không ít khó khăn cho huấn luyện viên, cũng như các đối tượng muốn nghiên cứu về Boxing. Qua quan sát trận đấu ở các giải quốc gia cho thấy, VĐV thường bị giảm lực đòn đánh ở hiệp 3, điều đó làm cho VĐV không thể thực hiện được kỹ chiến thuật theo ý đồ của huấn luyện viên, cũng như kiểm soát được nhịp độ của trận đấu… Vì vậy, cải thiện SMCM là một trong những việc mà người làm công tác huấn luyện thấy rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sư phạ, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Để lựa chọn bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh, chúng tôi tiến hành theo 3 bước trên nguyên tắc kế thừa, logic, khoa học. Qua tham khảo các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu; Lược bỏ những bài tập trùng lặp và không thích hợp; Phỏng vấn xin ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên có kinh nghiệm hiện đang làm công

1. Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT TP. Hồ Chí Minh
2. Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

tác cố vấn, giảng dạy, huấn luyện cho nam VĐV Boxing. Dựa vào nguyên tắc lựa chọn các bài tập có tỷ lệ chọn trên 85% điểm tối đa, sẽ được lựa chọn là bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV Boxing TP. Hồ Chí Minh. Kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 34 bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh, được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Bảng mã hóa bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Mã hóa bài tập
Bài tập thể lực chung gồm 23 bài:		
Nhóm (1) bài tập bật nhảy:		
1	Bật xa tại chỗ.	BT 1
2	Bật qua bục.	BT 2
3	Nhảy chữ thập.	BT 3
Nhóm (2) bài tập tay vai với xà:		
4	Co tay xà đơn qua cằm.	BT 4
5	Nằm ngửa thăng bằng trên xà đơn.	BT 5
6	Chống đẩy xà kép.	BT 6
7	Ke chân vuông góc xà kép.	BT 7
Nhóm (3) bài tập tay vai với tạ:		
8	Nằm đẩy tạ đòn trên ghế.	BT 8
9	Đẩy tạ đơn 2 tay.	BT 9
10	Giật thanh tạ 20kg.	BT 10
Nhóm (4) bài tập tay vai với dây thun:		
11	Kéo dây thun xoay vai khép trở 2 hướng.	BT 11
12	Đẩm thăng bằng dây thun.	BT 12
13	Đẩm vòng bằng dây thun.	BT 13
Nhóm (5) bài tập lưng bụng:		
14	Gập lưng trên ghế.	BT 14
15	Co gối với dây thun.	BT 15
16	Đập bóng nặng xuống sàn.	BT 16
Nhóm (6) bài tập chân với tạ:		
17	Gánh tạ đòn.	BT 17
18	Đá đùi trước bằng máy tạ.	BT 18
19	Móc đùi sau bằng máy tạ.	BT 19
20	Bước đổi chân với tạ đơn.	BT 20
Nhóm (7) bài tập di chuyển:		
21	Chạy bốn góc về trung tâm.	BT 21
22	Chạy thang dây.	BT 22
23	Đẩy xe trượt cỏ.	BT 23
Bài tập thể lực chuyên môn gồm 11 bài:		
Nhóm (8) bài tập đánh gió Boxing:		
24	Đánh gió có quy ước theo cặp.	BT 24
25	Đánh gió với tạ tay.	BT 25
26	Đánh tốc độ 10s, 20s, 30s.	BT 26
Nhóm (9) bài tập với dụng cụ:		
27	Đánh vào gối treo tường có quy ước.	BT 27
28	Tấn công có quy ước vào ramly.	BT 28
29	Đánh vào bao cát với lực tối đa.	BT 29
Nhóm (10) bài tập đấu tập:		
30	Phòng thủ có quy ước với bạn tập.	BT 30
31	Đấu tập có quy ước.	BT 31
32	Tấn công vào vùng thân ở cự ly gần.	BT 32
33	Tấn công với 1 loạt 2 combo trở lên.	BT 33
34	Áp sát đối thủ có sải tay dài hơn.	BT 34

2.1.2. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

- Xây dựng kế hoạch tập luyện: Qua tham khảo một số tài liệu có liên quan và căn cứ vào tình hình thực tế, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện cho đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh trong 6 tháng (bắt đầu từ ngày 26/9/2022 đến ngày 10/4/2023).

+ Tập luyện nở cơ từ tuần 1-4: Tăng kích thước cơ, phục hồi khối lượng cơ sau quá trình ép cân thi đấu, phát triển sức mạnh chung, kích thích sự biến đổi hóa học trong cơ, phát triển khối lượng cơ bắp chuẩn bị cho giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

+ Giai đoạn phát triển sức mạnh tối đa từ tuần 5-8: Phát triển lực cơ tối đa đến mức độ cao nhất theo khả năng của từng VĐV, đặc biệt là các nhóm cơ chính.

+ Phát triển sức mạnh tốc độ và công suất bền từ tuần 9-16: Chuyển đổi sức mạnh tối đa thành sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền đặc thù của môn Boxing.

+ Nâng cao sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền từ tuần từ tuần 17-20: Tiếp tục nâng cao sức mạnh tốc độ đặc thù của môn Boxing và chuyển từ công suất bền sang sức mạnh bền trong thời gian ngắn. Điều này giúp VĐV hoạt động với cường độ cao trong 30 giây đến 2 phút lặp lại nhiều lần, đây cũng là đặc thù về sức mạnh của bộ môn Boxing khi thi đấu.

+ Duy trì sức sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và thi đấu từ tuần 21-24: Duy trì sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền đặc thù môn Boxing, duy trì sức mạnh trong suốt thời kỳ thi đấu (bao gồm giai đoạn tiền thi đấu và giai đoạn thi đấu), độ dài của thời kỳ thi đấu sẽ quyết định tỉ lệ duy trì các tố chất sức mạnh khác nhau.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm nghiệm hiệu quả của 34 bài tập phát triển SMCM đã lựa chọn ở trên, chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể nghiên cứu là nam VĐV đội Boxing TP. Hồ Chí Minh. Khách thể nghiên cứu được chia làm hai nhóm gồm: nhóm 1 có hạng cân từ 50kg đến 55kg và nhóm 2 có hạng cân từ 60kg đến 67kg, mỗi nhóm gồm 04 nam VĐV của đội Boxing TP. Hồ Chí Minh.

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 6 tháng, từ tháng 9/2022 đến tháng 4/2023. Theo kế hoạch huấn luyện thời gian tập luyện là 6 buổi/tuần.

Nội dung kiểm tra: 06 test đánh giá sức mạnh chung và 04 test đánh giá SMCM. Phương tiện kiểm tra: Máy đo lực đấm Silomer Kiktest-9t do Nga sản xuất chuyên dùng để đo lực đấm môn Boxing.



Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình sức mạnh chung ban đầu và sau 6 tháng tập luyện của nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh hạng cân 50kg đến 55kg



Biểu đồ 2. So sánh giá trị trung bình SMCM ban đầu và sau 6 tháng tập luyện của nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh hạng cân 50kg đến 55kg

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành thu thập số liệu lần 2. Chúng tôi sử dụng phương pháp so sánh trình tự đơn để đánh giá kết quả thực nghiệm, nghĩa là so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm, được trình bày qua biểu đồ 1 và 2.

Qua kết quả nghiên cứu cho thấy: sau 6 tháng tập luyện đa số các test đều có sự tăng trưởng. Điều này có thể chứng tỏ rằng các bài tập phát triển SMCM là có hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

Dựa trên cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn và các nguyên tắc phù hợp thực tiễn huấn luyện Boxing, nghiên cứu tổng hợp, tiến hành phỏng vấn và đã lựa chọn được 34 bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh, đủ điều kiện để ứng dụng thực nghiệm huấn luyện. Quá trình ứng dụng trong 06 tháng chia làm các giai đoạn huấn luyện, thời lượng mỗi tuần tập 6 buổi. Kết quả sau 6 tháng thực nghiệm cho thấy nhịp tăng trưởng các test cao so với ban đầu, 6/6 test sức mạnh chung và 4/4 test SMCM có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với $p<0.05$. Điều đó chứng minh là các bài tập đã lựa chọn là phù hợp, góp phần cải thiện SMCM cho nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đức Anh (2010), *Quyền anh kỹ thuật cơ sở và thực tiễn*, Nxb Tổng hợp, TP. Hồ Chí Minh.

2. Bomba.T (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao (Biên dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lê Thiết Can (2013), *Giáo trình giảng dạy xã hội học – Điều tra xã hội học*, Tài liệu giảng dạy Cao học

4. *Luật Kick – Boxing quốc tế 2009.*

5. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. RAY-Sport Electro - *Cách thức hoạt động của máy đấm (kiktest.ru)*.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả luận văn Thạc sĩ Giáo dục học với tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh bền cho nam vận động viên đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện". Người thực hiện: Cổ Tấn Anh Linh, luận văn được bảo vệ tại Trường Đại học TDTT TP.HCM năm 2023.*

Ngày nhận bài: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CN. Lạc Chí Đức[1]; ThS. Nguyễn Đăng Khoa[2]; TS. Nguyễn Hoàng Minh[3]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa khoa học và thực tiễn. Sau quá trình thực nghiệm cho thấy các bài tập mà đề tài nghiên cứu đã mang lại hiệu quả tốt đến việc phát triển phát triển TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.*

Từ khoá: *Bài tập, thể lực chuyên môn, VĐV, đá cầu,*

Summary: *By utilizing standard scientific research methods, the study has selected 21 specialized physical fitness exercises for male athletes from the shuttlecock kicking team in Ho Chi Minh City, ensuring both scientific significance and practical relevance. Through the experimental phase, the research has shown that the selected exercises have effectively contributed to the development of specialized physical fitness for male athletes in the Ho Chi Minh shuttlecock kicking team.*

Keywords: *Exercises, specialized physical fitness, athletes, shuttlecock kicking*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, đội tuyển đá cầu nam thành phố Hồ Chí Minh với những thành tích đạt được chưa tương xứng với tầm vóc và sự đầu tư. Với hiện trạng thực tế, qua công tác đánh giá quá trình tập luyện, phân tích nhân tố cần được cải thiện chúng tôi nhận thấy có nhiều nguyên nhân dẫn tới thực trạng trên, trong đó nguyên nhân cơ bản là việc sử dụng bài tập huấn luyện TLCM chưa hợp lý, dẫn tới TLCM của nam VĐV chưa tốt, ảnh hưởng đến kết quả và thành tích thi đấu.

Vì vậy và để nâng cao trình độ chuyên môn cho các VĐV nam tuyến đội tuyển qua đó nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển đá cầu thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi đi đến quyết định tiến hành nghiên cứu: "Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu của một số tác giả, qua quá trình tập luyện và thực tế huấn luyện tác giả đã tổng hợp được 29 bài tập thường được dùng để làm bài tập phát triển TLCM cho đội tuyển Đá cầu. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn để lựa chọn bài tập phù hợp và khả thi.

Đề tài đã xác định được 21 bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh (đều có ≥ 80% ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn), đó là:

Bài tập 1: Bật cao tại chỗ (15 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 2: Bật cóc 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 3: Lò cò chân thuận - nghịch 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 4: Bật bục đổi chân (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 5: Bước chân có dây thun (20 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 6: Giữ chân có dây thun (30 giây X 1 tổ)

Bài tập 7 : Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống (15 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

1, 2. Sở Văn hóa và Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh
3. Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Bài tập 8: Nằm ngửa gập bụng 30 lần (2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

Bài tập 9 : Nằm sấp ưỡn lưng 30 lần (2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

Bài tập 10 : Chạy beep test (1 lần)

Bài tập 11 : Dẻo gập thân (5 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 12 : Xoạc dọc (5 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 13 : Xoạc ngang (5 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 14 : Chạy con thoi 8X15m (1 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 15 : Di chuyển ngang 6m nhặt cầu 10 quả (2 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 16 : Di chuyển 4 góc nhặt cầu 10 quả (2 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 17 : Nhảy dây 1 phút (1 lần X 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

Bài tập 18 : Đá lăng chân 1 phút (1 lần X 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

Bài tập 19 : Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

Bài tập 20 : Cúp thuận liên tục 20 lần vào mục tiêu (2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

Bài tập 21 : Bật chắn 3 vị trí 1 phút (2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

2.2. Lựa chọn các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học luận văn tổng hợp được 24 test thường được dùng để đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu của các tác giả. Công trình tiến hành phỏng vấn, lựa chọn được 8 test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh và tiến hành kiểm định độ tin cậy các test trên. Kết quả kiểm định độ tin cậy được thể hiện qua bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh có rtính từ 0.81 đến 0.96 (với P<0.05). Điều này cho thấy 8 test trên điều có đủ độ tin vậy và có tính khả thi để đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh

STT	Test	Ban đầu (n=15)		Retest (n=15)		r	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Bật cao tại chỗ (cm)	62.47	2.45	63.67	2.77	0.84	<0.05
2	Chạy beep test (m)	1309.3	51.75	1296	47.33	0.94	<0.05
3	Dẻo gập thân (cm)	12.73	1.16	12.87	0.99	0.84	<0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	145.47	5.34	146.2	4.55	0.96	<0.05
5	Đá lăng chân 1 phút (lần)	58.73	1.7	58.1	1.8	0.81	<0.05
6	Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (s)	118.27	6.54	119.27	6.2	0.96	<0.05
7	Cúp thuận liên tục 20 lần vào mục tiêu (s)	112.4	5.64	113	5	0.92	<0.05
8	Bật chắn 3 vị trí 1 phút (lần)	35	1.41	34.9	1.1	0.83	<0.05

Như vậy qua các bước nghiên cứu, đã lựa chọn 8 test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh gồm các test sau:

(1) Bật cao tại chỗ (cm); (2) Chạy beep test (m); (3) Dẻo gập thân (cm); (4) Nhảy dây 1 phút (lần); (5) Đá lăng chân 1 phút (lần); (6) Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (s); (7) Cúp thuận liên tục 20 lần vào mục tiêu (s); (8) Bật chắn 3 vị trí 1 phút (lần)

2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh

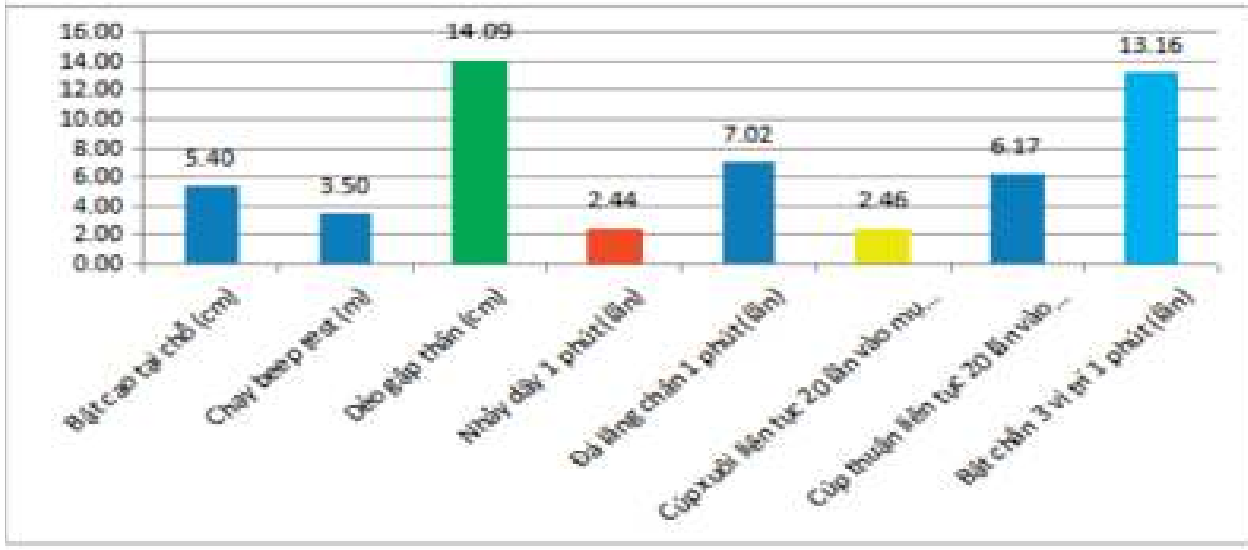
Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu công trình tiến hành kiểm tra và so sánh đánh giá nhịp tăng trưởng thành tích TLCM sau thời gian thực nghiệm. Kết quả được thể hiện qua bảng 2 và biểu đồ 1.

Ở bảng số liệu ở bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy, sau thời thực nghiệm các bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh thì các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, nhịp tăng trưởng trung bình = 6.8% . Trong đó, test có sự tăng trưởng cao nhất đó là test Dẻo gập thân (cm) với W% = 14.09 %. Nhảy dây 1 phút (lần) có sự tăng trưởng phát triển là thấp nhất = 2.44 %.

Như vậy, sau 6 tháng tiến hành ứng dụng một số bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh đề tài nhận thấy thành tích TLCM có sự phát triển sau thực nghiệm, sự phát triển theo chiều hướng tốt hơn thể hiện qua nhịp tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này chứng tỏ các bài tập phát

Bảng 2. Kết quả và so sánh kết quả kiểm tra TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh trong quá trình thực nghiệm

STT	Test	TTN		STN		δ	W%	t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ				
1	Bật cao tại chỗ (cm)	62.47	2.45	65.93	1.98	3.47	5.4	9.55	<0.05
2	Chạy beep test (m)	1309.3	51.75	1356	47.33	46.6	3.5	10.04	<0.05
3	Dẻo gập thân (cm)	12.73	1.16	14.67	1.11	1.93	14.1	8.46	<0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	145.47	5.34	149.07	5.09	3.6	2.4	11.22	<0.05
5	Đá lăng chân 1 phút (lần)	58.73	1.67	63	1.13	4.27	7	12.92	<0.05
6	Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (s)	118.27	6.54	115.4	6.1	2.87	2.5	7.63	<0.05
7	Cúp thuận liên tục 20 lần vào mục tiêu (s)	112.4	5.6	105.67	5.4	6.73	6.2	17.54	<0.05
8	Bật chắn 3 vị trí 1 phút (lần)	35	1.4	39.9	1.1	4.93	13.2	19.87	<0.05
W%							6.8		
Ghi chú: Df = 14, $t_{0.05}$ = 2.145									



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh

triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh đã có hiệu quả tốt đến sự phát triển TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh. Sau thời thực nghiệm, các bài tập đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Anh, Nguyễn Thế Lưỡng (2010), *Giáo trình Đá cầu*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. 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 VĐV Đá cầu trẻ*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Việt Nam.

3. Phạm Việt Thanh (2019), *Nghiên cứu mức độ ảnh hưởng của các yếu tố cấu thành trình độ tập luyện đối với thành tích thi đấu của VĐV đội tuyển đội tuyển Đá cầu tỉnh Đồng Tháp*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

4. Trần Thị Thảo Trang (2015), *Đánh giá sự phát triển TLCM và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Trường Đại Học An Giang sau một năm tập luyện.* luận văn thạc sĩ giáo dục học TP.Hồ Chí Minh.

5. Nguyễn Hoàn Vũ (2015), *Đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV lứa tuổi 13-15 đội năng khiếu Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

6. Nguyễn Văn Vững (2011), *Xây dựng nội dung, tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Đá cầu nam lứa tuổi tiểu học Trường Năng khiếu TDTT Đồng Tháp,* LV ThS, Học Viện TDTT Quảng Châu – Trung Quốc.

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, Hà Nội.

9. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT,* Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ GDH của học viên Lạc Chí Đức: "Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển Đá cầu Thành phố Hồ Chí Minh". Luận văn dự kiến bảo vệ năm 2023.*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG NGƯỜI VIỆT NAM LỨA TUỔI 18

PGS.TS. Trần Hiếu[1]; PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương[1]
TS. Vũ Thị Hồng Thu[2]

Tóm tắt: *Chiều cao và cân nặng là 2 chỉ số hình thái cơ bản, phản ánh sự phát triển thể chất của một con người cũng như của một quốc gia. Năm 2020 Viện Khoa học Thể dục thể thao đã thực hiện nhiệm vụ: "Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN". Quá trình khảo sát được thực hiện ở 03 tỉnh, thành phố là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ. Kết quả khảo sát về chiều cao và cân nặng của người Việt nam lứa tuổi 18 cho thấy, về cơ bản các chỉ số về chiều cao và cân nặng của người dân Việt Nam năm 2020 đều cao hơn so với kết quả Điều tra thể chất nhân dân năm 2001.*

Từ khóa: *chiều cao, cân nặng, lứa tuổi 18, người Việt Nam.*

Summary: *Height and weight are two basic morphological indicators, reflecting the physical development of a person as well as a country. In 2020, the Institute of Exercise and Sports Sciences carried out the task: "Physical survey of Vietnamese people according to ASEAN criteria". The survey process was carried out in 03 provinces and cities: Son La, Da Nang, and Can Tho. Survey results on height and weight of Vietnamese people aged 18 show that basically the height and weight indicators of Vietnamese people in 2020 are higher than the results of the physical survey. People in 2001.*

Keywords: *height, weight, 18 years old, Vietnamese*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với chủ đề "Một tầm nhìn, một bản sắc, một cộng đồng" (One vision, one identity, one community), Cộng đồng Văn hóa - Xã hội ASEAN thống nhất kế hoạch phát triển, hợp tác đến năm 2025 gồm 14 lĩnh vực, trong đó thể thao là lĩnh vực có sự hợp tác toàn diện thông qua Kế hoạch hành động về thể thao khối ASEAN giai đoạn 2016-2020 (ASEAN Work Plan on Sport 2016-2020). Những lĩnh vực ưu tiên hợp tác trong Kế hoạch này gồm: (1) Thúc đẩy sự hòa nhập của khối ASEAN thông qua các hoạt động thể thao; (2) Các chương trình giao lưu thể thao; (3) Xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh; (4) Các chương trình nâng cao kỹ năng và năng lực thể thao. Thực hiện lĩnh vực ưu tiên về xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh của người dân ASEAN, Kế hoạch đã đề xuất xây dựng "Bộ chỉ số thể chất ASEAN" (ASEAN Physical Fitness Indicators – APFI) và phân công cho Thái Lan là nước chủ trì với thời gian thực hiện từ năm 2017 đến năm 2020.

Thực hiện kế hoạch trên, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch và Tổng cục TDTT (nay là Cục TDTT) đã giao Viện Khoa học TDTT thực hiện nhiệm vụ: "Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN", địa điểm khảo sát được thực hiện ở 03 tỉnh, thành phố là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ.

Trong nội dung bài báo này, chúng tôi tiến hành so sánh 02 chỉ số Chiều cao và Cân nặng của lứa tuổi 18 ở 03 tỉnh, thành với kết quả Điều tra thể chất nhân dân năm 2001. Đây là cơ sở quan trọng cho việc đánh giá về sự phát triển thể chất người Việt Nam sau gần 20 năm.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 theo giới tính và khu vực

Thực trạng chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 tho giới tính và khu vực được trình bày tại bảng 1 và 2.

Từ bảng 1 cho thấy:

Nhìn chung Chiều cao của đối tượng kiểm

1. Viện Khoa học Thể dục thể thao
2. Vụ GDTC, Bộ Giáo dục và Đào tạo

Bảng 1. Thực trạng chiều cao của người Việt Nam lứa tuổi 18 – thời điểm 2020

Giới tính	Khu vực	Sơn La (1)		Đà Nẵng (2)		Cần Thơ (3)		Người VN - 2001	
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ
Nam	Thành thị	166.3	3.72	168.4	5.34	169.1	5.42	**165.3**	5.58
	Nông thôn	165.3	4.72	168.5	5.21	167.6	5.17	**164.3**	5.76
Nữ	Thành thị	153.6	4.48	158	6.38	155.3	3.23	**153.8**	5.21
	Nông thôn	151.45	6.52	155.4	3.57	157.6	5.34	**154.3**	5.31

Bảng 2. Thực trạng cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 – thời điểm 2020

Giới tính	Khu vực	Sơn La (1)		Đà Nẵng (2)		Cần Thơ (3)		Người VN - 2001	
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ
Nam	Thành thị	57	4.86	65.67	13.73	71.9	22.37	**53.3**	5.91
	Nông thôn	57.03	6.16	59.14	12.42	63.1	12.17	**52.1**	5.42
Nữ	Thành thị	46.43	8.77	46.42	4.93	51.1	9.45	**45.7**	4.87
	Nông thôn	45.7	3.71	51.29	6.89	49.35	4.42	**46.5**	4.35

tra thời điểm 2020 đều cao hơn (tốt hơn) so với thới điểm 2001 ở cả 3 tỉnh, thành, đặc biệt thể hiện rõ ở nam giới lứa tuổi 18.

Tuy nhiên, ở nữ Sơn La và nữ Cần Thơ (khu vực Thành thị), chiều cao ở thời điểm kiểm tra 2020 thấp hơn so với kết qảu Điều tra thể chất nhân dân 2001, đặc biệt là đối tượng nữ Sơn La khu vực Nông thôn.

Kết quả trên có thể lý giải, do đối tượng kiểm tra nữ Nông thông tỉnh Sơn La hầu hết là người dân tộc thiểu số, có điều kiện sinh hoạt không tốt so với những khu vực khác.

Từ bảng cho thấy:

Nhìn chung Chiều cao của đối tượng kiểm tra thời điểm 2020 đều cao hơn (tốt hơn) so với thới điểm 2001 ở cả 3 tỉnh, thành. Tương tự chỉ số Chiều cao, sự chênh lệch ở nam lứa tuổi 18 thể hiện rõ hơn so với nữ lứa tuổi 18.

2.2. So sánh chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18

Kết quả so sánh chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 giữa 2 thời điểm kiểm tra được trình bày tại bảng 3 và 4.

Từ bảng 3 cho thấy:

Khi so sánh kết quả kiểm tra 2020 với thời điểm 2001 theo khu vực, kết quả cho thấy:

Về chiều cao:

Sau gần 20 năm, chiều cao của nam lứa tuổi 18 khu vực Thành thị tăng 2.81cm; khu vực Nông thôn là 4.45cm.

Chiều cao của nữ lứa tuổi 18 khu vực Thành thị tăng 5.21 cm; khu vực Nông thôn là 4.45cm.

Về cân nặng:

Cân nặng của nam lứa tuổi 18 khu vực Thành thị tăng 4.0kg; khu vực Nông thôn là 16.69kg.

Cân nặng của nữ lứa tuổi 18 khu vực Thành thị tăng 4.62kg; khu vực Nông thôn là 2.13kg.

Như vậy, các chỉ số chiều cao và cân nặng của nam lứa tuổi 18 có sự taqng trưởng mạnh hơn so với nữ lứa tuổi 18 ở 2 thời điểm kiểm tra.

Qua so sánh mẫu phạm vi toàn quốc tại bảng 4 cho thấy:

Bảng 3. So sánh chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 theo khu vực sinh sống

Giới tính	Khu vực	Chỉ số	Người VN - 2020		Người VN - 2001		Chênh lệch
			$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	
Nam	Thành thị	Chiều cao	168.11	5.12	**165.3**	5.58	2.81
		Cân nặng	61.53	12.33	**53.3**	5.91	8.23
	Nông thôn	Chiều cao	168.75	4.6	**164.3**	5.76	4.45
		Cân nặng	68.79	18.35	**52.1**	5.42	16.69
Nữ	Thành thị	Chiều cao	157.8	5.75	**153.8**	5.21	4
		Cân nặng	50.32	5.72	**45.7**	4.87	4.62
	Nông thôn	Chiều cao	155.62	3.56	**154.3**	5.31	1.32
		Cân nặng	48.63	7.54	**46.5**	4.35	2.13

Bảng 4. So sánh chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 với thời điểm 2001

Giới tính	Chỉ số	Người VN - 2020		Người VN - 2001		Chênh lệch	t
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ		
Nam	Chiều cao	168.44	4.81	164.85	5.22	**3.59**	8.69
	Cân nặng	65.25	15.93	53.15	6.88	**9.1**	18.74
Nữ	Chiều cao	156.68	4.82	153.47	5.19	**3.21**	7.77
	Cân nặng	49.46	6.69	45.76	4.08	**3.73**	8.44

- Chỉ số chiều cao sau gần 20 năm tăng từ 3,59cm (ở nam) và 3.21cm (ở nữ); Chỉ số cân nặng tăng từ 3.73kg (ở nữ) đến 9.10kg (ở nam).

- Sự khác biệt về kết quả kiểm tra chiều cao và cân nặng giữa 2 thời điểm (ở cả nam và nữ) là có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Chiều cao và cân nặng là 2 chỉ số hình thái cơ bản, phản ánh sự phát triển thể chất của một con người cũng như của một quốc gia. Kết quả khảo sát về chiều cao và cân nặng của người Việt Nam lứa tuổi 18 cho thấy, về cơ bản các chỉ số về chiều cao và cân nặng của người dân Việt Nam năm 2020 đều cao hơn so với kết quả Điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

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. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Thủ tướng chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 04 năm 2011 Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030.*

4. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tập 2*, Nxb Hồng Đức, Thanh Hóa.

5. Viện Khoa học TDTT (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu: "Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN, do Viện Khoa học TDTT thực hiện năm 2020.*

Ngày nhận bài: 9/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TẠI HÀ NỘI VỀ TRÒ CHƠI DÂN GIAN VÀ THỂ THAO DÂN TỘC

TS. Nguyễn Việt Hòa[1]; TS. Trịnh Kiên[1]; TS. Hoàng Thị Út[1]

Tóm tắt: *Việc giữ gìn và phát triển bản sắc văn hóa dân tộc là việc làm cần thiết, cấp bách trong bối cảnh hiện nay trước xu thế toàn cầu hóa và hội nhập kinh tế quốc tế. Trò chơi dân gian và thể thao dân tộc là sản phẩm đặc trưng của một nền văn hóa, không chỉ mang tính chất giải trí đơn thuần mà còn là kết quả của quá trình tiếp biến văn hóa hàng thế kỷ, thể hiện sự gắn bó chặt chẽ của cộng đồng dân cư, một trong những bản sắc văn hóa dân tộc. Nhóm nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng nhận thức của sinh viên các trường Đại học tại Hà Nội về vấn đề này. Kết quả nghiên cứu là một trong những tư liệu để các nhà nghiên cứu, nhà hoạt động chuyên môn căn cứ để xây dựng các giải pháp giữ gìn và phát triển các giá trị văn hóa trong giới tri thức trẻ hiện nay.*

Từ khóa: *Bản sắc văn hóa, thể thao dân tộc, trò chơi dân gian.*

Summary: *Preserving and developing the cultural identity of ethnic groups is a necessary and urgent task in the current context of globalization and international economic integration. Folk games and traditional sports are characteristic products of a culture, not only serving as pure entertainment but also representing the result of centuries-long cultural evolution, reflecting the close bond of the community, and embodying the cultural identity of an ethnic group. The research group conducted an assessment of the awareness among university students in Hanoi regarding this issue. The research results provide valuable insights for researchers and professionals to develop solutions for preserving and promoting cultural values among young intellectuals.*

Keywords: *Cultural identity, traditional sports, folk games.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Các hoạt động thể thao kết hợp với trò chơi dân gian (TCDG) thường được tổ chức trong các dịp Lễ, Tết, không chỉ giúp rèn luyện, nâng cao sức khỏe, thể chất mà còn góp phần giữ gìn bản sắc văn hóa dân tộc, thúc đẩy tinh thần gắn kết cộng đồng, làm phong phú đời sống văn hoá của nhân dân.

Việt Nam là quốc gia đa dân tộc với 54 dân tộc cùng sinh sống. Vì vậy, hệ thống TCDG và các môn thể dục thể thao (TDTT) rất đa dạng, tồn tại từ lâu đời trong cộng đồng, đặc biệt là ở các khu vực vùng cao, miền núi, miền sông nước. Mỗi môn thể thao hay trò chơi lại hàm chứa nhiều giá trị văn hóa đặc sắc.

Kế thừa và phát huy những giá trị truyền thống tốt đẹp, trong đó giữ gìn và phát triển các môn TTDT luôn được Chủ tịch Hồ Chí Minh lúc sinh thời coi trọng, đề cao, đặc biệt là trong công cuộc xây dựng một nền văn hóa mới. Người chủ trương: "phát triển những truyền thống tốt đẹp của văn hóa dân tộc và hấp thụ những cái mới của văn hóa tiến bộ thế giới, để xây dựng một nền văn hóa Việt Nam có tính chất dân tộc, khoa học và đại chúng".

Mặt thuận lợi trong thời đại cách mạng khoa học, công nghệ 4.0 là sự tiếp cận với trò chơi, thể thao hiện đại trên toàn thế giới rất dễ dàng, các trò chơi, các môn thể thao hiện đại được quảng bá, truyền tải, được đông đảo người tham gia với các vai trò khác nhau. Tuy nhiên, mặt trái của nó chính là sự lãng quên của một bộ phận người Việt Nam, trong đó có giới tri thức trẻ đối với các TCDG và thể thao dân tộc (TTDT) . Nhằm đánh giá hiểu biết của bộ phận tri thức trẻ về vấn đề này, Nhóm nghiên cứu đã tiến hành điều tra, khảo sát sinh viên một số trường Đại học tại Hà Nội và tại ĐHQG HN.

1. Trung tâm GDTC & TT, Đại học QG HN

Kết quả khảo sát sẽ giúp cho những nhà hoạt động trong lĩnh vực văn hóa, thể thao, giáo dục thể chất đưa ra được những giải pháp căn bản nhằm gìn giữ và phát triển bản sắc văn hóa dân tộc trong thời đại hiện nay.

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

Đối tượng nghiên cứu:: Thực trạng nhận thức của sinh viên về TCDG và TTDT.

Khách thể nghiên cứu: Sinh viên các trường Đại học tại Hà Nội

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng khách thể nghiên cứu

Nhóm nghiên cứu cùng các giảng viên trung tâm Giáo dục thể chất và thể thao, ĐHQG HN tiến hành khảo sát 794 sinh viên (230 nam và 564 nữ) tại 02 trường: trường Đại học Nguyễn Trãi, trường Đại học Tài chính, Ngân hàng Hà Nội và 3,047 (840 nam và 2207 nữ) sinh viên các trường thuộc ĐHQG HN. Nội dung khảo sát là thực trạng nhận thức của sinh viên về TCDG và TTDT. Đặc điểm của khách thể nghiên cứu:

Thực trạng dân tộc

- Dân tộc Kinh: 3483 sinh viên chiếm 90,7%
- Dân tộc khác: 358 sinh viên chiếm 9,83%, bao gồm các dân tộc: Tày, Mường, Thái, Nùng, Dao, Sán Dìu, Mường, Thổ, Cao Lan, Sán Chí, Chong, Cao Lần, H' Mông, Giáy.

Như vậy khách thể nghiên cứu chủ yếu là sinh viên năm thứ 1,2,3 của các trường Đại học. Sinh viên đa dạng về thành phần dân tộc, là điều kiện để có thể tìm hiểu bản sắc văn hóa dân tộc và vùng miền.

2.2. Thực trạng khảo sát về giá trị và hiểu biết của sinh viên về trò chơi dân gian

2.2.1. Khảo sát giá trị của TCDG trong đời sống văn hóa Việt Nam

Đề tài tiến hành khảo sát giá trị TCDG trong đời sống văn hóa Việt Nam với các lựa chọn: Giá trị tín ngưỡng tâm linh; giá trị giáo dục truyền thống, lịch sử; giá trị thẩm mỹ nghệ thuật; giá trị kinh tế xã hội; giá trị giải trí; giá trị rèn luyện sức khỏe; giá trị gắn kết cộng đồng và các giá trị khác do sinh viên tự đề xuất. Kết quả thể hiện tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, đa số sinh viên cho rằng giá trị của TCDG chủ yếu là: giáo dục truyền thống, lịch sử (90,84%), rèn luyện sức khỏe (86,59%), gắn kết cộng đồng (79,02%) và giải trí (74,25%).

2.2.2: Khảo sát mức độ hiểu biết về TCDG

Kết quả phỏng vấn mức độ hiểu biết về TCDG được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy:

- Đa số sinh viên kể tên được khá nhiều các TCDG (trung bình mỗi sinh viên trả lời được 2-15 trò chơi). Tuy nhiên, số lượng sinh viên từng chơi các TCDG lại có sự khác biệt khá lớn so với số lượng TCDG mà sinh viên biết. Điều đó chứng tỏ các em có được biết TCDG thông qua

Bảng 1. Giá trị của trò chơi dân gian trong đời sống văn hóa Việt Nam

TT	Nội dung	Số lượng lựa chọn (n=3841)	Tỷ lệ (%)	Ghi chú
1.	Giá trị tín ngưỡng tâm linh	1391	36.21	
2.	**Giá trị giáo dục truyền thống, lịch sử**	**3489**	**90.84**	
3.	Giá trị thẩm mỹ nghệ thuật	1789	46.58	
4.	Giá trị kinh tế xã hội	947	24.66	
5.	**Giá trị giải trí**	**2852**	**74.25**	
6.	**Giá trị rèn luyện sức khỏe**	**3326**	**86.59**	
7.	**Giá trị gắn kết cộng đồng**	**3035**	**79.02**	
8.	Khác	35	0.91	

Bảng 2. Mức độ hiểu biết về trò chơi dân gian (n=3841)

TT	Tên trò chơi/ nội dung trả lời	TCDG mà em biết	TCDG mà em từng chơi	TCDG nổi tiếng tại địa phương	TCDG mà em thích nhất	Nhận thức đúng/sai/ chấp nhận
1.	Bắn bi	119	65	6	27	Đúng
2.	Bịt mắt bắt dê	1144	768	141	229	Đúng
3.	Bịt mắt đập niêu	187	78	11	6	Đúng
4.	Bịt mắt đánh trống	7	5	5	2	Đúng
5.	Cà Kheo	219	80	49	21	CN
6.	Chi chi chành chành	382	238	22	37	Đúng
7.	Chơi Cù	8	1	2	0	Đúng
8.	Chơi khăng	6	1	-	1	Đúng
9.	Chọi gà	125	16	29	1	Đúng
10.	Chọi trâu	33	2	26	7	Sai
11.	Chùm nụm	5	1	1	0	Đúng
12.	Cờ người	118	21	67	11	CN
13.	Cướp cờ	209	80	18	24	Đúng
14.	Đá cầu	168	113	24	51	Sai
15.	Dạ danh	1	1	-		Đúng
16.	Đánh chuyền	12	5	3	6	Đúng
17.	Đánh đáo	30	6		1	Đúng
18.	Đánh đu	70	14	35	8	Đúng
19.	Đánh mảng	6	3	6	2	Đúng
20.	Đấu vật	220	25	86	17	Sai
21.	Đua thuyền	250	20	104	35	Sai
22.	Đúc cây dừa, chừa cây mỏng	5	1	1	1	Đúng
23.	Dung dăng dung dẻ	99	59	9	1	Đúng
24.	Kéo co	1985	1760	799	912	CN
25.	Kéo cưa lừa xẻ	195	108	10	8	Đúng
26.	Khiêng kiệu	14	4	1	1	Đúng
27.	Lò cò	249	146	16	19	Đúng
28.	Mèo đuổi chuột	317	212	22	42	Đúng
29.	Múa Lân (Lân sư rồng)	9	4	2	1	Đúng
30.	Ném Pao	54	9	18	6	CN
31.	Ném lon	110	68	8	18	Đúng
32.	Nhảy bậc	1	0	0		Đúng
33.	Nhảy bao bố	16	9	8	1	Đúng
34.	Nhảy dây	785	596	117	258	CN
35.	Nhảy sạp	290	132	58	64	CN

TT	Tên trò chơi/ nội dung trả lời	TCDG mà em biết	TCDG mà em từng chơi	TCDG nổi tiếng tại địa phương	TCDG mà em thích nhất	Nhận thức đúng/sai/ chấp nhận
36.	Nu na nu nống	122	87	8	4	Đúng
37.	Ô ăn quan	2408	1763	370	1085	Đúng
38.	Oẳn tù tì	148	101	18	28	Đúng
39.	Pháo đất	29	6	12	2	Đúng
40.	Rồng rắn lên mây	1177	859	14	264	Đúng
41.	Tập tầm vông	65	31	2	2	Đúng
42.	Thả diều	61	38	5	16	Đúng
43.	Trốn tìm	495	431	74	214	Đúng
44.	Trồng nụ, trồng hoa	18	10	6	0	Đúng
45.	Không biết	8	3	62	3	
46.	Không có	2	8	229	55	
47.	Không trả lời	-	14	992	-	
48.	Không thích	-	-	-	7	
49.	Chưa từng chơi	-	60	-	-	

**Giải thích: Các TCDG ghi là chấp nhận (CN) là do chưa thống nhất được quan điểm xác định đó là môn thể thao hay trò chơi. Rất nhiều trò chơi đang được chuyển hóa dần thành một môn thể thao. Vì vậy chấp nhận quan điểm của người được khảo sát.*

sách, báo, truyền hình hoặc các phương tiện thông tin khác nhưng điều kiện thực tiễn để các em chơi các trò chơi lại không nhiều.

- Chưa phân biệt được TCDG với các môn TDTT. Ví dụ cho rằng đá cầu, bơi thuyền, đấu vật là TCDG.

- Nhầm lẫn giữa TCDG và lễ hội truyền thống (chọi trâu)

- 1283 ý kiến (chiếm 33,4%) không trả lời hoặc trả lời không biết, không có khi được hỏi TCDG nổi tiếng tại địa phương và 1068 ý kiến (27,8%) trả lời nhầm lẫn khi đưa ra các TCDG nổi tiếng tại địa phương. Như vậy đa số sinh viên không trả lời được những TCDG nổi tiếng của địa phương mình sinh sống.

- Một số TCDG nổi tiếng thời cha, anh của các bạn sinh viên hầu như ai cũng biết và từng chơi thì giờ đây bị mai một rất nhiều, điển hình là thả diều, chỉ có 61 ý kiến (1,5%) biết về trò chơi này, trong đó chỉ có 38 ý kiến (0,98%) trả lời đã từng chơi.

- Số lượng sinh viên chưa từng chơi 1 TCDG nào: 85 sinh viên chiếm 2,2%

2.3. Thực trạng khảo sát về giá trị và hiểu biết về thể thao dân tộc

2.3.1. Khảo sát giá trị của TTDT trong đời sống văn hóa Việt Nam

Đề tài tiến hành khảo sát giá trị TTDT trong đời sống văn hóa Việt Nam, kết quả thể hiện tại bảng 3.

Từ kết quả bảng 3 cho thấy, đa số sinh viên cho rằng giá trị của TTDT chủ yếu là: giá trị giáo dục truyền thống, lịch sử (86,46%), giá trị rèn luyện sức khỏe (78,91%), giá trị gắn kết cộng đồng (76,00%) và giá trị giải trí (71,26%).

2.3.2. Khảo sát mức độ hiểu biết về TTDT

Từ kết quả bảng 4 cho thấy:

- Sinh viên biết về môn TTDT không nhiều, nhầm lẫn rất nhiều giữa các môn TTDT và các môn thể thao đại chúng, nhầm lẫn giữa môn

Bảng 3. Giá trị của môn TTDT trong đời sống văn hóa Việt Nam (n=3841)

TT	Nội dung	Số lượng lựa chọn	Tỷ lệ (%)	Ghi chú
1.	Giá trị tín ngưỡng tâm linh	1349	35.12	
2.	**Giá trị giáo dục truyền thống, lịch sử**	**3321**	**86.46**	
3.	Giá trị thẩm mỹ nghệ thuật	1748	45.51	
4.	Giá trị kinh tế xã hội	1107	28.82	
5.	**Giá trị giải trí**	**2737**	**71.26**	
6.	**Giá trị rèn luyện sức khỏe**	**3031**	**78.91**	
7.	**Giá trị gắn kết cộng đồng**	**2919**	**76**	
8.	Khác	50	1.3	

Bảng 4. Mức độ hiểu biết về thể thao dân tộc (n=3841)

TT	Tên môn TTDT/nội dung trả lời	Môn TTDT mà em biết	Môn TTDT mà em từng chơi	Môn TTDT nổi tiếng tại địa phương	Môn TTDT mà em thích nhất	Nhận thức đúng/sai/ chấp nhận
1.	Bắn bi	30	19	6	16	Sai
2.	Bắn cung	395	55	16	106	Đúng
3.	Bắn nỏ	305	29	20	33	Đúng
4.	Bắn súng	13	2	-	-	Sai
5.	Bắt vịt	22	12	26	7	Sai
6.	Bịt mắt bắt dê	236	168	43	70	Sai
7.	Bơi lội	46	33	19	13	Sai
8.	Bóng chuyền	164	118	83	84	Sai
9.	Bóng đá	152	82	72	82	Sai
10.	Bóng rổ	59	29	7	13	Sai
11.	Cà kheo	225	72	39	44	CN
12.	Cá sấu lên bờ	30	26	5	4	Sai
13.	Cầu lông	81	86	25	64	Sai
14.	Đua thuyền	840	117	229	220	Đúng
15.	Chi chi chành chành	69	51	9	13	Sai
16.	Chơi chuyền	45	25	3	8	Sai
17.	Chọi trâu	26	3	21	6	Sai
18.	Chơi cò	2	2	-	-	Sai
19.	Cờ người	76	18	30	25	CN
20.	Cờ vây	2	3	1	3	Sai

TT	Tên môn TTDT/nội dung trả lời	Môn TTDT mà em biết	Môn TTDT mà em từng chơi	Môn TTDT nổi tiếng tại địa phương	Môn TTDT mà em thích nhất	Nhận thức đúng/sai/ chấp nhận
21.	Cướp cờ	47	34	9	13	Sai
22.	Đá cầu	620	574	161	309	Đúng
23.	Đập niêu	46	24	22	12	Sai
24.	Đẩy gậy	228	47	51	29	Đúng
25.	Đấu vật	741	85	178	102	Đúng
26.	Điền kinh	26	17	2	6	Sai
27.	Dung dăng dung dẻ	17	9	1	1	Sai
28.	Kéo co	1466	1394	673	1057	Đúng
29.	Múa lân -Lân sư rồng	23	4	9	6	Đúng
30.	Nhảy sạp	137	77	35	50	Sai
31.	Ném còn	252	105	125	85	CN
32.	Nhảy bao bố	76	43	14	16	Sai
33.	Nhảy dây	344	196	68	180	Sai
34.	Nu na nu nống	24	14	1	2	Sai
35.	Ô ăn quan	576	462	129	288	Sai
36.	Pháo đất	11	4	12	2	Sai
37.	Trốn tìm	114	103	29	57	Sai
38.	Võ cổ truyền	121	23	16	35	Đúng
39.	Võ	121	34	74	153	Sai
40.	Vovinam	93	28	9	32	Đúng
41.	Không biết	110	-	470	36	
42.	Không có		-	225	220	
43.	Không thích		-	-	12	
44.	Không trả lời		-	-	40	
45.	Chưa từng chơi	-	351	-	0	

TTDT và các trò chơi dân gian, nhầm lẫn giữa các môn TDTT với lễ hội.

- Số lượng sinh viên từng chơi 1 môn TTDT rất ít. Lựa chọn chủ yếu là: đá cầu, kéo co.

- 351 ý kiến (chiếm 9,1%) chưa từng chơi 1 môn TTDT nào và 1163 ý kiến (chiếm 30,28%) ý kiến từng chơi 1 môn TTDT (nhưng thực tế là nhầm lẫn) vì các môn sinh viên đó chơi không phải là môn TTDT mà là TCDG hoặc là các môn thể thao chung.

- 695 ý kiến (chiếm 26,69%0 không trả lời hoặc trả lời không biết, không có khi được hỏi môn TTDT nổi tiếng tại địa phương và 1067 ý kiến (27,78%) trả lời nhầm lẫn khi đưa ra các môn TTDT nổi tiếng tại địa phương. Như vậy 54,47% sinh viên không trả lời được những TTDT nổi tiếng của địa phương mình sinh sống.

- Một số môn TTDT đặc thù của Việt Nam



Bảng 5. Mức độ mong muốn phát triển trò chơi dân gian và thể thao dân tộc trong thời đại hiện nay

TT	Mức độ mong muốn	TCDG		TTDT		Ghi chú
		Số lượng lựa chọn (n=3841)	Tỷ lệ %	Số lượng lựa chọn (n=3841)	Tỷ lệ %	
1.	Rất mong muốn	2139	55.69	1814	47.23	
2.	Mong muốn	1258	32.75	1399	36.42	
3.	Bình thường, phân vân	423	11.02	594	15.46	
4.	Không mong muốn	11	0.28	22	0.57	
5.	Rất không mong muốn	10	0.26	12	0.31	

Bảng 6. Mức độ mong muốn đưa TCDG, TTDT vào môn học GDTC trong trường Đại học

TT	Mức độ mong muốn	TCDG		TTDT		Ghi chú
		Số lượng lựa chọn (n=3841)	Tỷ lệ %	Số lượng lựa chọn (n=3841)	Tỷ lệ %	
1.	Rất mong muốn	1433	37.31	1406	36.61	
2.	Mong muốn	1351	35.17	1348	35.1	
3.	Bình thường	948	24.68	986	25.67	
4.	Không mong muốn	79	2.06	74	1.93	
5.	Rất không mong muốn	30	0.78	27	0.7	

nhưng rất ít sinh viên liệt kê đó là môn Múa lân (múa lân sư rồng) và các môn Võ cổ truyền, chỉ có 4 em sinh viên (chiếm 0,1%) từng chơi môn Múa lân và này và 23 sinh viên (0,5%) từng học/chơi môn Võ cổ truyền.

2.4. Khảo sát sinh viên về mong muốn phát triển trờ chơi dân gian, thể thao dân tộc và đưa vào giảng dạy trong các môn học giáo dục thể chất tại các trường Đại học

Để đánh giá mức độ mong muốn phát triển TCDG, TTDT và đưa vào giảng dạy trong các môn học giáo dục thể chất tại các trường Đại học, nhóm tác giả đã khảo sát với 05 mức độ: Rất mong muốn, mong muốn, bình thường (phân vân), không mong muốn và rất không mong muốn. Kết quả cụ thể tại bảng 5 và bảng 6.

Kết quả bảng 5 và 6 cho thấy, đa số sinh viên có ý kiến rất mong muốn hoặc mong muốn (88,44% phát triển TCDT, 83,65% phát triển TTDT) và (72,48% đưa TCDG, 71,71% đưa TTDT vào giảng dạy môn GDTC trong các trường Đại học).

Tuy nhiên vẫn còn một số ý kiến phân vân hoặc chưa đồng ý về việc cần phải phát phát triển (11,56% về TCDG, 16,35% về TTDT) trong thời đại hiện nay cũng như đưa (27,52% về TCDG, 28,3% về TTDT) vào trong môn học GDTC trong các trường Đại học.

3. KẾT LUẬN

Đa số sinh viên đều đánh giá cao các giá trị của TCDG và TTDT trong đời sống văn hóa người Việt Nam, các giá trị được đánh giá cao là: giáo dục truyền thống, lịch sử; rèn luyện sức khỏe; gắn kết cộng đồng và giải trí.

Qua khảo sát nhóm nghiên cứu tổng hợp 44 TCDG và 40 môn TTDT do sinh viên lựa chọn, tuy nhiên còn có một số nhầm lẫn về các khái niệm TCDG và đặc biệt nhầm lẫn rất lớn về TTDT. Có một số lượng lớn sinh viên trả lời sai, không biết hoặc chưa từng chơi các môn TTDT. Điều này cho thấy thể thao dân tộc chưa phát huy được vai trò của mình trong phát triển thể chất sinh viên. Bên cạnh đó, một số TCDG có tác dụng tốt đến phát triển thể chất và trí tuệ của giới trẻ đang bị mai một (thả diều).

Đa số sinh viên có mong muốn TCDG và TTDT tiếp tục được phát triển và đưa vào môn học GDTC giảng dạy tại các trường Đại học, Điều này cho thấy, mặc dù có sự tiếp xúc rất lớn với các trò chơi, thể thao hiện đại của quốc tế, nhưng giới tri thức trẻ vẫn mong muốn được giữ gìn và phát huy các trò chơi, các môn thể thao mang bản sắc dân tộc. Tuy nhiên, vẫn có 1 số ít sinh viên phân vân hoặc không đồng ý với ý kiến trên. Dù chỉ là thiểu số, cũng đặt ra cho nhà quản lý, nhà nghiên cứu và nhà hoạt động chuyên môn cần phải có những giải pháp tích cực hơn để nâng cao hiệu quả trong việc gìn giữ và phát triển TCDG, TTDT nói riêng và bản sắc văn hóa dân tộc nói chung trong giới tri thức trẻ hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương khóa VIII (1998), Nghị quyết số 03-NQ/TW về xây dựng và phát triển nền văn hóa Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc;

2. Đặng Cảnh Khanh (2000), Vấn đề toàn cầu hóa và thế hệ trẻ Việt Nam hiện nay, Tạp chí Cộng sản, số 14;

3. Hồ Chí Minh (2011), Toàn tập, tập 7, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội;

4. Trương Quốc Uyên: Chủ tịch Hồ Chí Minh với thể dục thể thao, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2003.

Nguồn bài báo: *Kết quả khảo sát sinh viên tháng 7,8/2023 các trường Đại học học tại Trung tâm GDTC&TT. Nghiên cứu phục vụ cho Hội thảo khoa học toàn quốc:"Chương trình Giáo dục thể chất gắn với phát triển thể thao dân tộc và trò chơi dân gian" của Trung tâm GDTC&TT, Đại học Quốc gia Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 7/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG

ThS. Nguyễn Đức Thịnh[1]

Tóm tắt: *Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông (CNBCVT). Kết quả ứng dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng khách thể nghiên cứu*

Từ khóa: *Sức mạnh tốc độ, sinh viên, Bóng chuyền, Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông*

Summary: *Through basic research methods, the topic has researched and selected 18 exercises to develop speed strength for male students on the volleyball team of the Institute of Post and Telecommunications Technology. The results of the application of exercises in the experimental process have clearly confirmed the effectiveness of exercises in developing speed and strength for research subjects.*

Keywords: *Speed power, students, Volleyball, Post and Telecommunications Institute of Technology*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế quan sát và trực tiếp triển khai huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT, nhận thấy, các sinh viên có trình độ kỹ thuật cơ bản rất tốt, tuy nhiên các tố chất thể lực đặc biệt là SMTĐ còn nhiều hạn chế, dẫn tới việc thực hiện các kỹ thuật, các đường tấn công trong thi đấu hiệu quả không cao đặc biệt là kỹ thuật đập bóng, phát bóng, chắn bóng…, đây là một trong những kỹ thuật tấn công mang tính chất quyết định để giành thắng lợi trong trân đấu.

Ở Việt Nam, vấn đề huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực cho VĐV Bóng chuyền đã thu hút sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học. Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông".

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển và test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT

Việc lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện được tiến hành theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng; Lựa chọn qua trao đổi trực tiếp với các các giảng viên hiện làm công tác GDTC tại Học viện và các trường đại học. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 18/25 bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện có kết quả phỏng vấn đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên, cụ thể gồm:

* Bài tập không bóng (6 bài tập).

* Bài tập có bóng (10 bài tập).

1. Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT (n=39)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn						
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	Đ	n	Đ	n	n	
Bài tập không bóng								
1	Nằm sấp chống đẩy	13	39	15	30	11	11	80
2	Nằm ngửa gập bụng	9	27	14	28	16	16	71
3	Chạy rẻ quạt	12	36	16	32	11	11	79
4	**Từng cặp thực hiện bật cao tại chỗ**	**25**	**75**	**14**	**28**	**0**	**0**	**103**
5	Chuyền bóng nhồi 0,5 - 1kg cao tay bằng hai tay	9	27	14	28	16	16	71
6	**Bật nhảy lên bục cao 30 - 45cm**	**21**	**63**	**11**	**22**	**7**	**7**	**92**
7	**Bật cao thu gối tại chỗ**	**24**	**72**	**15**	**30**	**0**	**0**	**102**
8	**Bật cao với bảng có đà**	**22**	**66**	**12**	**24**	**5**	**5**	**95**
9	**Nhảy dây tốc độ**	**23**	**69**	**15**	**30**	**1**	**1**	**100**
Bài tập có bóng								
10	**Bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân**	**25**	**75**	**14**	**28**	**0**	**0**	**103**
11	Vào đà giậm nhảy tốc độ nhanh	13	39	15	30	11	11	80
12	**Bật nhảy chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4**	**24**	**72**	**15**	**30**	**0**	**0**	**102**
13	**Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4 với cường độ thực hiện bài tập 3 lần trong 20 giây**	**23**	**69**	**14**	**28**	**2**	**2**	**99**
14	**Bật nhảy mô phỏng chắn không bóng và lùi phòng thủ không bóng bằng hay tay**	**24**	**72**	**14**	**28**	**1**	**1**	**101**
15	**Bật nhảy gõ bóng vào tường**	**25**	**75**	**14**	**28**	**0**	**0**	**103**
16	**Bật nhảy đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác**	**24**	**72**	**13**	**26**	**2**	**2**	**100**
17	**Đập bóng treo**	**25**	**75**	**14**	**28**	**0**	**0**	**103**
18	**Bật nhảy đập bóng xa lưới**	**21**	**63**	**18**	**36**	**0**	**0**	**99**
19	**Bật nhảy đập bóng qua lưới có người chắn**	**24**	**72**	**14**	**28**	**1**	**1**	**101**
20	**Phát bóng cao tay có đà**	**21**	**63**	**18**	**36**	**0**	**0**	**99**
Bài tập trò chơi và thi đấu								
21	**Bóng chuyền 6**	**25**	**75**	**14**	**28**	**0**	**0**	**103**
22	**Thi đấu quy định**	**25**	**75**	**13**	**26**	**1**	**1**	**102**

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm:16 nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm đối chứng: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền,tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển SMTĐ do GV, HLV biên soạn.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SMTĐ mà đề tài đã lựa chọn được.

* Thời gian thực nghiệm 6 tháng, từ tháng 7/2020 đến tháng 6/2021 (do tình hình dịch bệnh chỉ tổ chức thực nghiệm trong 6 tháng)

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Trước khi xây dựng kế hoạch huấn luyện, đề tài xác định các nguyên tắc sắp xếp các bài tập, cụ thể đó là:

Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi dành 10’ đến 15’ để tập các bài tập phát triển tố chất SMTĐ. Các bài tập được thực hiện ngay sau khi khởi động chung và chuyên môn, lúc cơ thể còn sung sức.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra năng lực SMTĐ của nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm SMTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài kiểm tra thành tích sức mạnh bột phát của 2 nhóm bằng 5 test đã lựa chọn và kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3 và biểu đồ 1

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính}$ đều > $t_{bảng}$ = 2.145 ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

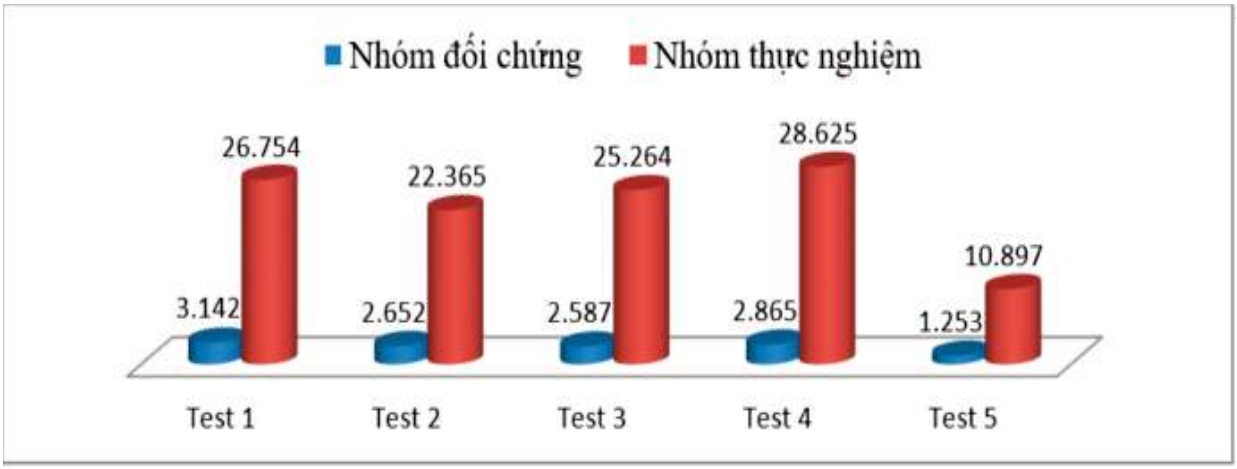
Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 8$)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	235.05 ± 6.32	235.09 ± 6.28	0.728	>0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	15.26 ± 2.68	15.32 ± 2.24	0.895	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	7.22 ± 1.16	7.31 ± 1.85	1.065	>0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	7.59 ± 1.57	7.61 ± 1.75	1.147	>0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.26±0.85	4.18±0.76	1.253	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm Sau thực nghiệm ($n_A = 8$; $n_B = 8$

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x}\pm\delta$)		t	p
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Chạy đà bật với bảng (cm)	240.17 ± 6.22	255.26 ± 5.26	3.265	<0.05
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	16.18 ± 2.68	18.06 ± 2.16	3.254	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 4 vào ô 10 quả (lần)	8.61 ± 1.12	10.25 ± 1.08	3.425	<0.05
4	Bật nhảy chắn bóng liên tục chạm vạch chuẩn trong 30 giây (lần)	9.25 ± 1.14	11.36 ± 1.07	3.126	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.88±0.62	6.28±0.22	2.856	<0.05



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng SMTĐ của nhóm ĐC và TN sau 6 tháng thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập gồm 3 nhóm đê phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT, đó là:

- Các bài tập không bóng: 6 bài tập
- Các bài tập có bóng: 10 bài tập
- Trò chơi vận động và thi đấu: 2 bài tập

Qua thời gian 6 tháng thực nghiệm sư phạm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện phát triển SMTĐ cho cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT ($t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $p < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Liên đoàn Bóng chuyền quốc tế (FIVB) (2020), *Luật Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Đặng Hùng Mạnh (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nôvicôp. A.D, Matvêep. L.P (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài cấp Học viện: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện CNBCVT".*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM QUẬN TÂN BÌNH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Lương Nguyễn Hồng Nhung[1]; PGS.TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận[2]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu trong Thể dục thể thao (TDTT) như: phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê. Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường Trung học cơ sở (THCS) Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh (Tp.HCM) cho thấy: Có 13/15 nội dung có độ đồng nhất cao, còn lại 2/15 nội dung có độ đồng nhất trung bình. Hay nói cách khác là thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCMtương đối đồng đều.*

Từ khóa: *Thực trạng; Thể lực; Kỹ thuật; Đội tuyển Bóng rổ; Lứa tuổi 12 – 13; Trường Trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám; Quận Tân Bình; Thành phố Hồ Chí Minh.*

Summary: *Physical strength and technique are two quite important factors for sports in general and basketball in particular. In practicing basketball or any sport, physical and technical training is essential. very important, it determines sports performance. Especially in basketball, the competition time is very short, requiring athletes to create their own opportunities to score points for their opponents. If speed, strength, endurance, etc. do not meet the requirements, it will affect performance. The research was conducted on 15 male basketball team students aged 12 - 13 at Hoang Hoa Tham Secondary School, Tan Binh District, Ho Chi Minh City using the following groups of methods: Participatory methods consult documents; Interview method (Anket), Pedagogical testing method, Mathematical and statistical method; The project has selected 15 tests to evaluate the physical strength and technique of the male basketball team aged 12 - 13 at Hoang Hoa Tham Secondary School, Tan Binh District, Ho Chi Minh City, thereby serving as reference materials. reference for actual teachers.*

Keywords: *physical fitness, technique, basketball, men.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong lĩnh vực giảng dạy, huấn luyện thể thao nói chung và bóng rổ nói riêng việc giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật và thể lực là một phần tất yếu vì là nền tảng để nâng cao thành tích. Nhiệm vụ của giảng dạy và huấn luyện là nhằm phát triển song song giữa thể lực và kỹ thuật.

Tại trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM phong trào tập luyện môn bóng rổ phát triển rất mạnh ngay từ những ngày đầu thành lập trường. Tuy nhiên, khi tham gia thi đấu giải "Thể thao học sinh" môn bóng rổ cấp Quận vẫn chưa đạt thành tích tốt. Đề tài nhận thấy các em học sinh còn yếu về thể lực và kỹ thuật. Các trận thi đấu bóng rổ hiện nay mang tính quyết liệt cao, diễn ra với tốc độ nhanh do đó yêu cầu mỗi người tập, thi đấu trên sân phải liên tục thực hiện các động tác như: chạy, nhảy, dừng đột ngột, xuất phát nhanh trong các đoạn ngắn, khắc phục quán tính và lực cản, động tác chạy tốc độ, chạy nước rút, dẫn bóng, tranh cướp bóng… Ngoài ra còn đòi hỏi người tập, thi đấu phải hoàn thành tốt các động tác kỹ thuật một cách nhanh chóng, chính xác trong các điều kiện khác nhau. Chính vì vậy, yếu tố thể lực và kỹ thuật đã trở thành một trong những thước đo quan trọng để đánh giá trình độ giảng dạy, huấn luyện môn bóng rổ.

Xuất phát từ những vấn đề trên, với mong muốn chất lượng giảng dạy và tập luyện bóng rổ ở trường được nâng cao, đội bóng rổ nam của trường đạt thành tích tốt hơn trong thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, thành phố Hồ Chí Minh.

1. Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Bình Thạnh, Tp.HCM
2. Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp.HCM

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Tổng hợp, phỏng vấn các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám

Để lựa chọn được các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, thành phố Hồ Chí Minh, qua phân tích tổng hợp tài liệu có liên quan về quy trình lập test, đồng thời thu thập, thống kê các test đã được sử dụng, nghiên cứu tiến hành lựa chọn được 15 test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám. Để chặt chẽ hơn nghiên cứu sử dụng kiểm định Wilcoxon và Kiểm định độ tin cậy. Kết quả cho thấy: Theo nguyên tắc đã đề ra nghiên cứu đã lựa chọn được 15 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM có phiếu đồng ý cao ở cả hai lần phỏng vấn gồm: Đứng dẻo gập thân, Bật xa tại chỗ, Chạy tùy sức 5 phút, Chạy 30m XPC, Nằm sấp chống đẩy, Chạy con thoi 4x10m, Bật cao tại chỗ không đà . Thể lực chuyên môn gồm: Di chuyển và bắt bóng trong 30 giây, Chạy chữ T, Chạy Drill test. Kỹ thuật gồm: Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao, Dẫn bóng luồn cọc 28m, Di động ném rổ 2 điểm 5 vị trí, Ném rổ cự ly 2 điểm, Tại chỗ ném phạt 30 quả.

2.2. Kiểm định độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu tiến hành kiểm định độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bầy tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCMcó rtính từ 0.83 đến 0.97 (với P<0.05). Như vậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCMcó độ tin cậy ở mức trung bình đến độ tin cậy ở mức rất cao. Điều này cho thấy 15 test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.3. Đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá thực trạng thể lực kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám trên các số liệu thu được nghiên cứu đã tiến hành tính toán các tham số thống kê cơ bản như: Giá trị trung bình (X), độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên (Cv), thu được kết quả ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Thể lực chung: Trong 7 test đánh giá thể lực chung đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám có 2/7 nội dung có Cv>10% với độ đồng nhất trung bình đó là test đứng dẻo gập thân với 16.5% và nằm sấp chống đẩy với 10.7%. Có 5/7 nội dung test có Cv <10% với độ đồng nhất cao gồm: Bật xa tại chỗ với hệ số biến thiên là 3.7%, Chạy 30m XPC với hệ số biến thiên là 6.7%, Bật cao tại chỗ không đà là 5.4%, Chạy con thoi 4x10m với 3.0%, Chạy tùy sức 5 phút với 2.2%.

- Thể lực chuyên môn: Trong 4 nội dung test đánh giá thể lực chuyên môn đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám có 4/4 nội dung có Cv<10% với độ đồng nhất cao lần lượt: Di chuyển và bắt bóng trong 30 giây với 8.1%, Chạy chữ T với 5.2%, Chạy Drill test với 2%, Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao với 3.57%.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám

	TT	Test	Kiểm tra lần 1	Kiểm tra lần 2	r	P
			$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
THỂ LỰC CHUNG	1	Đứng dẻo gập thân (cm)	16.07±2.66	16.33±2.77	0.94	<0.05
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	178.73±6.6	182.5±8.2	0.97	<0.05
	3	Chạy 30m XPC (giây)	6±0.4	5.98±0.43	0.92	<0.05
	4	Bật cao tại chỗ không đà (cm)	47.07±2.55	46.9±2.55	0.97	<0.05
	5	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	8.53±0.9	8.7±0.7	0.83	<0.05
	6	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.64±0.35	11.64±0.31	0.92	<0.05
	7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966.26±21.4	981.2±19.6	0.91	<0.05
THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	8	Di chuyển và bắt bóng trong 30 giây (lần)	10.93±0.88	11.1±1	0.91	<0.05
	9	Chạy chữ T (giây)	5.2±0.27	5.26±0.21	0.93	<0.05
	10	Chạy Drill test (giây)	32.26±0.64	32.26±0.67	0.94	<0.05
	11	Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (giây)	7.83±0.28	7.82±0.27	0.95	<0.05
KỸ THUẬT	12	Dẫn bóng luồn cọc 28m (giây)	9.46±0.38	9.44±0.38	0.91	<0.05
	13	Di động ném rổ 2 điểm 5 vị trí (lần/phút)	11±1.07	11±1.1	0.91	<0.05
	14	Ném rổ cự ly 2 điểm (Lần/phút)	9.2±1.07	9.27±0.8	0.95	<0.05
	15	Tại chỗ ném phạt 30 quả (quả)	9.2±9.33	9.33±0.82	0.91	<0.05

- Về kỹ thuật: Qua 04 nội dung test kiểm tra kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám có 4/4 nội dung có Cv<10% với độ đồng nhất cao lần lượt: Dẫn bóng luồn cọc 28m với 4%, Di động ném rổ 2 điểm 5 vị trí với 9.72%, Ném rổ cự ly 2 điểm với 9.37% và cuối cùng nội dung tại chỗ ném phạt 30 quả với hệ số biến thiên là 9.37%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 15 test (trong đó có 7 test đánh giá thể lực chung, 4 test đánh giá thể lực chuyên môn, và 4 test đánh giá về kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM.

Thực trạng thể lực và kỹ thuật qua 15 test đánh giá thì thành tích của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM có 13/15 nội dung có độ đồng nhất cao, còn lại 2/15 nội dung có độ đồng nhất trung bình. Hay nói cách khác là thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM tương đối đồng đều.

Bảng 2. Thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám

	TT	TEST	$\bar{x} \pm \delta$	Cv
THỂ LỰC CHUNG	1	Đứng dẻo gập thân (cm)	16.07±2.66	16.5
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	178.73±6.6	3.7
	3	Chạy 30m XPC (giây)	6±0.4	6.7
	4	Bật cao tại chỗ không đà (cm)	47.07±2.55	5.4
	5	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	8.53±0.9	10.7
	6	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.64±0.35	3
	7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966.26±21.4	2.2
THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	8	Di chuyển và bắt bóng trong 30 giây (lần)	10.93±0.88	8.1
	9	Chạy chữ T (giây)	5.2±0.27	5.2
	10	Chạy Drill test (giây)	32.26±0.64	2
	11	Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (giây)	7.83±0.28	3.57
KỸ THUẬT	12	Dẫn bóng luồn cọc 28m (giây)	9.46±0.38	4
	13	Di động ném rổ 2 điểm 5 vị trí (lần/phút)	11±1.07	9.72
	14	Ném rổ cự ly 2 điểm (lần/phút)	9.2±1.07	9.37
	15	Tại chỗ ném phạt 30 quả (quả)	9.2±0.86	9.37

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Hải, Lê Minh Chí, Nguyễn Thị Minh Cầm (2016), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb Đại học quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.

2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT* , Nxb TDTT, Hà Nội

3. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể thao trong nhà trường*, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb ĐHQG, TPHCM

5. Đinh Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ trong trường phổ thông*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: *Luận văn thạc sỹ giáo dục học "Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường Trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh", học viên Lương Nguyễn Hồng Nhung, hướng dẫn khoa học PGS.TS Nguyễn Hoàng Minh Thuận, dự kiến bảo vệ 11.2023 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM*

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT HAI BƯỚC LÊN RỔ CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG

ThS. Nguyễn Phú Trung[1]

Tóm tắt: *Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông (CNBCVT). Kết quả ứng dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho đối tượng khách thể nghiên cứu.*

Từ khóa: *Hai bước lên rổ, Bóng rổ, Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông*

Summary: *The research process of the topic has selected 15 exercises to improve the technical efficiency of two steps to the basket for male students of the Institute of Posts and Telecommunications Technology. The results of the application of the exercises during the experiment clearly confirmed the effectiveness of the exercises in improving the efficiency of the two-step technique for the target audience..*

Keywords: *Two steps to the basket, Basketball, Posts and Telecommunications Institute of Technology*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Bóng rổ, một trong những kỹ thuật quan trọng nhất khi ném rổ là kỹ thuật hai bước lên rổ. Đây là kỹ thuật rất phổ biến và rất quan trọng trong thi đấu và thường ném ở cự gần, trong các đợt đột phá với sự theo kèm của đối phương.

Qua quá trình giảng dạy nội dung thể thao tự chọn Bóng rổ cho sinh viên Học viện CNBCVT chúng tôi nhận thấy, hiệu quả thực hiện kỹ thuật trên của sinh viên chưa tốt, thể hiện ở nhịp điệu động tác chưa nhịp nhàng, độ chính xác chưa cao… dẫn đến kết quả đánh giá nội dung tự chọn Bóng rổ còn thấp. Do vậy, việc ứng dụng các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật hai bước lên rổ là rất quan trọng và cần thiết. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy chưa có nhiều bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm mang lại hiệu quả và sự ổn định cho kỹ thuật này. Vì vậy chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: "Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông".

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện CNBCVT

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã lựa chọn được hệ thống gồm 19 bài tập phát triển nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho đối tượng nghiên cứu.

Để đảm bảo tính khả thi của các bài tập được, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, huấn luyện viên trên địa bàn thành phố Hà Nội có chuyên môn về Bóng rổ. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 15/19 bài tập có kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng để ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện, các bài tập đó là: Nhóm Bài tập phát triển thể lực (4 bài tập) và Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác (11 bài tập)

1. Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
I.	**Nhóm bài tập phát triển thể lực**						
1	**Bật cóc**	**26**	**86.67**	**3**	**10**	**1**	**3.33**
2	**Nhảy lò cò đổi chân**	**24**	**80**	**4**	**13.33**	**2**	**6.67**
3	**Chạy con thoi**	**27**	**90**	**3**	**10**	**0**	**0**
4	**Chạy nâng cao đùi tại chỗ (nhanh dần)**	**26**	**86.67**	**2**	**6.67**	**2**	**6.67**
5	Nằm sấp chống đẩy	11	36.67	11	36.67	8	26.67
II.	**Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác**						
6	**Tại chỗ bật nhảy liên tục và với tay vào vật trên cao hoặc vào bảng rổ**	**24**	**80**	**4**	**13.33**	**2**	**6.67**
7	**Dẫn bóng với tốc độ cao**	**27**	**90**	**3**	**10**	**0**	**0**
8	**Dẫn bóng qua cọc thực hiện hai bước lên rổ**	**26**	**86.67**	**2**	**6.67**	**2**	**6.67**
9	**Di chuyển hai bước và đưa bóng lên**	**24**	**80**	**4**	**13.33**	**2**	**6.67**
10	Chuyền bóng liên tục vào tường	15	50	10	33.33	5	16.67
11	**Nhận bóng từ đường chuyền thực hiện hai bước lên rổ có người phòng thủ**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**
12	**Kỹ thuật hai bước lên rổ có người chắn**	**26**	**86.67**	**2**	**6.67**	**2**	**6.67**
13	**Chuyền bóng và nhận bóng từ đường chuyền thực hiện hai bước lên rổ**	**27**	**90**	**2**	**6.67**	**1**	**3.33**
14	**Hai người chuyền bắt bóng từ cuối sân bên này đến rổ bên kia rồi thực hiện hai bước lên rổ**	**25**	**83.33**	**4**	**13.33**	**1**	**3.33**
15	**Hai người chuyền bóng từ sân bên này đến sân bên kia thì đổi lại một người phòng thủ, một người tấn công thực hiện kỹ thuật hai bước lên rổ**	**24**	**80**	**5**	**16.67**	**1**	**3.33**
16	**Dẫn bóng luồn qua cọc theo tín hiệu**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**
17	**Thi đấu**	**26**	**86.67**	**2**	**6.67**	**2**	**6.67**
18	Di động chuyền bắt bóng, dừng đột phá ném rổ	9	30	12	40	9	30
19	Chạy biến hướng dừng nhanh quay sau nhận bóng nhảy ném rổ	15	50	10	33.33	5	16.67

2.2. Đánh giá bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện CNBCVT

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

- Đề tài tiến hành nghiên cứu trên 50 nam sinh viên Học viện CNBCVT, chia làm 2 nhóm.

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 25 nam sinh viên, nhóm này được tập luyện theo chương trình, giáo án với việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong quá trình giảng dạy - huấn luyện mà đề tài đã xây dựng.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 25 nam sinh viên, nhóm này được tập luyện theo kế hoạch, giáo án và các bài tập cũ của Học viện xây dựng.

- Toàn bộ quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 4 tháng (từ cuối tháng 2/2023 đến 6/2023) trên đối tượng nam sinh viên năm thứ nhất, học kỳ II năm học 2022 – 2023 với quỹ thời gian 2 buổi/tuần, thời gian gần thi đấu số buổi tập có thể tăng lên.

- Nội dung kiểm tra, đánh giá: 02 test lựa chọn được qua phân tích, tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và xác định độ tin cậy, đó là:

Thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần);

Dẫn bóng thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn để đánh giá so sánh mức độ giữa 2 nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm TN và ĐC không có khác biệt, với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ kỹ thuật hai bước lên rổ của 2 nhóm tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau 4 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ của 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và biểu đồ 1.

Từ bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy:

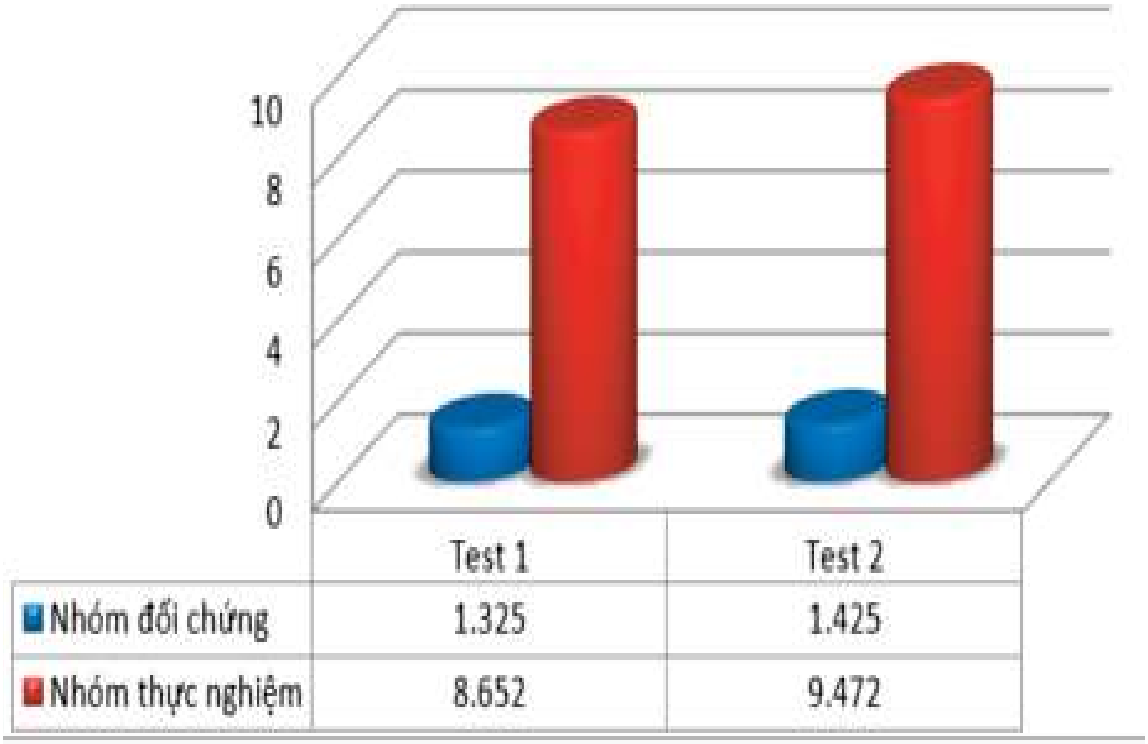
- Các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ của 2 nhóm TN và ĐC đã có khác biệt rõ với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x}\pm\delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=25)	Nhóm TN (n=25)		
1	Thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	5.8±0.87	5.9± 0.57	**1.032**	> 0.05
2	Dẫn bóng thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	4.5±0.72	4.5±0.66	**1.047**	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x}\pm\delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=25)	Nhóm TN (n=25)		
1	Thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	5.9 ± 0.14	7.6± 0.12	**3.874**	<0.05
2	Dẫn bóng thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	5.1± 0.23	6.7±0.28	**3.748**	<0.05



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm ĐC và TN sau 4 tháng thực nghiệm

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Kết quả thu được hoàn toàn khách quan vì cả 2 nhóm đều chịu sự tác động của khoảng thời gian huấn luyện là như nhau với 2 phương pháp khác nhau. Do vậy chúng tôi có thể khẳng định những bài tập mà tôi đưa ra để lựa chọn và ứng dụng đã mang lại kết quả khả thi và phù hợp với nam sinh viên Học viện CNBCVT.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện CNBCVT, bao gồm:

Nhóm Bài tập phát triển thể lực (4 bài tập)

Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác (11 bài tập)

Kết quả thực nghiệm 15 bài tập cho thấy: sau thực nghiệm các bài tập đều đạt hiệu quả trong nâng cao hiệu quả kĩ thuật kỹ thuật hai bước lên rổ và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất P<0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nôvicôp, Matvêep (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Phạm Văn Thảo, Nguyễn Văn Trung (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật Bóng rổ hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2008), *Giáo trình giảng dạy Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội..

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài cấp Học viện: "Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện CNBCVT"*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN HÌNH THÁI VŨ ĐẠO CƠ BẢN MÔN THỂ DỤC AEROBIC CHO NỮ SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

ThS. Phan Hoàng Lan[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp thường qui trong lĩnh vực Thể dục thể thao nghiên cứu đã lựa chọn được 5 nhóm kỹ thuật hình thái chuyên môn và 29 bài tập hình thái vũ đạo(HTVĐ) cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Văn Hóa Hà Nội (ĐHVH HN). Thông qua thực nghiệm sư phạm cho thấy sau thực nghiệm sự khác biệt đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết với (P < 0.05)*

Từ khóa: *Lựa chọn, Bài tập, Hình thái vũ đạo, Thể dục Aerobic, Nữ sinh viên, Đại học Văn hóa Hà Nội.*

Summary: *Using standard methods in the field of physical education and sports, the research selected 5 groups of specialized technical forms and 29 fundamental dance forms for the Aerobic gymnastics discipline for first-year female students at Hanoi University of Culture. Through pedagogical experiments, the study demonstrated that after the experiments, statistically significant differences were observed (P < 0.05) with the necessary level of statistical reliability.*

Keywords: *Choices, Exercises, Dance Forms, Aerobic Fitness, Female Students, Hanoi University of Culture.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống giáo dục của trường ĐHVH HN, môn Thể dục Aerobic không chỉ dừng ở mức độ rèn luyện phong trào giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên mà còn được các nhà quản lý, các nhà chuyên môn trong Hội đồng trường - Ban giám hiệu Nhà trường quan tâm, đầu tư đúng hướng và toàn diện. Để phát triển phong trào ở mức độ cao hơn, lan tỏa rộng hơn bằng hình thức tham gia thi đấu tại giải sinh viên các học viện, các trường đại học khu vực Hà Nội và toàn quốc tổ chức hàng năm.

Để đánh giá một bài thi đấu Thể dục Aerobic, các trọng tài chấm điểm theo ba yếu tố chính là: Điểm các kỹ thuật độ khó, điểm thực hiện các kỹ thuật độ khó cùng với tư thế của các vận động viên (VĐV) trong suốt bài thi. Thể dục Aeorbic là một môn thi đấu mang tính định tính, vì vậy các VĐV thể hiện được HTVĐ cơ bản trong bài thi của mình cũng luôn được đánh giá và đạt được thứ hạng cao. Đặc biệt là đối với các em sinh viên của các trường không chuyên về GDTC tham gia thi đấu ở hệ thống các giải phong trào là vô cùng cần thiết.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có một số nghiên cứu về Thể dục Aerobic của các tác giả khác nhau như: Bộ môn thể dục Uỷ ban TDTT (2006); Vụ công tác học sinh sinh viên Bộ GD&ĐT (2007); Nguyễn Kim Xuân (2005); Lương Thị Hạnh (2014) ... Song để có hệ thống bài tập phát triển HTVĐ (HTVĐ) cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên trường ĐHVH HN thì chưa có tác giả nào đề cập tới.

Từ cơ sở phân tích các vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển HTVĐ cơ bản cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại trường ĐHVH HN, đề tài đã tổng hợp được 34 dạng bài tập phát triển HTVĐ đưa ra phỏng vấn các chuyên gia và giảng viên trực tiếp tham gia giảng dạy. Kết quả có 29/34 tổ hợp ở cả 5 nội

1. Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

dung có số phiếu tiếu tán thành cao chiếm tỉ lệ từ 75% - 100% đề tài sẽ lựa chọn để tiếp tục đưa vào nghiên cứu cho đối tượng.

2.2. Các yếu tố quan trọng khi tiến hành lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic đối tượng nghiên cứu

Việc lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu, chỉ có thể được đánh giá thông qua hoạt động tập luyện tích cực. Nội dung phiếu hỏi được tổng hợp tương ứng với 4 nội dung. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: 100% ý kiến đều thống nhất các yếu tố quan trọng lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho sinh viên là phù hợp và được tập chung vào phần cơ bản. Bên cạnh đó, thời gian tập luyện phù hợp từ 60 – 65 phút và tập 3 buổi/tuần tương ứng với 2 giáo án và được bố trí theo thời khóa biểu của Bộ môn.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm tiến hành kiểm tra các HTVĐ thông qua 5 Test như quy định của liên đoàn Thể dục Việt Nam. Nghiên cứu chia các nữ sinh viên năm thứ nhất ngẫu nhiên với thành 2 nhóm đồng đều về số lượng và thể lực. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm ở tất cả các chỉ tiêu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chiếu là tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê P>0.05. Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa hai nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

2.4.2. Đánh giá hiệu quả

Tiến hành thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành với sinh viên năm thứ nhất khóa 64 khoa Văn hoá dân tộc thiểu số, trong 3 tháng (12 tuần) số buổi tập 2 buổi/tuần, thời gian dành cho mỗi buổi tập 60 đến 65 phút.

Ở nhóm đối chiếu: Nội dung áp dụng chính là những bài tập những kỹ thuật thông thường, đã được áp dụng thường xuyên trong các giờ học của bộ môn GDTC.

Nhóm thực nghiệm: Áp dụng nội dung 29 bài tập HTVĐ đã lựa chọn để đánh giá sự phát triển HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic.

Kết quả thực nghiệm: Sau 3 tháng thực nghiệm, tiến hành kiểm tra lại các chỉ số theo 5 test của 2 nhóm (thực nghiệm và đối chứng) nhằm đánh giá hiệu quả của việc thực hiện các tổ hợp bài tập mà đề tài đã lựa chọn. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể của 4/5 Test; Nội dung của Aerobic (điểm); Nội dung chung (điểm); Sử dụng không gian (điểm); Nghệ thuật (điểm), thể hiện ở $t_{tính}$ từ 2.55 – 3.83 đều > $t_{bảng}$ =2.12, so sánh ở ngưỡng xác xuất P < 0.05 đến P<0.01. Điều này cho thấy việc khai thác các hình thái nghiên cứu đã sử dụng bước đầu có tác dụng tích cực tới thành tích học tập môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu tốt hơn so với các bài tập biên soạn hiện nay. Tuy nhiên, vẫn còn kết quả đánh giá nội dung Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm), giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất P > 0.05. Như vậy dung âm nhạc và sử dụng âm nhạc không ảnh hưởng nhiều tới bố cục (tổng điểm chung), trong phần đánh hình thái cơ bản của bài thi.

Để thấy rõ hơn két quả trước và sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày tại biểu đồ 1.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 nhóm kỹ thuật hình thái chuyên môn và 29 bài tập, các bài tập lựa chọn dùng để tập luyện phát triển HTVĐ cũng như góp phần nâng cao thành tích môn Thể dục Aerobic là hoàn toàn phù hợp đối tượng nghiên cứu với sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. C.Lixiskai (1986), *Thể dục nhịp điệu*, Nxb TDTT, Matxcơva.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các yếu tố quan trọng lựa chọn tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho đối tượng nghiên cứu (n = 15)

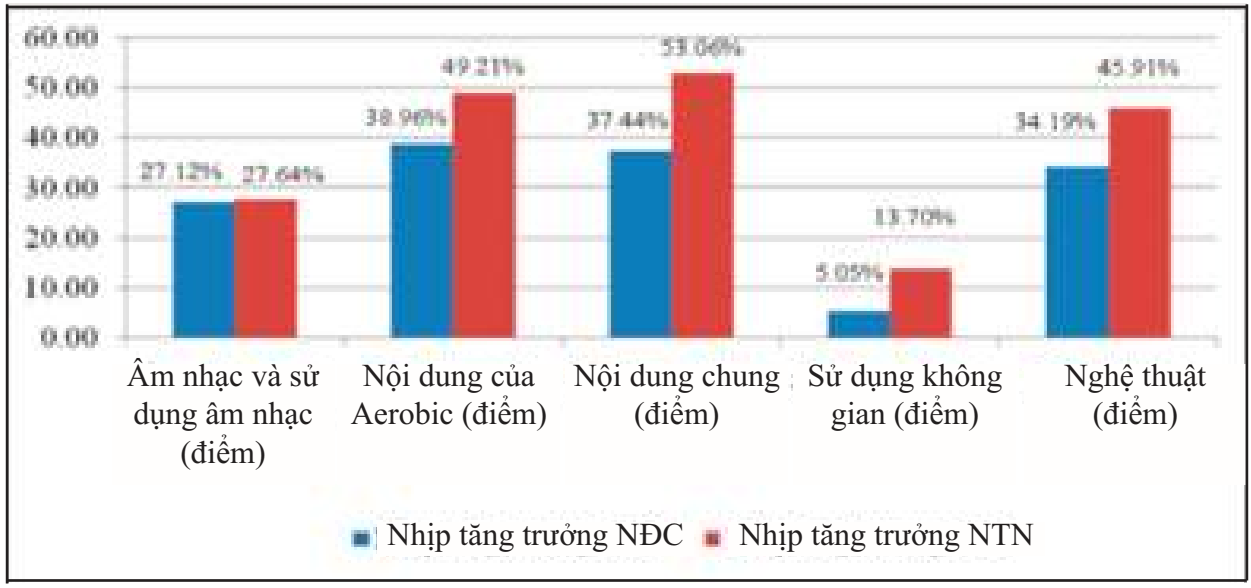
TT	Nội dung câu hỏi	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Khai thác các HTVĐ để nâng cao GTNT môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu Nhà văn hóa thiếu nhi Hải Phòng?		
+	**Quan trọng**	15	100
+	Không quan trọng	0	0
2	Việc khai thác các HTVĐ để nâng cao GTNT môn Thể dục Aerobic cho nữ học sinh lứa tuổi 10 - 11 lớp năng khiếu Nhà văn hóa thiếu nhi Hải Phòng vào thời gian nào?		
+	**Phần khởi động**	0	0
+	Phần cơ bản	**12**	**80**
+	**Phần kết thúc**	0	0
	Cả 3 phần trên	3	20
3	Thời gian của mỗi buổi tập là:		
+	**Từ 25' – 30 phút**	0	0
+	Từ 30' – 35 phút	2	13.3
+	**Từ 60' – 65' phút**	**13**	**86.7**
+	Từ 90' – 120 phút	2	13.3
4	Số buổi tập trong một tuần là:		
+	**2 buổi trong 1 tuần**	0	0
+	3 buổi trong 1 tuần	**15**	**100**
+	**Cả tuần**	0	0

Bảng 2. So sánh kết quả đánh giá các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN - Trước thực nghiệm (n=16)

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả so sánh			
		NTN (n=8)	NĐC (n=8)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.36±0.11	1.33±0.22	0.24	>0.05
2	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.16±0.13	1.19±0.14	0.37	>0.05
3	Nội dung chung (điểm)	1.11±0.18	1.13±0.25	0.11	>0.05
4	Sử dụng không gian (điểm)	1.69±0.16	1.70±0.17	0.15	>0.05
5	Nghệ thuật (điểm)	1.21±0.15	1.24±0.17	0.32	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả đánh giá các tổ hợp HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN - Sau thực nghiệm (n=16)

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả so sánh			
		NTN (n=8)	NĐC (n=8)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Âm nhạc và sử dụng âm nhạc (điểm)	1.79±0.12	1.75±0.11	1.13	>0.05
2	Nội dung của Aerobic (điểm)	1.73±0.13	1.96±0.05	2.86	<0.01
3	Nội dung chung (điểm)	1.63±0.21	1.94±0.09	3.83	<0.02
4	Sử dụng không gian (điểm)	1.78±0.14	1.95±0.08	3.13	<0.02
5	Nghệ thuật (điểm)	1.71±0.17	1.98±0.05	3.27	<0.02



Biểu đồ 1. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của NĐC và NTN trước và sau thực nghiệm

2. *Luật thể dục nhịp điệu* (1990), Nxb TDTT, Hà Nội.

3. *Luật thi đấu môn Step Aerobic của liên đoàn Aerobic thế giới ban hành chu kỳ năm 2013 – 2016.*

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (1993), *Lí luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Kim Xuân (2003), *Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng huấn luyện viên Aerobic toàn quốc năm 2003.*

6. Nguyễn Đức Văn (1986), *Toán thống kê*, Nxb TDTT, Hà Nội.

7. Tập thể tác giả (1994), *Thể dục*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp khoa, tên đề tài: "Lựa chọn bài tập phát triển HTVĐ cơ bản môn Thể dục Aerobic cho nữ sinh viên năm thứ nhất trường ĐHVH HN". Chủ nhiệm đề tài: ThS. Phan Hoàng Lan (2023), Năm 2018.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ TRONG GIẢNG DẠY TRỰC TUYẾN CÁC MÔN HỌC THUỘC KHỐI KIẾN THỨC NGÀNH QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO (DẪN CHỨNG MÔN KHOA HỌC QUẢN LÝ) TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

PGS.TS. Phạm Việt Hùng[1]; ThS. Phạm Việt Đức[2]

Tóm tắt: *Trên cơ sở đánh giá thực trạng ứng dụng công nghệ trong giảng dạy trực tuyến các môn học thuộc khối kiến thức ngành quản lý thể dục thể thao (TDTT) - dẫn chứng môn Khoa học quản lý - tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số thiết bị công nghệ phục vụ công tác giảng dạy trực tuyến các môn học thuộc khối kiến thức ngành quản lý TDTT tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh.*

Từ khóa: *Ứng dụng công nghệ, giảng dạy trực tuyến, quản lý thể dục thể thao; trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh..*

Summary: *Based on an assessment of the current state of technology integration in online teaching for subjects related to sports management knowledge, particularly the Management Science discipline, at Bac Ninh University of Physical Education and Sports, we conducted the selection, application, and evaluation of the effectiveness of various technological tools to support online teaching for subjects within the sports management knowledge domain at Bac Ninh University of Physical Education and Sports.*

Keywords: *Technology integration, Online teaching, Sports management, Bac Ninh University of Physical Education and Sports.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua đánh giá thực trạng sử dụng công nghệ trong dạy học trực tuyến các môn học thuộc khối kiến thức ngành quản lý TDTT cho thấy: các phần mềm và công cụ hỗ trợ dạy học trực tuyến đã phần nào đáp ứng được nhu cầu đặt ra trong bối cảnh dịch Covid19 diễn biến ngày càng phức tạp, song còn hạn chế về chất lượng và sự đa dạng trong hình thức truyền tải dẫn đến học sinh dù hiểu được tầm quan trọng của dạy học trực tuyến nhưng không hứng thú đối với loại hình học tập mới mẻ này. Do đó, việc lựa chọn và ứng dụng một số công nghệ mới trong dạy học trực tuyến sẽ góp phần khắc phục những hạn chế nói trên, đồng thời tạo hứng thú cho người học, nâng cao hiệu quả giờ học online cho sinh viên tham gia học trực tuyến các môn học thuộc khối kiến thức ngành quản lý TDTT tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn công nghệ trong giảng dạy trực tuyến.

Trên cơ sở đánh giá thực trạng sử dụng công nghệ trong dạy học trực tuyến các môn thuộc khối kiến thức ngành quản lý TDTT, chúng tôi tiến hành lựa chọn một số trang thiết bị công nghệ phục vụ công tác dạy và học trực tuyến. Để đảm bảo tính khách quan, khoa học và thực tiễn trong quá trình lựa chọn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn chuyên gia, giáo viên và sinh viên về mức độ cần thiết các thiết bị được lựa chọn. Nguyên tắc lựa chọn là các phần mềm và thiết bị đạt từ 80% ở mức rất cần thiết và cần thiết. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được các phần mềm và thiết bị công nghệ được sử dụng trong dạy học trực tuyến như: phần mềm Zoom, Microsoft teams, Kahoot; các trang thiết bị hỗ

1. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh
2. Đại học Huế

Bảng 1. Mức độ cần thiết các thiết bị công nghệ phục vụ giảng dạy trực tuyến (n=35)

TT	Nội dung phỏng vấn	Rất tốt		Tốt		Chưa tốt	
		n	%	n	%	n	%
1	Nội dung môn học GDTC theo nhu cầu	225	93	15	7	0	0
2	Phương pháp giảng dạy của GV	228	95,4	13	5,6	0	0
3	Chất lượng cơ sở vật chất	55	22,9	117	48,8	68	28,3
4	Tự đánh giá mức độ hoàn thành các nhiệm vụ trong giờ học GDTC	198	82,5	31	12,9	11	4,6
5	Tự đánh giá mức độ hoàn thiện các bài tập về nhà (tự tập luyện sau giờ học)	195	81,2	26	10,9	19	7,9

trợ như: thiết bị phát wifi, tai nghe, microfones, webcam…

2.2. Mô tả về phần mềm dạy học trực tuyến Microsoft Teams, Kahoot

Trong giới hạn của đề tài, chúng tôi xin giới thiệu khái quát về phần mềm Microsoft Teams và Kahoot, là hai trong những công cụ hỗ trợ dạy học trực tuyến đặc biệt hiệu quả hiện nay.

2.2.1. Khái quát về Microsoft Teams.

Phần mềm Microsoft teams là một phần của "hệ sinh thái" Microsoft 365, bao gồm Microsoft Word, Excel, Outlook… Microsoft Teams mang đến trải nghiệm học tập và làm việc tại nhà bằng cách xây dựng một văn phòng ảo. Ban đầu, đây là một phần mềm dành riêng cho doanh nghiệp nhưng sau đó, Microsoft đã mang đến phiên bản miễn phí cho tất cả mọi người.

Vậy cụ thể Microsoft team dùng để làm gì? Trên thực tế, người dùng có thể sử dụng phần mềm để gọi video, nhắn tin, tạo phòng họp, chia sẻ dữ liệu… Do tác động của dịch Covid 19, công ty Microsoft đã tiến hành nâng cấp số lượng người tham gia cuộc họp từ 100 lên đến 300 người và gia tăng thời gian sử dụng từ 60 phút thành 24 giờ.

B. Cách sử dụng MS team trên điện thoại và máy tính.

- Thiết lập và tùy chỉnh nhóm của bạn:

Để tạo nhóm, bạn cần chọn Join or create a team. Nơi này sẽ giúp bạn xây dựng nhóm của mình hoặc khám phá các nhóm khác hiện có. Tiếp theo, bạn phải thực hiện những bước dưới đây:

- Bấm vào Create a team để tạo ra nhóm mới.

- Bạn có thể tự do đặt tên nhóm và bổ sung thông tin mô tả.

- Nhóm của bạn mặc định là sẽ ở dạng là Private. Do đó, bạn cần thực hiện thao tác thêm người hoặc nhóm mà bạn muốn tham gia.

- Bạn chọn Public để mọi người đều có thể tìm thấy và join vào nhóm.

- Microsoft team cho phép bạn bổ sung người hoặc nhóm. Nếu bạn muốn thêm người từ bên ngoài thì hãy sử dụng địa chỉ email của họ để mời tham gia.

- Sau khi đã thêm thành viên, bạn hãy chọn Add rồi sau đó bấm vào Close để hoàn tất.

C. Quản lý nhóm của bạn.

Hướng dẫn quản lý nhóm: 1. Bên cạnh tên nhóm, bạn chọn vào More options. 2. Chọn vào Manager team để quản lý các thông tin của nhóm. 3. Bạn có thể vào phần Cài đặt và thêm hình ảnh nhóm.

D. Hướng dẫn cộng tác trong các kênh, nhóm.

Nhóm trong MS Teams được thành lập nhằm phục vụ cho dự án, công việc của một số người. Mỗi kênh trong nhóm có thể đại diện cho từng chủ đề. Bạn có thể tiến hành thêm tab ở đầu mỗi liên kết kênh đến các ứng dụng hoặc tệp thông tin mà bạn yêu thích. Để thêm tab, bạn chỉ cần chọn vào dấu cộng (+) bên cạnh những tab có sẵn.

2.2.2. Khái quát về Kahoot

Kahoot – (https://kahoot.com) là công cụ hỗ trợ dạy học miễn phí, dùng để thiết kế những bài trắc nghiệm trực tuyến và được sử dụng như một Hệ thống lớp học tương tác. Về bản chất Kahoot là một website ứng dụng trực tuyến, vì vậy nó có thể sử dụng trên mọi thiết bị: laptop, smartphone, máy tính có kết nối mạng.

Hướng dẫn sử dụng Kahoot! Tạo trắc nghiệm vui

Kahoot là một công cụ dùng để thiết kế những bài trắc nghiệm trực tuyến và có thể hỗ trợ nhiều người chơi một lúc. Trong quá trình sử dụng Kahoot để tổ chức trò chơi, Kahoot sẽ thông báo kết quả trực tuyến để tăng độ hấp dẫn cho phần thi trắc nghiệm.

Tạo lập phòng chơi trắc nghiệm

Bước 1: Truy cập vào trang https://create.kahoot.it/login . Tạo tài khoản bằng cách chọn GET MY FREE ACCOUNT hoặc đăng nhập qua Microsoft và Google.

Bước 2: Sau khi đăng nhập xong, màn hình chính sẽ hiện ra. Chọn NewK! Để tạo một bài trắc nghiệm.

Bước 3: Chọn thể loại Kahoot mà bạn muốn tạo. Tại bài hướng dẫn này chúng ta chọn Quiz

- Quiz câu hỏi dạng trắc nghiệm
- Discussion: Thảo luận
- Jumble: Sắp xếp vị trí
- Survey: Khảo sát, thu thập ý kiến

Bước 4: Điền những thông tin cơ bản về bộ trắc nghiệm. Sau đó chọn Ok,Go

Bước 5: Bây giờ chúng ta bắt đầu thêm những câu hỏi. Chọn Add Question.

Bước 6: Điền thông tin của câu hỏi –> chọn đáp án đúng

- Question: Nội dung câu hỏi
- Time limit: Giới hạn thời gian
- Answer 1,2,3..: Các phương án trả lời

Bước 7: Chọn Save để lưu phần trắc nghiệm

Bước 8: Chọn Play it để bắt đầu trắc nghiệm

Màn hình sau đó sẽ hiện ra như sau, chọn chế độ chơi mà bạn mong muốn, ở đây chúng ta chọn 1:1 – Classic

- Classic: Kiểu trắc nghiệm 1:1 truyền thống.
- Team mode: Chơi đội nhóm

Bước 9: Website sẽ chuyển hướng đến trang chờ người chơi. Đợi số người chơi đủ, các bạn nhấn START để bắt đầu

Sử dụng Kahoot tham gia phòng chơi trắc nghiệm

Bước 1: Truy cập https://kahoot.it/ . Nhập mã số phòng chơi

Bước 2: Chọn nick name cho mình rồi nhấn OK,GO!

2.2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả công nghệ trong dạy học trực tuyến các môn học thuộc khối kiến thức ngành quản lý TDTT (dẫn chứng môn KHQL).

Nhằm đánh giá hiệu quả ứng dụng công nghệ trong dạy học trực tuyến các môn chuyên ngành quản lý TDTT (dẫn chứng môn KHQL), chúng tôi tiến hành phỏng vấn sinh viên ngành quản lý TDTT về mức độ hài lòng đối với giờ học trực tuyến (môn KHQL). Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Hầu hết sinh viên đều hài lòng với các phần mềm và thiết bị hỗ trợ dạy học trực tuyến, đặc biệt có một số công cụ tạo hứng thú cho người học như trò chơi ứng dụng trên Kahoot. Tuy nhiên cũng có một số công cụ còn chưa làm thỏa mãn nhu cầu của người học như thiết bị phát wifi, phần mềm Zoom (do hay bị đẩy ra ngoài phòng học khi đang học), webcam, microfones (tín hiệu truyền tải âm thanh kém). Đây chính là thực tiễn đặt ra để chúng tôi làm căn cứ cải thiện chất lượng dạy học trực tuyến trong thời gian tới.

Nhằm đánh giá khách quan hơn nữa về vai trò của công nghệ trong giảng dạy trực tuyến, chúng tôi tiến hành đánh giá kết quả học tập môn KHQL của sinh viên khóa 57 ngành quản lý TDTT tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Tuy số lượng sinh viên khóa 57 không nhiều nhưng kết quả học tập môn KHQL đã phần nào phản ánh được chất lượng giờ học trực tuyến cũng như vai trò của công cụ hỗ trợ giúp (bên cạnh sự nỗ lực của người học trong điều kiện không được học trực tiếp). Đây chính là tiền đề quan trọng để chúng tôi có thể triển khai áp dụng công

Bảng 2. Kết quả đánh giá mức độ hài lòng đối với giờ dạy trực tuyến và các thiết bị công nghệ hỗ trợ (n=13)

STT	Phần mềm, trang thiết bị công nghệ	Mức độ đánh giá					
		Rất hài lòng		Hài lòng		Không hài lòng	
		n	%	n	%	n	%
1	Máy tính PC hoặc Laptop	8	61.54	3	20.08	2	15.38
2	Thiết bị phát WIFI	2	15.38	6	46.15	5	38.46
3	Webcam hoặc camera	3	20.08	5	38.46	5	38.46
4	Zoom cloud Meetings	2	15.38	5	38.46	6	46.15
5	Microsoft Teams	2	15.38	8	61.54	3	20.08
6	Kahoot	3	20.08	6	46.15	4	30.77
7	Tai nghe	2	15.38	8	61.54	3	20.08
8	Microfones	1	7.7	7	53.85	5	38.46

Bảng 3. Kết quả học tập môn KHQL của sinh viên khóa 57 ngành quản lý TDTT (n=5)

Khoá	Kết quả xếp loại									
	Xuất sắc		Giỏi		Khá		Trung bình khá		Trung bình	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Đại học 57 (n=5)	2	40	2	40	1	20	0	0	0	0

nghệ nhiều hơn nữa trong dạy học trực tuyến, khắc phục điều kiện học tập khó khăn do dịch bệnh, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở đánh giá thực trạng ứng dụng công nghệ trong dạy và học trực tuyến các môn học thuộc khối kiến thức ngành quản lý TDTT tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh (dẫn chứng môn KHQL), chúng tôi lựa chọn và ứng dụng một số phần mềm và thiết bị hỗ trợ dạy học trực tuyến. Bước đầu đánh giá cho thấy sự hài lòng và hứng thú của người học đối với giờ học trực tuyến.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Quang Hưng (2020), *Chia sẻ kinh nghiệm ứng dụng công nghệ vào giảng dạy trực tuyến từ thầy cô Hanoi Academy.*

2. Nghị quyết 29 - NQ/TW (2013), *Về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa – hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế.*

3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Thủ tướng Chính phủ (2021), *Chỉ thị số 05/CT-TTg ngày 28/01/2021 về một số biện pháp cấp bách phòng, chống dịch COVID-19.*

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở: "Ứng dụng công nghệ trong giảng dạy trực tuyến các môn kiến thức ngành quản lý TDTT, trường Đại học TDTT Bắc Ninh (dẫn chứng môn Khoa học quản lý", bảo vệ năm 2022, chủ nhiệm: PGS.TS. Phạm Việt Hùng*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

NGHIÊN CỨU CHUẨN HÓA BỘ CÂU HỎI KHẢO SÁT CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT PHIÊN BẢN TIẾNG VIỆT

ThS. Nguyễn Thái Huy Vũ[1]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp kiểm định độ tin cậy thang đo bằng hệ số Cronbach Alpha; Phân tích nhân tố khám phá Exploratory Factor Analysis (EFA) nghiên cứu đã chuẩn hóa bảng khảo sát chất lượng Giáo dục thể chất (GDTC) phiên bảng tiếng việt với thang đo gồm 8 nhân tố và 50 biến quan sát đủ độ tin cậy và độ giá trị, phù hợp để khảo sát, đánh giá chất lượng GDTC ở Việt Nam.*

Từ khóa: *Chất lượng; Giáo dục thể chất; Bộ câu hỏi; Phiên bảng tiếng Việt.....*

Summary: *Using the Cronbach Alpha reliability coefficient and Exploratory Factor Analysis (EFA) method, the research standardized a survey questionnaire on Physical Education Quality in Vietnamese, consisting of 8 factors and 50 reliable and valid observed variables. This questionnaire is suitable for assessing and evaluating the quality of Physical Education in Vietnam.*

Keywords: *Quality, Physical Education, Questionnaire, Vietnamese version.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chất lượng GDTC là thể hiện cho việc học tập tích cực, hòa nhập, do người có chuyên môn về GDTC hướng dẫn và liên quan đến nhiều khía cạnh phát triển khác nhau trong giáo dục. Hiện nay, nhiều tổ chức trên toàn thế giới đã phát triển một gói chính sách về chất lượng GDTC (QPE - Quality Physical Education)) nhằm mục đích nâng cao chất lượng GDTC trên toàn thế giới. Bảng câu hỏi chất lượng GDTC (QPE) đã được dịch, thử nghiệm bằng nhiều ngôn ngữ và sử dụng ở nhiều quốc gia, tuy nhiên nó chưa được xác thực bằng tiếng Việt. Ở Việt Nam, có khá nhiều khảo sát và nghiên cứu về chất lượng GDTC được thực hiện, nhưng chưa có công trình nào sử dụng bảng hỏi QPE để tìm hiểu vấn đề này, tính ưu việt và thông tin mang lại từ bảng hỏi này được nhiều quốc gia thừa nhận và có thể đối chiếu, so sánh với một số quốc gia khác thuộc khu vực Châu Á. Vì vậy, việc: Nghiên cứu chuẩn hóa bộ câu hỏi khảo sát chất lượng GDTC phiên bản tiếng việt, giúp tìm hiểu được hiện trạng và đánh giá được chất lượng GDTC tại một số trường học, làm cơ sở cho việc cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục nói chung và GDTC trường học nói riêng.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Điều tra xã hội; Toán học thống kê và thang đo bằng hệ số Cronbach Alpha; Phân tích nhân tố khám phá Exploratory Factor Analysis (EFA)..

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Sự hình thành và phát triển bộ câu hỏi khảo sát chất lượng GDTC (QPE)

Mong muốn phát triển GDTC có chất lượng bắt nguồn từ năm 1978, khi UNESCO đưa ra Hiến chương Quốc tế về Thể dục và Thể thao. Vấn đề này đã được thảo luận thêm trong hội nghị của UNESCO vào năm 2005 tại Porto Novo và vào năm 2009 khi ISCPES, IAPESGW, IFAPA, FIEP và AIESEP họp tại Brisbane, năm hiệp hội đã quyết định khởi động dự án QPE trong cuộc họp ICSP để cải thiện sự phát triển chất lượng của GDTC.

Quá trình thu thập dữ liệu bắt đầu vào năm 2010 và kết thúc hai năm sau đó với những phát hiện được trình bày tại hội nghị ICSEMIS tại Glasgow vào năm 2012. Trải qua thêm vài năm nghiên cứu, công việc chuẩn bị về chỉ số QPE toàn cầu (GIQPE) bắt đầu vào cuối năm 2018. Trong năm 2019, đã hoàn thành bản thảo câu hỏi. Bảng câu hỏi này phát triển trên cơ sở 48 biến quan sát và mở rộng lên 50 biến quan sát.

1. Trường Đại học Khánh Hòa

Bảng 1. Bảng phân nhóm và đặt lại tên nhóm nhân tố

Nhân tố	Biến quan sát	Chỉ tiêu	Tên nhóm
X1	YTHT1	Các trường học trong thành phố của chúng tôi có cơ sở vật chất an toàn và phù hợp cho việc dạy và học môn thể dục.	**Phát triển các yếu tố hỗ trợ**
	YTHT2	Các trường học trong thành phố của chúng tôi có một môi trường an toàn và phù hợp để giảng dạy và học tập GDTC.	
	YTHT3	Các trường học trong thành phố của chúng tôi có trang thiết bị an toàn và phù hợp để giảng dạy và học tập GDTC.	
X2	ĐTCĐ1	Cơ quan quản lý giáo dục của thành phố chúng tôi có mối quan hệ rõ ràng với các tổ chức tài chính quốc tế để đảm bảo GDTC được đưa vào như một phần của chương trình viện trợ của họ trong giáo dục.	**Quan hệ đối tác cộng đồng**
	ĐTCĐ2	Cơ quan giáo dục của thành phố chúng tôi khuyến khích các kế hoạch hợp tác quốc tế thường xuyên giữa các viện trong việc chuẩn bị cho sự phát triển chất lượng GDTC trong các trường học.	
	ĐTCĐ3	Cơ quan giáo dục của thành phố chúng tôi khuyến khích các kế hoạch hợp tác thường xuyên giữa các thành phố, các viện để chuẩn bị cho sự phát triển chất lượng của GDTC trong các trường học.	
X3	PTNT1	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi chứa các yếu tố giảng dạy giúp phát triển hiểu biết cơ bản của học sinh về tầm quan trọng của các hoạt động thể chất và sức khỏe.	**Phát triển nhận thức cho học sinh**
	PTNT2	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi bao gồm các yếu tố giảng dạy giúp phát triển sự hiểu biết về sức khỏe và thể chất phù hợp của học sinh, bao gồm việc thiết lập và đạt được các mục tiêu cá nhân để có cuộc sống lành mạnh.	
	PTNT3	Chương trình GDTC ở các trường trong thành phố của chúng tôi giúp học sinh phát triển các kỹ năng tư duy phản biện của họ.	
	PTNT4	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi hỗ trợ học sinh hiểu mối quan hệ giữa các hoạt động thể chất và thể thao với sự phát triển cá nhân và xã hội.	
	PTNT5	Chương trình GDTC trong các trường học ở thành phố của chúng tôi giúp học sinh nâng cao khả năng giải quyết vấn đề.	
	PTNT6	Chương trình GDTC trong các trường học ở thành phố của chúng tôi nâng cao kỹ năng tư duy sáng tạo của học sinh.	
	PTNT7	Chương trình GDTC trong các trường học ở thành phố của chúng tôi giúp học sinh phát triển tư duy và hành vi đạo đức được xã hội chấp nhận.	
	PTNT8	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi chứa các yếu tố giảng dạy giúp hỗ trợ học sinh phát triển các kỹ năng cơ bản trong việc ra quyết định và giao tiếp.	

Bảng 1. Bảng phân nhóm và đặt lại tên nhóm nhân tố (tiếp)

Nhân tố	Biến quan sát	Chỉ tiêu	Tên nhóm
X4	GTCL1	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi chứa các yếu tố giảng dạy giúp phát triển các kỹ năng cơ bản của học sinh đối với các hoạt động thể chất và thể thao khác nhau.	Giá trị cốt lõi của chất lượng GDTC
	GTCL2	Chương trình GDTC trong các trường học trong thành phố của chúng tôi nâng cao khả năng tư duy độc lập của học sinh.	
	GTCL3	Thái độ và giá trị tích cực liên quan đến thể thao là trọng tâm của việc học trong GDTC ở thành phố của chúng tôi.	
	GTCL4	Các loại hình hoạt động thể chất và kiến thức liên quan là nội dung học tập môn Thể dục ở thành phố chúng tôi.	
	GTCL5	Cơ quan giáo dục của thành phố chúng tôi đã công nhận rõ ràng về vai trò đặc biệt của GDTC như một phần của hệ thống giáo dục cân bằng, nhằm nhận ra tiềm năng con người, sức khỏe và hạnh phúc của mọi công dân.	
	GTCL6	Kiến thức sức khỏe được coi là một trong những lĩnh vực học tập chính trong GDTC ở thành phố của chúng tôi.	
	GTCL7	Cơ quan giáo dục thành phố của chúng tôi đã thực hiện các chính sách về GDTC như một vấn đề nhân quyền cho tất cả trẻ em.	
	GTCL8	Việc dạy và học môn thể dục trong trường học của chúng tôi rất vui và thú vị.	
X5	LHCT1	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi khuyến khích học sinh học hỏi và giao lưu với các bạn cùng lớp.	Tính linh hoạt của chương trình GDTC
	LHCT2	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi khuyến khích học sinh thực hiện các trách nhiệm phù hợp để phục vụ các câu lạc bộ thể thao hoặc các hoạt động liên quan khác trong trường học, cộng đồng.	
	LHCT3	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi có các cơ hội cho các hành động phù hợp để hỗ trợ học sinh duy trì lối sống năng động và lành mạnh.	
	LHCT4	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi giúp học sinh hình thành thói quen tập thể dục thường xuyên.	
	LHCT5	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi cung cấp cho học sinh cơ hội tham gia các hoạt động thể chất khác nhau.	
	LHCT6	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi có giảng dạy các yếu tố giúp học sinh cách truyền đạt ý tưởng và cảm xúc của mình một cách hiệu quả với người khác.	
	LHCT7	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi giúp học sinh phát triển các kỹ năng tham gia cần thiết cho các chương trình trong và ngoài trường học có sẵn trong cộng đồng, có khả năng tham gia và tham gia lâu dài.	
	LHCT8	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi có các yếu tố giảng dạy giúp học sinh phát triển các kỹ năng vận động cơ bản của họ trong bối cảnh hoạt động thể chất thích hợp.	

Bảng 1. Bảng phân nhóm và đặt lại tên nhóm nhân tố (tiếp)

Nhân tố	Biến quan sát	Chỉ tiêu	Tên nhóm
X6	CLQG1	Cơ quan giáo dục của thành phố có kế hoạch khuyến khích mọi học sinh tham gia các hoạt động TDTT sau chương trình học bình thường và sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách phù hợp vào các hoạt động TDTT.	Chiến lược quốc gia toàn diện
	CLQG2	Cơ quan giáo dục của thành phố chúng tôi thừa nhận rằng GDTC có chất lượng tốt phụ thuộc vào các nhà giáo dục có trình độ tốt và do đó, ưu tiên được cung cấp cho việc đào tạo giáo viên có trình độ, ngay cả khi các nguồn lực khác đang thiếu.	
	CLQG3	GDTC là môn học bắt buộc đối với tất cả học sinh trung học phổ thông trong thành phố của chúng tôi.	
	CLQG4	GDTC là môn học bắt buộc đối với tất cả học sinh trung học cơ sở trong thành phố của chúng tôi.	
	CLQG5	Học sinh trong thành phố của chúng tôi được tạo cơ hội thích hợp để học tập tích cực trong các giờ học GDTC.	
	CLQG6	Tất cả các giáo viên GDTC trong thành phố của chúng tôi đều đủ tiêu chuẩn để dạy GDTC.	
	CLQG7	GDTC là môn học bắt buộc đối với tất cả học sinh tiểu học trong thành phố của chúng tôi.	
X7	CSCL1	Cơ quan quản lý giáo dục của thành phố có chính sách rõ ràng để khuyến khích phát triển các cơ hội học tập bình đẳng trong chương trình GDTC của trường.	Chính sách chất lượng GDTC
	CSCL2	Thành phố của chúng tôi có chính sách phù hợp để tăng cường khả năng tiếp cận GDTC cho tất cả trẻ em, cho dù họ có khả năng hay khuyết tật, giới tính, tuổi tác, văn hóa, chủng tộc/dân tộc, tôn giáo và nền kinh tế xã hội.	
	CSCL3	Thành phố của chúng tôi có một chính sách phù hợp mở rộng cơ hội học tập trong các hoạt động thể chất thông qua việc hỗ trợ các chương trình hoạt động ngoại khóa / ngoại khóa liên quan đến thể thao, sau giờ học hoặc ngoại khóa trong trường học.	
	CSCL4	Cơ quan quản lý giáo dục thành phố của chúng tôi có chính sách rõ ràng để hỗ trợ nghiên cứu nhằm nâng cao hiệu quả và chất lượng phân phối của chương trình GDTC trong trường học.	
	CSCL5	Cơ quan quản lý giáo dục của thành phố có chính sách rõ ràng nhằm đạt được sự phát triển cơ hội bình đẳng cho cả hai giới trong chương trình GDTC của trường.	
	CSCL6	Cơ quan giáo dục của thành phố có chính sách rõ ràng để giải quyết các vấn đề kinh tế trong việc phát triển các cơ hội học tập bình đẳng trong chương trình GDTC của trường.	

Bảng 1. Bảng phân nhóm và đặt lại tên nhóm nhân tố (tiếp)

Nhân tố	Biến quan sát	Chỉ tiêu	Tên nhóm
X8	HQCT1	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi hỗ trợ học sinh nâng cao trình độ trong các hoạt động thể chất và thể thao khác nhau.	**Hiệu quả của chương trình GDTC**
	HQCT2	Kiến thức về cách thức hoạt động của cơ thể và mối quan hệ của nó với các hoạt động đang được giảng dạy tốt thông qua chương trình GDTC của trường.	
	HQCT3	Kiến thức về các hoạt động thể thao và thể chất đang được học tốt thông qua chương trình GDTC của trường.	
	HQCT4	Kiến thức về sự tăng trưởng và mối quan hệ của nó với các hoạt động được giảng dạy tốt thông qua chương trình GDTC ở trường.	
	HQCT5	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi có các yếu tố giảng dạy giúp học sinh phát triển các kỹ năng vận động cơ bản của họ trong bối cảnh hoạt động thể chất thích hợp.	
	HQCT6	Chương trình GDTC của thành phố chúng tôi là phương tiện hiệu quả nhất để trang bị cho trẻ em các kỹ năng, thái độ, giá trị, kiến thức và hiểu biết để tham gia suốt đời vào hoạt động thể chất và thể thao.	
	HQCT7	Sự phát triển kỹ năng thể chất của học sinh đang được nâng cao một cách hiệu quả thông qua chương trình GDTC của trường chúng tôi.	

Mẫu cuối cùng của bảng câu hỏi được đưa ra vào giữa năm 2019. Như vậy, qua nghiên cứu về sự ra đời bộ câu hỏi QPE, với những mốc nghiên cứu và được chứng minh cụ thể, nghiên cứu đã xác định được 50 mục hỏi (biến quan sát) về chất lượng GDTC (QPE). Tuy nhiên bộ câu hỏi QPE chưa được xác thực bằng tiếng Việt. Bằng chứng về sự phù hợp và độ tin cậy của phiên bản tiếng Việt của QPE là cần thiết bởi các kết quả có thể bị ảnh hưởng bởi đặc thù ngôn ngữ, văn hóa xã hội của Việt Nam.

2.2. Chuẩn hóa bộ câu hỏi khảo sát chất lượng GDTC (QPE) phiên bản tiếng việt

2.2.1. Nghiên cứu sơ bộ định tính

Luận văn tiến hành dịch thuật bộ câu hỏi khảo sát chất lượng GDTC (QPE) từ tiếng Anh sang tiếng Việt. Trong quá trình dịch thuật, luận văn luôn chú ý đến các yếu tố như đặc điểm văn hóa, ngôn ngữ, đặc thù môn GDTC…

Xác định thang đo lường: Các biến quan sát được đo lường trên thang đo Likert 5 điểm (từ 1: Hoàn toàn không đồng ý đến 5: Hoàn toàn đồng ý).

2.2.2. Nghiên cứu sơ bộ định lượng

Nghiên cứu tiến hành phân tích đánh giá độ tin cậy của thang đo Cronbach's Alpha đối với từng nhân tố cho thấy hệ số Cronbach's Alpha: nhóm nhân tố phát triển các yếu tố hỗ trợ



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

(YTHT) là (0.735); nhóm nhân tố quan hệ đối tác cộng đồng (ĐTCĐ) là (0.688); nhóm nhân tố phát triển nhận thức cho học sinh (PTNT) cho là (0.777); nhóm nhân tố giá trị cốt lõi của chất lượng GDTC (GTCL) là (0.757); nhóm nhân tố tính linh hoạt của chương trình GDTC (LHCT) là (0.661); nhóm nhân tố chiến lược quốc gia toàn diện (CLQG) là (0.794); nhóm nhân tố chính sách chất lượng GDTC (CSCL) là (0.725); nhóm nhân tố hiệu quả của chương trình GDTC (HQCT) là (0.783). Như vậy, các hệ số này đều > 0.6 tức là không có biến quan sát nào bị loại ở tất cả các nhóm.

Kết quả phân tích đánh giá giá trị thang đo phân tích nhân tố khám phá EFA (Exploratory Factor Analysis) cho thấy, hệ số KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) là 0.782 > 0.5 và kiểm định Bartlett có Sig = 0.000 < 0.05. Như vậy, việc tiến hành phân tích nhân tố trong nghiên cứu này là phù hợp. Trị số Eigenvalue là 2.187 > 1 và tổng phương sai trích 84.578 > 50%, cho thấy mô hình EFA là phù hợp. Hệ số tải nhân tố (Factor Loading) từ 0.735 trở lên, tức là tương quan giữa các biến quan sát với nhân tố rất tốt.

Nghiên cứu tiếp tục phân tích đánh giá độ tin cậy của thang đo Cronbach's Alpha đối với nhân tố mới "Tính linh hoạt của chương trình GDTC" cho thấy, Hệ số Cronbach's Alpha (0.692) 0.6. Như vậy, không có biến quan sát nào bị loại. Như vậy có thể kết luận rằng các thang đo thành phần đạt được yêu cầu về độ tin cậy và độ giá trị.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã chuẩn hóa bộ câu hỏi khảo sát chất lượng GDTC (QPE) phiên bản tiếng Việt với thang đo gồm 8 nhân tố và 50 biến quan sát đủ độ tin cậy và độ giá trị, phù hợp để khảo sát, đánh giá chất lượng GDTC ở Việt Nam: Phát triển các yếu tố hỗ trợ: 3 câu hỏi; Quan hệ đối tác cộng đồng: 3 câu hỏi; Phát triển nhận thức cho học sinh: 8 câu hỏi; Giá trị cốt lõi của chất lượng GDTC: 8 câu hỏi; Tính linh hoạt của chương trình GDTC: 8 câu hỏi; Chiến lược quốc gia toàn diện: 7 câu hỏi; Chính sách chất lượng GDTC: 6 câu hỏi; Hiệu quả của chương trình GDTC: 7 câu hỏi. Kết quả nghiên cứu này tạo được nguồn thông tin đáng tin cậy, giúp các nhà nghiên cứu tìm hiểu được hiện trạng và đánh giá được chất lượng GDTC tại các trường học, làm cơ sở cho việc cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục nói chung và GDTC trường học nói riêng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2011), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS (Tập 2)*, Nxb Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh.

3. Ho, W., Ahmed, D., Carvalho, P.G., Antala, B., Imre, M., Valeiro, M.G., Kougioumtzis, K., Cazzoli, S., Van Nielerk, R.L., Morris, T., Huang, F. & Wong, B. (2018), *"Development of an instrument to assess perception of Quality Physical Education"*, International Journal of Physical Education.

4. Ho. W., D'Amico, R., Dinold, M., Benn, T., Antala, B., Wong, B., Huang, F. & Holzweg, M., (2014), *"Quality development and reform in physical education"*, Physical Education: Quality in Management and Teaching, Berlin: Logos Verlag, pp.46-61.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả luận văn Thạc sĩ, tên đề tài: "nghiên cứu chuẩn hóa bộ câu hỏi khảo sát chất lượng GDTC phiên bản tiếng việt". Chủ nhiệm đề tài: ThS. Nguyễn Thái Huy Vũ, đề tài bảo vệ tại Trường Đại học TDTT TP.HCM Năm 2020.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ NỘI DUNG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO NHU CẦU CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG HẢI DƯƠNG

TS. Nguyễn Thị Thu Hiền[1]; TS. Đinh Đắc Thi[2]

Tóm tắt: *Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được hiệu quả nội dung môn học giáo dục thể chất (GDTC) theo nhu cầu cho sinh viên trường Cao đẳng Hải Dương (CĐHD) thông qua phỏng vấn, quan sát sư phạm và thực nghiệm sư phạm. Từ đó làm cơ sở cho việc tìm ra các giải pháp cải thiện và nâng cao hiệu quả công tác GDTC góp phần phong phú trong giảng dạy GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng Hải Dương.*

Từ khóa: *Đánh giá, hiệu quả, giáo dục thể chất, sinh viên, Cao đẳng Hải Dương.*

Summary: *The research results have evaluated the effectiveness of the content of physical education subjects according to the needs for students of Hai Duong College through interviews, pedagogical observations and pedagogical experiments. From there as a basis for finding solutions to improve and enhance the effectiveness of physical education work, contributing to the richness of physical education teaching for students of Hai Duong College.*

Keywords: *Evaluation, effectiveness, physical education, students, Hai Duong College.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC là một yêu cầu khách quan của xã hội, nhằm góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực và chất lượng cuộc sống nhân dân. Trong Chiến lược phát triển kinh tế xã hội của đất nước, Đảng và Nhà nước ta luôn coi trọng vị trí của công tác GDTC đối với thế hệ trẻ. Đây là một chủ trương đúng đắn có ý nghĩa chiến lược của Đảng vì công tác GDTC và hoạt động Thể dục thể thao (TDTT) trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu trong sự nghiệp Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) góp phần thực hiện mục tiêu bồi dưỡng và phát triển toàn diện thế hệ trẻ Việt Nam, chủ nhân tương lai của đất nước trở thành những con người phát triển hài hòa về các mặt thể chất, tinh thần, trí tuệ và đạo đức, đáp ứng yêu cầu xu hướng phát triển của đất nước.

Thực hiện chủ trương đó, được sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban Giám hiệu và Bộ môn GDTC trường Cao đẳng Hải Dương đang ra sức nỗ lực xây dựng các giải pháp góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC của nhà trường. Đây là những nhiệm vụ trọng tâm và yêu cầu cần thiết để góp phần nâng cao công tác GDTC và thể dục thể thao trong nhà trường hiện nay. Để làm được điều này, trước hết phải đánh giá toàn diện, khách quan thể chất của sinh viên (SV), đánh giá được hiệu quả nội dung chương trình môn học GDTC nhằm góp phần cải thiện và nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường.

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá hiệu quả chương trình môn học GDTC theo nhu cầu cho SV thông qua phỏng vấn

Nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả chương trình môn học GDTC theo nhu cầu bằng cách phỏng vấn SV và giảng viên (GV) trường Cao đẳng Hải Dương. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng cho thấy 1: SV đánh giá nội dung môn học GDTC theo nhu cầu đã đáp ứng được nhu cầu của SV từ 81 đến 93%. Phương pháp giảng dạy được SV đánh giá rất cao từ 95, 4% ở mức "rất tốt". Bên cạnh đó, cơ sở vật chất dành cho giảng dạy các lớp GDTC theo nhu cầu được các SV đánh giá mức "rất tốt" chiến 22,9% và mức "tốt" chiếm 48,8%, có 28,3% SV đánh giá cơ sở vật chất chưa tốt.

Kết quả khảo sát hoàn thiện các nhiệm vụ

1. Trường Đại học Hải Dương
2. Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

trong giờ học ở mức "rất tốt" chiếm đa số 82,5% được thể hiện rất cụ thể qua quan sát sư phạm của đề tài. Ngoài ra việc hoàn thiện các bài tập về nhà thông qua quá trình tự tập chiếm tỷ lệ rất cao 81,2%.

Việc đánh giá hiệu quả chương trình môn học GDTC theo nhu cầu cho SV thông qua phỏng vấn GV giảng dạy chương trình GDTC theo nhu cầu trường Cao đẳng Hải Dương được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: GV giảng dạy các môn học GDTC theo nhu cầu đánh giá nội dung môn học GDTC theo nhu cầu đã đáp ứng được nhu cầu của SV ở mức "rất tốt" là 88%. Phương pháp giảng dạy được GV đánh giá rất cao từ 94% ở mức "rất tốt". Bên cạnh đó, cơ sở vật chất dành cho giảng dạy các lớp GDTC theo nhu cầu được các thầy, cô đánh giá mức "rất tốt" chiến 33% và mức "tốt" chiếm 44%, có 12% GV đánh giá cơ sở vật chất chưa tốt.

Kết quả khảo sát hoàn thiện các nhiệm vụ trong giờ học ở mức "rất tốt" chiếm đa số 78% được thể hiện rất cụ thể qua quan sát sư phạm của đề tài. Ngoài ra việc hoàn thiện các bài tập về nhà thông qua quá trình tự tập chiếm tỷ lệ rất cao 78%.

Bảng 1. Đánh giá hiệu quả chương trình môn học GDTC theo nhu cầu cho SV thông qua phỏng vấn SV trường Cao đẳng Hải Dương (n = 240)

TT	Nội dung phỏng vấn	Rất tốt		Tốt		Chưa tốt	
		n	%	n	%	n	%
1	Nội dung môn học GDTC theo nhu cầu	225	93	15	7	0	0
2	Phương pháp giảng dạy của GV	228	95,4	13	5,6	0	0
3	Chất lượng cơ sở vật chất	55	22,9	117	48,8	68	28,3
4	Tự đánh giá mức độ hoàn thành các nhiệm vụ trong giờ học GDTC	198	82,5	31	12,9	11	4,6
5	Tự đánh giá mức độ hoàn thiện các bài tập về nhà (tự tập luyện sau giờ học)	195	81,2	26	10,9	19	7,9

Bảng 2. Đánh giá hiệu quả chương trình môn học GDTC theo nhu cầu thông qua phỏng vấn GV giảng dạy (n = 18)

TT	Nội dung phỏng vấn	Rất tốt		Tốt		Chưa tốt	
		n	%	n	%	n	%
1	Nội dung môn học GDTC theo nhu cầu	16	88	2	12	0	0
2	Phương pháp giảng dạy của GV	17	94	1	6	0	0
3	Chất lượng cơ sở vật chất	6	33	8	44	2	12
4	Mức độ hoàn thành các nhiệm vụ trong giờ học GDTC của SV	14	78	3	17	1	5
5	Mức độ hoàn thiện các bài tập về nhà (tự tập luyện sau giờ học) của SV	66	78	3	17	3	17

2.2. Kết quả môn học các lớp GDTC theo nhu cầu và tự chọn trong 2 học kỳ năm học 2019 - 2020 và học kỳ 1 năm học 2020 - 2021.

Kết quả môn học các lớp GDTC theo nhu cầu và tự chọn trong 2 học kỳ năm học 2019 - 2020 và học kỳ 1 năm học 2020 – 2021 được trình bày tại bảng 3 và 4.

Từ bảng 3 và bảng 4 cho thấy:

- Số SV học trong các lớp học GDTC theo nhu cầu được học những môn phù hợp với nhu cầu cá nhân nên có kết quả học tập tốt hơn hẳn SV học trong các lớp GDTC tự chọn.

Bảng 3. Kết quả môn học các lớp GDTC theo nhu cầu trong 2 học kỳ năm học 2019 - 2020 và học kỳ 1 năm học 2020 - 2021

Nội dung		Học kỳ 1 2019 - 2020 (n = 240)			Học kỳ 2 2019 - 2020 (n = 250)			Học kỳ 1 2020 - 2021 (n = 260)		
		Giỏi-Khá	Trung bình	Không đạt	Giỏi-Khá	Trung bình	Không đạt	Giỏi-Khá	Trung bình	Không đạt
GDTC Theo nhu cầu	Số lượng	74	151	15	80	153	17	86	163	11
	Tỷ lệ %	30,8	62,9	6,3	32,2	61,2	6,6	33,1	62,7	4,2

Bảng 4. Kết quả môn học các lớp GDTC tự chọn trong 2 học kỳ năm học 2019 - 2020 và học kỳ 1 năm học 2020 – 2021

Nội dung		Học kỳ 1 2019 - 2020 (n = 260)			Học kỳ 2 2019 - 2020 (n = 255)			Học kỳ 1 2020 - 2021 (n = 265)		
		Giỏi-Khá	Trung bình	Không đạt	Giỏi-Khá	Trung bình	Không đạt	Giỏi-Khá	Trung bình	Không đạt
GDTC Tự chọn	Số lượng	52	163	45	46	156	53	50	165	50
	Tỷ lệ %	16,1	60,6	23,3	15,1	61,1	23,8	15	62,2	22,8

Bảng 5. Tổng hợp kết quả quan sát sư phạm giờ học GDTC theo nhu cầu học kỳ 1 và học kỳ 2 năm học 2019 - 2020 trường Cao đẳng Hải Dương (n = 120)

TT	Các biểu hiện	Học kỳ 1		Học kỳ 2	
		Số lượng	%	Số lượng	%
1	Khả năng tập trung chú ý	110	91.67	112	93.33
2	Khả năng phối hợp vận động	80	66.67	85	70.83
3	Khả năng hoàn thành bài tập	93	77.5	100	83.33
4	Mức độ hoàn thành bài tập	102	85	106	88.33
5	Khả năng củng cố và kế thừa bài tập	106	88.33	14	11.67
6	Hứng thú với bài tập	94	78.33	100	83.33



Ảnh minh họa (Nguồn Internet)

- Sinh viên có tỷ lệ không đạt (4,2% đến 6,6%) trong các lớp GDTC theo nhu cầu thấp hơn hẳn SV học trong các lớp GDTC tự chọn (22,85% đến 23,8%).

2.3. Đánh giá hiệu quả nội dung học GDTC theo nhu cầu thông qua quan sát sư phạm

Để đánh giá hiệu quả giờ học của đối tượng nghiên cứu đề tài tiến hành đánh giá theo phương pháp quan sát sư phạm các giờ học GDTC theo nhu cầu trong 2 học kỳ 1 và học kỳ 2 năm học 2019 - 2020 thông qua các biểu hiện bên ngoài. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Từ kết quả bảng 5 chúng tôi có cho thấy: ngoại trừ khả năng củng cố và kế thừa bài tập có tỷ lệ thấp, còn lại các khả năng chú ý, hoàn thành bài tập, mức độ hoán thành bài tập và hứng thú với bài tập của sinh viên đều được ghi nhận ở mức cao (từ 66.67% - 93.33).

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được hiệu quả nội dung môn học GDTC theo nhu cầu cho SV trường Cao đẳng Hải Dương cho thấy SV học các lớp GDTC theo nhu cầu sau kỳ học có kết quả học tập tốt hơn các SV học lớp GDTC tự chọn. Các SV được học tập những môn thể thao phù hợp với bản thân, đam mê nên tính chủ động trong học tập rất cao. Ngoài ra, SV trong các lớp GDTC theo nhu cầu còn củng cố đam mê khi được học tập những môn thể thao mình yêu thích, được giảng dạy bởi những GV tốt. Từ đó, khích lệ các SV tự tập ở nhà và từng bước hình thành thói quen vận động đây chính là điều mà các lớp GDTC tự chọn chưa thể xây dựng được.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ - BGDĐT quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*

2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Bộ Y tế (1997), *Tiêu chuẩn sức khỏe phân loại để khám tuyển, khám định kì học sinh, sinh viên các trường Đại học, trung cấp chuyên nghiệp, trường dạy nghề và lao động ở các nghề,* các công việc.

5. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Mậu Loan, Đào Hùng (1997), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: "Đánh giá hiệu quả nội dung chương trình GDTC theo nhu cầu cho SV trường Cao đẳng Hải Dương", năm 2021, tác giả Nguyễn Thị Thu Hiền.*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TRUYỀN DẠY VÕ CỔ TRUYỀN BÌNH ĐỊNH CHO VÕ SINH HỌC TẬP MỘT NĂM TRONG CƠ SỞ VÕ ĐƯỜNG, CÂU LẠC BỘ TẠI VÙNG DUYÊN HẢI NAM TRUNG BỘ

TS. Hồ Minh Mộng Hùng[1]

Tóm tắt: *Quý trình nghiên cứu đã lựa chọn được 51 bài tập chính (tay không và binh khí cổ xưa). Căn cứ vào yêu cầu chung khi lựa chọn, biên soạn bài tập, dựa vào trình tự giảng dạy các động tác võ thuật và trình tự giáo dục phát triển các tố chất thể lực, đề tài đã xác định nội dung và phân bổ chương trình tập luyện võ cổ truyền Bình Định trong 288 tiết, tương ứng 3 học kỳ, cùng với việc chỉ dẫn cụ thể về nội dung, phương pháp tổ chức thực hiện truyền dạy 17 bài tập ở mỗi học kỳ cho võ sinh trong cơ sở võ đường, câu lạc bộ tại vùng Duyên hải Nam Trung Bộ.*

Từ khóa: *Nội dung, chương trình, tập luyện, truyền dạy, võ cổ truyền Bình Định, võ sinh, võ đường, Duyên hải Nam Trung Bộ.*

Summary: *The research reveals 51 key exercises (bare hands and ancient weapons). Based on the general requirements for exercises selection and compilation, the Binh Dinh Traditional Martial Arts, the teaching menthods, the martial arts phycical elements training, and phycical condition development process, the research defines the contents and program pactices in 288 secsions respectively in 3 semesters, along with specific instructions on the content and methods of organizing and teaching 17 exercises each semester for martial arts students in dojos and clubs in the South Central Coast region.*

Keyvords: *content, program, pactices, teaching, Binh Dinh traditional martial arts, martial arts students, dojos, south central coast.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, người dân địa phương và du khách thập phương đến các tỉnh vùng Duyên hải Nam Trung Bộ ngày càng đông và đều mong muốn hướng đến những hoạt động vui khỏe có ích, đặc biệt, nhu cầu ngày càng cao của khách du lịch trong nước và quốc tế mong được tham gia hoạt động, tập luyện võ thuật của võ cổ truyền Bình Định và trải nghiệm cuộc sống trong các võ đường – câu lạc bộ. Tuy nhiên, võ cổ truyền Bình Định vẫn đang trong giai đoạn đầu của sự phát triển, tiến hóa kỹ thuật chuyên môn chưa cao, mặc dù rằng, Chính phủ và các cấp chính quyền địa phương tỉnh Bình Định nhấn mạnh phát triển từng ngày đối với võ cổ truyền Bình Định, tăng cường đầu tư trong tất cả các khía cạnh của nguồn nhân lực và cơ sở vật chất, Nhà nước và xã hội mong muốn môn võ cổ truyền Bình Định có bước phát triển cao hơn, thuận lợi hơn để phổ cập đại chúng.

Cho đến nay các tài liệu chuyên môn phục vụ công tác bảo tồn và phát huy giá trị võ cổ truyền Bình Định về mặt văn hóa, thể thao và du lịch cho võ sinh học tập trong các cơ sở võ đường – câu lạc bộ tại vùng Duyên hải Nam Trung Bộ hầu như chưa có, cũng như chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu. Chúng tôi cho rằng, nếu xây dựng được hệ thống các bài tập chuyên môn võ thuật của võ cổ truyền Bình Định theo chương trình truyền dạy cho võ sinh học tập một cách hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học, đồng thời vấn đề này phải được tiến hành một cách hệ thống, và có hướng đầu tư chiến lược thì chắc chắn rằng kết quả đào luyện võ sinh tuân theo quy luật trao truyền của di sản văn hóa thể thao tại các võ đường – câu lạc bộ ở Việt Nam nói chung và các tỉnh vùng Duyên hải Nam Trung Bộ nói riêng sẽ được cải

1. Trường Đại học Quy Nhơn

thiện một cách đáng kể. Đây là vấn đề cần thiết phải được các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, các võ sư, huấn luyện viên quan tâm nghiên cứu một cách đúng mức.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao hiệu quả đào luyện võ sinh các võ đường – câu lạc bộ vùng Duyên hải Nam Trung Bộ, chúng tôi chọn đề tài: "Xây dựng chương trình truyền dạy võ cổ truyền Bình Định cho võ sinh học tập một năm trong cơ sở võ đường, câu lạc bộ tại vùng Duyên hải Nam Trung Bộ".

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn tọa đàm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn nội dung truyền dạy võ thuật của võ cổ truyền Bình Định cho võ sinh học tập một năm trong cơ sở võ đường, câu lạc bộ tại vùng Duyên hải Nam Trung Bộ.

Để xác định được các nội dung truyền dạy võ thuật của võ cổ truyền Bình Định cho võ sinh học tập một năm trong cơ sở võ đường, câu lạc bộ trên địa bàn vùng, trước hết thông qua phân tích các nguồn tài liệu tham khảo, quan sát sư phạm, tham vấn các chuyên gia là nhà khoa học và võ sư, huấn luyện viên ở các địa phương, các võ đường, trung tâm phát triển mạnh võ cổ truyền Bình Định trên phạm vi toàn vùng, đồng thời dựa vào nguyên tắc và cơ sở lựa chọn bài tập, đề tài đã lựa chọn ra 101 bài tập dưới dạng Quyền thuật tay không và binh khí đưa vào diện nghiên cứu tiếp. Tiếp theo đề tài tiến hành phỏng vấn 120 chuyên gia là nhà quản lý, nhà khoa học, võ sư, huyến luyện viên và tọa đàm khoa học để lựa chọn các nội dung đào luyện mang tính chất định hướng trao truyền kiến thức, kỹ năng võ thuật cho võ sinh ở võ đường, câu lạc bộ, trong đó có mạch nội dung gồm 4 phần là: Căn bản công, Đấu luyện, Quyền, Đối kháng thủ

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung võ thuật của võ cổ truyền Bình Định dành cho võ sinh trong cơ sở võ đường câu lạc bộ tại vùng DHNTB (n=120)

Các hần	Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Căn bản công	***Căn bản công tay không**							
	1. Tổ hợp các động tác Tấn (16 thế đơn) di chuyển theo đồ hình Thái cực	120	360	0	0	0	0	**360**
	2. Tổ hợp các động tác Bông (16 thế đơn) di chuyển theo đồ hình Thái cực	118	354	1	2	1	1	357
	3. Tổ hợp các động tác phối hợp Tấn Bông (16 thế kép) di chuyển theo đồ hình Thái cực	120	360	0	0	0	0	**360**
	4. Tổ hợp các động tác Thủ (18 đòn đơn tay) liên hoàn tại chỗ	119	357	1	2	0	0	**359**
	5. Tổ hợp các động tác Thủ (18 đòn kép tay bông) liên hợp di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi	112	336	6	12	2	2	**350**
	6. Tổ hợp các động tác Cước (18 đòn đơn) liên hợp di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi	120	360	0	0	0	0	**360**
	7. Tổ hợp các động tác Tấn Bông Cầm Trửu Túc Tất đối kháng	117	351	3	6	0	0	**357**

Các hần	Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Căn bản công	***Căn bản công binh khí***							
	a) Binh khí khúc mềm							
	8. Tổ hợp các động tác tiết đoạn Vải/Xích di chuyển theo đồ hình Thái Cực	111	333	5	10	4	4	**347**
	9. Tổ hợp các động tác tiết đoạn Cung Tên di chuyển theo đồ hình Thái Cực	113	339	4	8	3	3	**350**
	10. Tổ hợp các động tác tiết đoạn Thiết Lĩnh di chuyển theo đồ hình Thái Cực	120	360	0	0	0	0	**360**
	b) Binh khí đơn đôi ngắn							
	11. Tổ hợp các động tác Giản/ Kiếm/ Phủ/ Câu (đơn) di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi.	120	360	0	0	0	0	**360**
	12. Tổ hợp các động tác Giản/ Kiếm/ Phủ (đôi) di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi.	116	348	4	8	0	0	**356**
	13. Tổ hợp các động tác Đao đoản/ Câu (đôi) di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi	112	336	5	10	3	3	**349**
	14. Tổ hợp các động tác Lăn khiên/ Chùy (đôi) di chuyển theo đồ hình Lưỡng Nghi	118	354	1	2	1	0	**357**
	c) Binh khí trường dài							
	15. Tổ hợp các động tác Côn/ Xà mâu di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	120	360	0	0	0	0	**360**
	16. Tổ hợp các động tác Thương/ Giáo di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	117	351	2	4	1	1	**356**
	17. Tổ hợp các động tác Đao đại/ Kích di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	119	357	1	2	0	0	**359**
	18. Tổ hợp các động tác Đinh ba/ Bừa cào di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	114	342	4	8	2	2	**352**
	19. Tổ hợp các động tác Phủ/ Chùy di chuyển theo đồ hình Tứ Tượng.	110	330	7	14	3	3	**347**

Các hần	Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Đấu luyện	***Đấu luyện Tay không***							
	20. Tổ hợp các chiêu thức song đấu Cầm- Túc- Bông (3 nhóm đòn thế /2 người cùng diễn tập)	118	354	2	4	0	0	**358**
	21. Tổ hợp các động tác tam đấu Trửu- Tất- Bông (3 nhóm đòn thế /2 người cùng diễn tập)	103	309	7	14	10	10	333
	22. Tổ hợp các động tác tam đấu Cầm- Trửu- Túc- Tất- Bông (5 nhóm đòn thế /3 người cùng diễn tập)	120	360	0	0	0	0	**360**
	Đấu luyện Binh khí							
	23. Tổ hợp các chiêu thức Tay không chống Binh khí dài	119	357	2	4	1	1	**362**
	24. Tổ hợp các chiêu thức Binh khí ngắn chống Binh khí dài	116	348	2	4	2	2	**354**
	25. Tổ hợp các chiêu thức Binh khí khúc mềm chống Binh khí ngắn	99	297	6	12	15	15	324
	26. Tổ hợp các động tác Binh khí khúc mềm chống Binh khí dài	106	318	2	4	12	12	334
Quyền	***Quyền tay không***							
	a) Quyền Vũ Khí Thủ							
	27. Bài Tứ Môn Quyền (Thảo/ Bộ 1)	120	360	0	0	0	0	**360**
	28. Bài Ngũ Hành Quyền (Thảo/ Bộ 1)	100	300	2	4	18	18	322
	29. Bài Miêu Tẩy Diện (Thảo/ Bộ 2)	96	288	7	14	17	17	302
	30. Bài Nhất Long Quyền (Thảo/ Bộ 5)	93	279	3	6	24	24	309
	b) Quyền Vũ Khí Thủ Cước							
	31. Bài Thần Đồng Quyền (Thảo/Bộ 2)	119	357	1	2	0	0	**359**
	32. Bài Thiền Sư Quyền (Thảo/Bộ 3)	115	345	2	4	3	3	**352**
	33. Bài Tiên Ông Quyền (Thảo/Bộ 4)	112	336	4	8	4	4	**348**
	34. Bài Hùng Kê Quyền (Thảo/Bộ 5)	118	354	2	4	0	0	**358**
	35. Bài Tứ Hải Quyền (Thảo/Bộ 6)	109	327	8	16	11	11	**354**

Các hần	Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Quyền	36. Bài Ngọc Trản Quyền (Thảo/Bộ 7)	119	357	1	2	0	0	**359**
	37. Bài Bạch Điêu Quyền (Thảo/Bộ 8)	111	333	8	16	1	1	**350**
	38. Bài Nạp Mã Môn Cương (Thảo/Bộ 9)	117	351	3	6	0	0	**357**
	39. Bài Lão Mai Quyền (Thảo/Bộ 10)	120	360	0	0	0	0	**360**
	40. Bài Long Môn Quyền (Thảo/Bộ 4)	96	288	5	10	19	19	298
	41. Bài Ô Vân Quyền Cước (Thảo/Bộ 7)	98	294	6	12	16	16	322
	42. Bài Tứ Trụ Quyền (Thảo/Bộ 3)	94	282	4	8	22	22	312
	43. Bài Lão Hổ Thượng Sơn (Thảo/Bộ 10)	100	300	3	6	17	17	323
	44. Bài Phụng Hoàng Quyền (Thảo/Bộ 8)	93	279	5	10	22	22	311
	45. Bài Thất Bộ Quyền (Thảo/Bộ 2)	99	297	2	4	19	19	318
	46. Bài Hồng Hổ Quyền (Thảo/Bộ 5)	98	294	3	6	19	19	319
	47. Bài Huỳnh Long Quyền (Thảo/Bộ 6)	95	285	7	14	18	18	317
	48. Bài Bạch Hạc Sơn Quyền (Thảo/ Bộ 9)	101	303	6	12	13	13	328
	49. Bài Mai Hoa Quyền (Thảo/Bộ 8)	102	306	1	2	17	17	325
	50. Bài Yến Phi Quyền (Thảo/Bộ 7)	107	321	2	4	11	11	336
	Quyền binh khí							
	a) Binh khí khúc mềm							
	51. Bài Dải Lụa Đào (Ban/môn 16 - Vải Lụa)	113	339	5	10	2	2	**351**
	52. Bài Xích Thuật ((Ban/môn 15 – Liên Tri)	116	348	3	6	1	1	**355**
	53. Bài Thiết Lĩnh (Ban/môn 8 – Thiết Lĩnh)	120	360	0	0	0	0	**360**
	54. Bài Chấn Thiên Cung (Ban/môn 14 – Cung tên)	118	354	1	2	0	0	**356**

Các hần	Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Quyền	**b) Binh khí đơn đôi ngắn**							
	55. Bài Độc Giản (Ban/môn 13 – Giản)	112	336	6	12	2	2	**350**
	56. Bài Song Giản (Ban/môn 13 – Giản)	97	291	8	16	15	15	322
	57. Bài Long Phi Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	107	321	1	2	12	12	335
	58. Bài Tam Tinh Thần Linh Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	103	309	2	4	15	15	328
	59. Bài Lôi Phong Tùy Hình Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	120	360	0	0	0	0	**360**
	60. Bài Long Môn Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	105	315	5	10	10	10	335
	61. Bài Tru Hồn Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	106	318	5	10	9	9	337
	62. Bài Song Phượng Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)	100	300	6	12	14	14	326
	63. Bài Thái Long Câu (Ban/môn 11 – Câu)	117	351	3	6	0	0	**357**
	64. Bài Địa Đường Đao (Ban/môn 3 – Đao)	93	279	4	8	23	23	314
	65. Bài Song Đao (Ban/môn 3 – Đao)	98	294	5	10	17	17	321
	66. Bài Song Đao Phá Thạch (Ban/môn 3 – Đao)	94	282	6	12	20	20	304
	67. Bài Lăn Khiên (Ban/môn 12 – Lăn Khiên)	120	360	0	0	0	0	**360**
	68. Bài Độc Phủ (Ban/môn 17 – Búa)	110	330	7	14	3	3	**347**
	69. Bài Song Phủ (Ban/môn 17 – Búa)	95	285	4	8	21	21	314
	70. Bài Song Chùy (Ban/môn 18 – Chùy)	113	339	5	10	2	2	**351**
	c) Binh khí trường dài							
	71. Bài Thất Bộ Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	102	306	3	6	15	15	327
	72. Bài Tam Thâu Tùy Hình Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	105	315	2	4	13	13	332
	73. Bài Vệ Quốc Phong Tiên Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	99	297	1	2	20	20	319
	74. Bài Đản Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	106	318	4	8	10	10	336
	75. Bài Thái Sơn Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	120	360	0	0	0	0	**360**

Các hần	Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Quyền	76. Bài Ngũ Môn Phá Trận (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	104	312	3	6	13	13	331
	77. Bài Trực Chỉ Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	101	303	5	10	6	6	319
	78. Bài Hắc Đảnh Ô Sơn Côn ((Ban/môn 1 – Côn/Roi)	105	315	4	8	11	11	334
	79. Bài Trường Tiên Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)	100	300	6	12	14	14	326
	80. Bài Nghiêm Thương (Ban/môn 2 – Thương)	119	357	1	2	0	0	**358**
	81. Bài U Linh Thương (Ban/môn 2 – Thương)	105	315	3	6	12	12	333
	82. Bài Độc Long Thương (Ban/môn 2 – Thương)	102	306	7	14	11	11	331
	83. Bài Độc Lư Thương (Ban/môn 2 – Thương)	106	318	5	10	9	9	337
	84. Bài Thiên Phủ Giáo (Ban/môn 4 – Giáo)	116	348	4	8	0	0	**356**
	85. Bài Đại Đao Xung Thiên (Ban/môn 3 – Đao)	120	360	0	0	0	0	**360**
	86. Bài Đại Đao Tứ Môn Bát Quái (Ban/môn 3 – Đao)	97	291	10	20	13	13	324
	87. Bài Lôi Long Đao (Ban/môn 3 – Đao)	104	312	1	2	15	15	329
	88. Bài Đinh Ba (Ban/môn 5 – Đinh Ba)	119	357	1	2	0	0	**359**
	89. Bài Song Kích (lưỡng đầu) (Ban/môn 6 – Kích)	96	288	3	6	21	21	315
	90. Bài Bán Thiên Kích (Ban/môn 6 – Kích)	117	351	3	6	0	0	**357**
	91. Bài Xà Mâu Trượng (Ban/môn 7 – Xà Mâu)	114	342	4	8	2	2	**352**
	92. Bài Bừa Cào (Ban/môn 9 – Bừa Cào)	110	330	8	16	2	2	**348**

Các hần	Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/3 kỳ/năm)	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Đối kháng thủ cước	***Đối kháng thủ cước 4 điểm chạm (2 cầm, 2 túc)***							
	93. Kỹ - chiến thuật Cầm thủ đối kháng	94	282	6	12	20	20	314
	94. Kỹ - chiến thuật Túc cước đối kháng	96	288	5	10	19	19	317
	95. Kỹ - chiến thuật Cầm - Túc đối kháng	108	324	12	24	0	0	**348**
	96. Kỹ - chiến thuật Bông đơn – Đánh ngã đối kháng	105	315	2	4	13	13	332
	Đối kháng thủ cước 8 điểm chạm (4 cầm trửu, 4 túc tất)							
	97. Kỹ - chiến thuật Trửu thủ đối kháng	99	297	6	12	15	15	324
	98. Kỹ - chiến thuật Tất cước đối kháng	97	291	7	14	16	16	321
	99. Kỹ - chiến thuật Trửu - Tất đối kháng	106	318	4	8	10	10	336
	100. Kỹ - chiến thuật Cầm Trửu – Túc Tất đối kháng	109	327	10	20	1	1	**348**
	101. Kỹ- chiến thuật Bông kép– Đánh ngã đối kháng	104	312	5	10	11	11	333

cước, tương ứng với 4 nhóm bài tập là kỹ thuật Căn bản công (Tay không và Binh khí): có 19 bài luyện; Đấu luyện: có 07 bài luyện; Quyền (Tay không và Binh khí): có 66 bài luyện; và Đối kháng thủ cước: có 09 bài luyện. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 1 cho thấy, có 51/101 bài tập được chuyên gia đánh giá với số điểm cao 347 điểm trở lên là 17 nội dung thuộc nhóm bài tập Căn bản công, 04 nội dung thuộc nhóm bài tập Đấu luyện, 28 nội dung thuộc nhóm bài tập Quyền, và 02 nội dung thuộc nhóm bài tập Đối kháng thủ cước dành cho võ sinh ở võ đường – câu lạc bộ (các nội dung bài tập được in nghiêng ở bảng 1).

Vậy, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được nội dung tập luyện là 51 bài tập chính. Căn cứ vào yêu cầu chung khi lựa chọn, biên soạn bài tập, dựa vào trình tự giảng dạy các động tác, kỹ năng võ thuật và trình tự giáo dục phát triển các tố chất thể lực chung và chuyên môn, đề tài đã xác định nội dung và phân phối thời gian tập luyện trong 276 - 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm, để thực hiện giải pháp chuyên môn bảo tồn và phát huy giá trị VTCTBĐ nhằm trao truyền, rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe cho võ sinh.

2.2. Xây dựng chương trình truyền dạy võ thuật của võ cổ truyền Bình Định cho võ sinh ở võ đường – câu lạc bộ tại vùng DHNTB

Vậy, với 51 bài tập võ thuật cổ truyền Bình Định dưới dạng thực hành trên đây, các nội dung bài tập bao gồm 17 bài luyện Căn bản công, 04 bài luyện Đấu luyện, 28 bài tập Quyền, 02 bài tập Đối kháng thủ cước, và phân phối thời gian luyện tập thực hành dạy và học 3 kỳ học/năm/lớp tương ứng ở mỗi học kỳ có 17 bài

Bảng 2. Chương trình truyền dạy võ thuật cổ truyền Bình Định dành cho võ sinh võ đường – câu lạc bộ (giảng dạy 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm)

Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/lớp/ 3 học kỳ/năm)	Phân phối học tập 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm		
	Kỳ học 1	Kỳ học 2	Kỳ học 3
I. Lý thuyết. Dạy đan xen trong giờ thực hành			
1- Khái niệm, phân loại, đặc điểm, nội dung VTCTBĐ	x		
2- Nghi thức võ đạo và điều luật thi đấu trong VCT		x	
3- Nguyên lý kỹ thuật và phương pháp dạy - học thực hành trong VCTBĐ			x
II. Thực hành			
A. Căn bản công			
***Căn bản công tay không**			
1. Thái cực thập lục Tấn	x		
2. Thái cực thập lục Bông	x		
3. Thái cực thập lục Tấn Bông	x		
4. Liên hoàn thập bát Thủ	x		
5. Lưỡng nghi thập bát Thủ	x		
6. Lưỡng nghi thập bát Cước	x		
7. Căn bản hành thao Đối kháng		x	
***Căn bản công binh khí**			
a) Binh khí khúc mềm			
8. Thái cực hành thao Vải/Xích	x		
9. Thái cực hành thao Cung Tên	x		
10. Thái cực hành thao Thiết Lĩnh	x		
b) Binh khí đơn đôi ngắn			
11. Lưỡng nghi hành thao Giản/Kiếm/Phủ/Câu đơn		x	
12. Lưỡng nghi hành thao Lăn khiên/Chùy đôi		x	
c) Binh khí trường dài			
13. Tứ tượng hành thao Côn/Xà mâu			x
14. Tứ tượng hành thao Thương/Giáo			x
15. Tứ tượng hành thao Đao đại/Kích			x
16. Tứ tượng hành thao Đinh ba/Bừa cào			x
17. Tứ tượng hành thao Phủ/Chùy			x
B. Đấu luyện			
a) Đấu luyện Tay không			
18. Chiêu thức đôi công Cầm- Túc- Bông	x		
19. Chiêu thức tam công Cầm- Trửu- Túc- Tất- Bông	x		
b) Đấu luyện Binh khí			
20. Chiêu thức công tay không – binh khí dài		x	
21. Chiêu thức công binh khí ngắn – binh khí dài			x

Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/lớp/ 3 học kỳ/năm)	Phân phối học tập 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm		
	Kỳ học 1	Kỳ học 2	Kỳ học 3
C. Quyền			
a) Quyền tay không			
22. Bài Tứ Môn Quyền (Thảo/Bộ 1)	x		
23. Bài Thần Đồng Quyền (Thảo/Bộ 2)	x		
24. Bài Thiền Sư Quyền (Thảo/Bộ 3)	x		
25. Bài Tiên Ông Quyền (Thảo/Bộ 4)		x	
26. Bài Hùng Kê Quyền (Thảo/Bộ 5)		x	
27. Bài Tứ Hải Quyền (Thảo/Bộ 6)		x	
28. Bài Ngọc Trản Quyền (Thảo/Bộ 7)		x	
29. Bài Bạch Điêu Quyền (Thảo/Bộ 8)			x
30. Bài Nạp Mã Môn Cương Quyền (Thảo/Bộ 9)			x
31. Bài Lão Mai Quyền (Thảo/Bộ 10)			x
b) Quyền binh khí			
*** Binh khí khúc mềm**			
32. Bài Dải Lụa Đào (Ban/môn 16 – Vải Lụa)	x		
33. Bài Xích Thuật ((Ban/môn 15 – Liên Tri)	x		
34. Bài Thiết Lĩnh (Ban/môn 8 – Thiết Lĩnh)	x		
35. Bài Chấn Thiên Cung (Ban/môn 14 – Cung tên)		x	
*** Binh khí đơn đôi ngắn**			
36. Bài Độc Giản (Ban/môn 13 – Giản)		x	
37. Bài Lôi Phong Tùy Hình Kiếm (Ban/môn 10 – Kiếm)		x	
38. Bài Thái Long Câu (Ban/môn 11 – Câu liêm)		x	
39. Bài Lăn Khiên (Ban/môn 12 – Lăn Khiên)		x	
40. Bài Độc Phủ (Ban/môn 17 – Búa)		x	
41. Bài Song Chùy (Ban/môn 18 – Chùy)		x	
*** Binh khí trường dài**			
42. Bài Thái Sơn Côn (Ban/môn 1 – Côn/Roi)			x
43. Bài Nghiêm Thương (Ban/môn 2 – Thương)			x
44. Bài Thiên Phủ Giáo (Ban/môn 4 – Giáo)			x
45. Bài Đại Đao Xung Thiên (Ban/môn 3 – Đao)			x
46. Bài Đinh Ba (Ban/môn 5 – Đinh Ba)			x
47. Bài Bán Thiên Kích (Ban/môn 6 – Kích)			x
48. Bài Xà Mâu Trượng (Ban/môn 7 – Xà Mâu)			x
49. Bài Bừa Cào (Ban/môn 9 – Bừa Cào)			x

Nội dung VTCTBĐ (Thời lượng chương trình đào luyện 276 - 288 tiết/lớp/ 3 học kỳ/năm)	Phân phối học tập 288 tiết/lớp/3 học kỳ/năm		
	Kỳ học 1	Kỳ học 2	Kỳ học 3
D. Đối kháng thủ cước			
Đối kháng thủ cước 4 điểm chạm (2 cầm, 2 túc)			
50. Quyền Cầm Túc đối kháng		x	
Đối kháng thủ cước 8 điểm chạm (4 cầm trửu, 4 túc tất)			
51. Quyền Cầm Trửu – Túc Tất đối kháng		x	
III. Kiểm tra đánh giá môn học VTCTBĐ			
1- Kiểm tra học kỳ 1	x		
2- Kiểm tra học kỳ 2		x	
3- Kiểm tra học kỳ 3			x
Tổng số bài tập ở mỗi học kỳ	**17**	**17**	**17**

tập, được trình bày ở bảng 2.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã chọn ra được 51 bài tập võ thuật chính, ứng dụng trong chương trình đào luyện võ sinh tại một số võ đường – câu lạc bộ vùng Duyên hải Nam Trung Bộ, với nội dung quyền thuật tay không và binh khí của võ cổ truyền Bình Định, được biên soạn thành chương trình, phân theo các nhóm bài tập Căn bản công (tay không và binh khí), Quyền (tay không và binh khí), Đấu luyện (tay không - binh khí), Đối kháng thủ cước, trang thiết bị đơn giản, tập luyện phù hợp với lứa tuổi và điều kiện thực tiễn, cùng với việc chỉ dẫn cụ thể về nội dung, phương pháp tổ chức thực hiện truyền dạy 17 bài tập ở mỗi học kỳ, với tổng thời lượng 288 tiết/lớp/3 học kỳ/12 tháng, mỗi tháng 04 tuần, mỗi tuần 03 buổi, mỗi buổi 2 tiết, mỗi tiết 45 – 50 phút.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2014), Đề án bảo tồn và phát triển VCT Việt Nam đến năm 2020", ban hành kèm theo Quyết định số 10-QĐ BVHTTDL, ngày 03 tháng 01 năm 2014.

2. Đinh Khắc Diện (2016), "Nghiên cứu bảo tồn một số bài quyền võ cổ truyền Bình Định", Đề tài KH&CN cấp tỉnh, mã số 03-05-2014.

3. Hồ Minh Mộng Hùng (2017),"Nghiên cứu hiệu quả một số nội dung võ cổ truyền Việt Nam nhằm phát triển thể chất cho sinh viên các trường đại học vùng Duyên hải Nam Trung Bộ", Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT.

4. Hồ Minh Mộng Hùng (2021),"Đánh giá thực trạng dạy và học môn võ cổ truyền Bình Định trong trường học phổ thông trên địa bàn tỉnh và đề xuất nội dung, phương pháp giảng dạy trong giờ học chính khóa cho học sinh phổ thông", Đề tài KH&CN cấp tỉnh, mã số 11-05-2018.

5. Nguyễn An Pha (2013), "Nghiên cứu phục hồi thập bát ban binh khí võ cổ truyền Bình Định", Đề tài KH&CN cấp tỉnh, mã số 01-05-2011.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp Quốc gia năm 2021, tên đề tài "Nghiên cứu võ cổ truyền Bình Định trong bối cảnh hội nhập quốc tế hiện nay", mã số ĐT ĐL.XH-01/21, Chủ nhiệm đề tài: TS. Hồ Minh Mộng Hùng. Báo cáo nghiệm thu dự kiến năm 2023.*

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

ThS. Lê Thị Vân Trang[1]

Tóm tắt: *Qua nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 bài tập để nâng cao thể lực chung cho nam sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (YDHCTVN). Việc ứng dụng các bài tập lựa chọn trên trong 3 tháng thực nghiệm cho thấy kết quả kiểm tra thể lực chung của nam sinh viên nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê.*

Từ khóa: *Bài tập, thể lực chung, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam..*

Summary: *Through research, this article has identified 18 exercises to improve overall fitness for male students at the Traditional Medicine Academy of Vietnam. The application of these selected exercises in a 3-month experiment showed that the general fitness test results of the experimental group of male students improved more significantly than the control group, and this difference is statistically significant.*

Keywords: *Exercises, overall fitness, Traditional Medicine Academy of Vietnam.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện YDHCTVN là một trong những trường đào tạo đa ngành trong lĩnh vực y, dược. Đến nay số lượng sinh viên (SV) không ngừng tăng lên với trên 3.000 sinh viên chính quy được đào tạo theo các ngành khác nhau. Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe, đáp ứng được yêu cầu của đất nước, Nhà trường không chỉ trang bị cho SV kiến thức chuyên môn vững vàng và luôn luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, nhằm đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác.

Thực tế trong giảng dạy tại trường cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thực trạng thể lực chung của SV các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Còn nhiều nguyên nhân dẫn đến sự yếu kém như: Điều kiện tập luyện, nhận thức của SV và những hạn chế của đội ngũ giáo viên cả về số lượng và chất lượng, chương trình GDTC chưa phù hợp…Nhận thức được tầm quan trọng của GDTC cho SV đã có nhiều đề tài nghiên cứu về vấn đề này, kết quả nghiên cứu đã có ý nghĩa lớn đối với công tác GDTC trong nhà trường. Tuy nhiên Học viện YDHCTVN có những nét đặc thù riêng biệt nên cần có những nghiên cứu trực tiếp phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường mới có tác động rõ rệt trong việc nâng cao thể lực chung cho nam SV nhà trường. Xuất phát từ lý do trên việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực chung của nam SV Học viện YDHCTVN là vấn đề rất cần thiết.

Các phương pháp được sử dụng khi nghiên cứu bao gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, kiểm tra y sinh và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên Học viện YDHCTVN

Căn cứ vào yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy các trường Đại học, đã xác định được 29 bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam SV. Bài viết tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác GDTC tại các trường Đại học, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả tại bảng 1, đã lựa chọn được 18/29 bài tập có kết quả đồng ý chiếm từ 80% trở lên, đó là:

1/ Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ).

2/ Bật cóc 18m x 2 lần.

1. Học viện YDHCTVN

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện YDHCTVN (n=30)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa (15 giây x 3 tổ)	28	93.33	2	6.67
2	Bật bục đổi chân 35 cm liên tục thời gian 1 phút 30 giây	14	46.67	6	53.33
3	Bật cóc 18m x 2 lần	25	83.33	5	6.67
4	Treo tay trên thang gióng ke chân (lần)	24	80	16	20
5	Bật cao thu gối trên hố cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ)	28	93.33	2	2.67
6	Gánh tạ ngồi xuống đứng lên 15 lần x 2 tổ	10	33.33	20	66.67
7	Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ.	25	83.33	5	16.67
8	Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ	24	80	6	20
9	Chạy biến tốc 50 nhanh, 50 chậm với quãng đường 400m x 2 tổ	12	40	18	60
10	Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ	25	83.33	5	16.67
11	Chạy tiếp sức 8 x 50m x 3 tổ	8	26.67	22	73.33
12	Chạy 30 m XPC x 3 tổ	28	93.33	2	2.67
13	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần	29	96.67	1	5.33
14	Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ	24	80	6	20
15	Nhảy dây ngắn với tốc độ trung bình (số lần) thời gian 150 giây	16	53.33	14	46.67
16	Chạy việt dã 3.000m với tốc độ trung bình	15	50	15	50
17	Chạy 5 phút tùy sức (m)	30	100	0	0
18	Chạy biến tốc 200m x 3 tổ	24	80	6	20
19	Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m	25	83.33	5	16.67
20	Nhảy chữ thập	13	43.33	17	56.67
21	Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m	24	80	6	20
22	Ngồi dạng chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ	14	46.67	6	53.33
23	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ	25	83.33	5	16.67
24	Đá lăng chân 15 lần x 2 tổ	9	30	21	70
25	Các bài tập ép dẻo các khớp (lần)	11	36.67	19	75.33
26	Các động tác xoạc (30 giây)	8	26.67	22	83.33
27	Bóng chuyền sáu (10 lần)	27	90	3	10
28	Chạy rẽ quạt tiếp sức (200m)	25	83.33	5	16.67
29	Bóng đá sân nhỏ	24	80	6	20

3/ Treo tay trên thang gióng ke chân (lần).

4/ Bật cao thu gối trên hố cát liên tục với tốc độ trung bình (30 giây x 3 tổ).

5/ Đứng lên ngồi xuống trên 1 chân 20 lần x 2 tổ.

6/ Nằm ngửa ke chân 25 lần x 2 tổ.

7/ Nhảy dây ngắn với tốc độ tối đa (số lần) thời gian 45 giây x 3 tổ.

8/ Chạy 30 m XPC x 3 tổ.

9/ Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5-10 giây, có tín hiệu chạy nhanh 15m x 5 lần.

10/ Chạy 60m tăng tốc độ x 3 tổ.

11/ Chạy 5 phút tùy sức (m).

12/ Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần x 3 tổ.

13/ Bóng chuyền sáu.

14/ Chạy rẽ quạt tiếp sức.

15/ Bóng đá sân nhỏ.

16/ Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m.

17/ Chạy zíc zắc tiếp sức 2 lần x 20m.

18/ Dẫn bóng tiếp sức 2 x 15m.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện YDHCTVN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Thời gian thực nghiệm : Từ tháng 2/2022 đến tháng 5/2022, với thời lượng là 30 tiết (2 tiết/tuần), trong đó có 2 tiết kiểm tra và 4 tiết lý thuyết. Như vậy, thời gian học thực hành của mỗi nhóm là 24 tiết trong suốt quá trình thực nghiệm.

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện YD-HCTVN.

- Đối tượng ứng dụng thực nghiệm: 45 nam SV K2021 được chia làm 2 nhóm:

Nhóm đối chứng: 23 SV nam tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: 22 nam SV được luyện tập theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường và được áp dụng các bài tập lựa chọn.

- Nội dung kiểm tra, đánh giá: các test theo Quyết định 53/2008-BGDDT của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chung trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n=23)	NTN (n=22)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	206,82±29,24	209,5±26,67	0,32	>0,05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5,22±0,48	5,17±0,51	0,34	>0,05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,82±0,74	11,85±0,73	0,14	>0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1019,73±70,79	1005,23±55,13	0,77	>0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chung sau thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NĐC (n=23)	NTN (n=22)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	216,35±20,57	228,14±25,21	2,77	< 0,05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5,12±0,33	4,75±0,5	2,71	< 0,05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,9±0,91	10,56±0,78	2,59	< 0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1036,96±73,7	1063,18±71,21	3,01	< 0,05



Ảnh minh họa (Nguồn Tinernet)

Qua kết quả tại bảng 2 cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p>0,05. Nói cách khác thể lực chung của đối tượng thực nghiệm giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

2.2.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau khi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong 01 học kỳ trong năm học 2021-2022, bài viết tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh - sinh viên do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ở cả hai nhóm thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, sau 01 kỳ thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực chung của 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác đã có sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả 4 nội dung kiểm tra ở ngưỡng xác xuất p < 0,05. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các bài tập thể dục đã lựa chọn đã có tác động tích cực đến phát triển thể lực chung cho nam SV Học viện YDHCTVN.

Để thấy sự khác nhau rõ nhất của hai nhóm đối chứng và nhóm SV tham gia thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành so sánh tự đối chiếu ở cả

Bảng 4. Kết quả so sánh tự đối chiếu của nhóm đối chứng

TT	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	206,82±29,24	216,35±20,57	1,28	> 0,05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5,22±0,48	5,12±0,33	0,41	> 0,05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,82±0,74	10,9±0,91	3,77	>0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1019,73±70,79	1036,96±73,7	0,81	>0,05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra tự đối chiếu của nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	209,5±26,67	228,14±25,21	2,38	<0,05
2	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5,17±0,51	4,75±0,5	2,76	<0,05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,85±0,73	10,56±0,78	5,62	<0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1005,23±55,13	1063,18±71,21	3,03	<0,05



Ảnh minh họa (Nguồn Internet)

2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và bảng 5.

Qua bảng 4 cho thấy, mặc dù có sự gia tăng về thể lực chung sau 01 kỳ tập luyện, tuy nhiên sự khác biệt trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng vẫn chưa có ý nghĩa với p>0,05.

Kết quả ở bảng 5 cho thấy việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn có tác dụng một cách rõ rệt, chỉ sau 01 kỳ SV tập luyện theo chương trình thực nghiệm, thể lực chung của các em đã được cải thiện đáng kể, 04 chỉ số đánh giá thể lực chung của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn các chỉ số của nhóm đối chứng, điều đó cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn thể lực của nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 18 bài tập nhằm nâng cao thể lực chung cho nam SV Học viện YDHCTVN. Việc ứng dụng các bài tập lựa chọn trong 01 kỳ học đã có tác dụng phát triển thể lực chung của nam SV, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với p<0,05..

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

3. Thủ tướng chính phủ (2010), *Quyết định số 2198/2010/QĐ-CP về việc phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục thể thao đến năm 2020.*

4. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng Hà Nam,* Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

5. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho sinh viên trường Cao đẳng Hà Nam,* Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: *Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp Học viện: "Lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực chung của nam SV Học viện YDHCTVN" chủ nhiệm: ThS. Lê Thị Vân Trang, Đề tài bảo vệ tại Học viện Y dược học Cổ truyền Việt Nam, năm 2022.*

Ngày nhận bài: 27/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG ẢNH HƯỞNG CỦA HẬU COVID-19 ĐỐI VỚI SINH VIÊN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Ngọc Minh[1]

Tóm tắt: *Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT) chúng tôi đã điều tra thực trạng ảnh hưởng hậu COVID-19 đối với sinh viên trong quá trình học tập môn giáo dục thể chất (GDTC) tại Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQG HN). Đây là những số liệu quan trọng làm cơ sở khoa học để đánh giá một cách chính xác, khách quan trong việc lựa chọn bài tập hồi phục thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu COVID-19 trong quá trình học tập môn GDTC tại ĐHQG HN.*

Từ khóa: *Ảnh hưởng, hậu covid -19, sinh viên, Đại học Quốc gia Hà Nội.*

Summary: *Through standard research methods in Physical Education and Sports, we have investigated the post-COVID-19 impact on students during their physical education studies at the National University of Hanoi. These findings serve as crucial scientific groundwork for accurately and objectively assessing the selection of recovery exercises to facilitate the rehabilitation process for students affected by the post-COVID-19 situation in their physical education studies at the National University of Hanoi.*

Keywords: *Impact, post-COVID-19, students, National University of Hanoi.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đại học Quốc gia Hà Nội là trung tâm đào tạo, nghiên cứu khoa học, chuyển giao tri thức và công nghệ đa ngành, đa lĩnh vực, chất lượng cao; ngang tầm khu vực, dần đạt trình độ quốc tế; đáp ứng yêu cầu phát triển của đất nước, phù hợp với xu hướng phát triển giáo dục đại học tiên tiến. Dịch bệnh COVID-19 diễn biến phức tạp tại Việt Nam nói riêng và trên toàn thế giới nói chung, nhưng tỷ lệ mắc bệnh vẫn ngày một gia tăng, đặc biệt là sinh viên khi quay lại trường học tập trung. Mặc dù phần lớn những người mắc COVID-19 đều khỏe lại chỉ trong vòng vài ngày đến vài tuần kể từ khi nhiễm bệnh. Song, thực tế cho thấy có không ít người gặp phải các tình trạng hậu COVID-19.

Hội chứng COVID-19 kéo dài thường gặp là tình trạng mất ngủ và hụt hơi. Những sinh viên từng bị mắc COVID-19 khi tham gia học tập trong các giờ GDTC (GDTC) thường rất dễ xuất hiện cảm giác khó thở, tức ngực đặc biệt là các bài tập đòi hỏi phải gắng sức hoặc tập luyện kéo dài. Điều này, đã ảnh hưởng không nhỏ tới hiệu quả của giờ học GDTC cũng như việc nâng cao thể chất của các em sinh viên trong ĐHQG HN. Chúng ta đều biết, tập luyện thể dục thể thao là một trong những phương tiệp giúp tăng cường sức khỏe và chống lại bệnh tập. Chính vì vậy, tập luyện thể dục thể thao để cải thiện tình trạng sức khỏe, nâng cao khả năng đề kháng, đẩy lùi bệnh tật, giúp cho sinh viên hồi phục tốt chức năng của các hệ cơ quan trong cơ thể do ảnh hưởng của hậu COVID-19 là hết sức cần thiết.

Ảnh hưởng của hậu COVID đến thể chất của sinh viên là một vấn đề rất lớn và mới mẻ, cần được quan tâm, chú ý và nghiên cứu ở Việt Nam. Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành tìm hiểu "Thực trạng ảnh hưởng của hậu COVID-19 đối với sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC tại ĐHQG HN".

Để giải quyết vấn đề nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng sinh viên ĐHQG HN bị mắc COVID-19

Để tìm hiểu về thực trạng số lượng sinh viên ĐHQG HN bị mắc COVID-19, chúng tôi tiến hành tổng hợp số liệu từ các Phòng Đào tạo và

1. Đại học Quốc gia Hà Nội

phòng Công tác chính trị sinh viên các đơn vị trong ĐHQG HN đang tổ chức học môn GDTC tại nội thành, kết hợp thu thập theo hình thức khảo sát tại các lớp học GDTC học kỳ 1 năm học 2022-2023 và khảo sát trực tuyến bằng Microsoft Forms chia sẻ trên các kênh mạng xã hội như Facebook, Zalo đến sinh viên, số lượng tổng hợp tính đến thời điểm tháng 9/2022. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Ở các trường trực thuộc ĐHQG HN, số sinh viên được khảo sát bị mắc COVID-19 1 lần chiếm tỷ lệ cao từ 62.47% đến 80.59%. Cao nhất là Trường Quốc tế (80.59%) và thấp nhất là Trường Đại học luật (62.47%). Số lượng sinh viên chưa từng bị mắc COVID-19 chiếm tỷ lệ thấp khoảng 24.15% tổng sinh viên trong 8 trường đại học thuộc Đại học Quốc gia Hà Nội.

Tính tổng số lượng sinh viên của ĐHQG HN thì số sinh viên mắc COVID-19 1 lần, 2 lần và trên 2 lần đạt lần lượt 75.85%; 7.41% và 1.91%.

2.2. Mức độ thường xuyên tham gia học tập môn GDTC của sinh viên ĐHQG HN

Để tìm hiểu về thực trạng ảnh hưởng của hậu COVID-19 đối với sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC, chúng tôi phỏng vấn sinh viên về mức độ thường xuyên và chuyên cần khi tham gia học tập, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, về mức độ chuyên cần, số lượng sinh viên tham gia đi học đầy đủ chiếm tỷ lệ cao với 50.53%. Trong đó, số sinh viên nữ tham gia đầy đủ cao hơn sinh viên nam với tỷ lệ 52.09%.

Tuy nhiên, vẫn còn có đến 33.94% đối với nam và 45.58% đối với nữ là nghỉ từ 1-2 buổi và ở nam thì có 17.58% nghỉ trên 2 buổi. Khi trao đổi với các em thì chúng tôi được biết, sở dĩ các em nghỉ là vì có việc riêng không tham gia được, một số ít là vì lười và vì cảm thấy cơ thể mệt mỏi.

Đối với nhóm sinh viên tham gia học đầy đủ, chúng tôi tiếp tục tìm hiểu về mức độ chuyên cần trong giờ thông qua các buổi kiến tập. Kết quả cho thấy, mặc dù đa số sinh viên (69.19%) không kiến tập trong các buổi học nhưng vẫn còn đến 23.96% thỉnh thoảng kiến tập và 6.25%

Bảng 1. Thực trạng sinh viên ĐHQG HN đang học môn GDTC bị mắc COVID-19 (tính đến tháng 9/2022)

TT	Trường	Số lượng sinh viên	Tình trạng sinh viên bị mắc COVID-19							
			Đã bị 1 lần		Đã bị 2 lần		Đã bị trên 2 lần		Chưa từng bị	
			m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn	3404	2679	78.7	253	7.43	67	1.97	725	21.3
2	Trường Đại học Khoa học Tự nhiên	1743	1124	64.49	125	7.17	32	1.84	619	35.51
3	Trường Đại học Công nghệ	2659	2107	79.24	250	9.4	46	1.73	552	20.76
4	Khoa các khoa học liên ngành	203	149	73.4	21	10.34	8	3.94	54	26.6
5	Trường Đại học Luật	1127	704	62.47	49	4.35	19	1.69	423	37.53
6	Trường Quốc tế	2468	1989	80.59	209	8.47	51	2.07	479	19.41
7	Trường Đại học Giáo dục	1247	996	79.87	45	3.61	22	1.76	251	20.13
8	Đại học Việt Nhật	0	0	0	0	0	0	0	0	0

(Nguồn: Phòng Đào tạo QLHN Trung tâm GDTC&TT ĐHQGHN)

Bảng 2. Thực trạng mức độ thường xuyên tham gia học tập môn GDTC (n=380)

Nội dung		Giới tính				Tổng số	
		Nam (n=165)		Nữ (n=215)			
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
Mức độ chuyên cần (n=380)	Tham gia đầy đủ	80	48.48	112	52.09	192	50.53
	Nghỉ từ 1-2 buổi	56	33.94	98	45.58	154	40.53
	Nghỉ trên 2 buổi	29	17.58	5	2.33	34	8.95
Mức độ chuyên cần trong giờ học (n=192)	Thường xuyên kiến tập	2	2.5	10	8.93	12	6.25
	Thỉnh thoảng kiến tập	12	15	34	30.36	46	23.96
	Không kiến tập	66	82.5	68	60.71	134	69.79

thường xuyên kiến tập. Trong số đó, đa số ở nữ sinh viên. Trao đổi với chúng tôi về nguyên nhân, các em cho thấy, kể từ khi bị mắc bệnh COVID-19, mỗi lần tập luyện đều cảm thấy khó thở, mệt mỏi, thậm chí còn cảm thấy hoa mắt, chóng mặt

2.3. Thực trạng mức độ ảnh hưởng của dịch COVID-19 đến hứng thú và thái độ học tập của sinh viên ĐHQG HN trong giờ học môn GDTC

Tiếp đến, để đánh giá được mức độ ảnh hưởng của COVID-19 đến sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC, chúng tôi tiến hành tìm hiểu mức độ hứng thú và thái độ học tập trong giờ học GDTC của sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Đa số sinh viên đều thường xuyên có thái độ học tập đúng đắn trong giờ học, tuy nhiên, chỉ đạt từ 53.42% đến 70.79%. Số lượng sinh viên không có thái độ học tập tích cực vẫn còn từ 10.53% đến 16.05%. Trao đổi với chúng tôi, các em cho biết, sau một thời gian học online do dịch bệnh COVID-19, cơ thể dần dần trì trệ, đặc biệt là sau khi bị mắc bệnh COVID-19, mỗi lần lên lớp đều thấy uể oải. Đây là vấn đề cần được quan tâm.

2.4. Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên ĐHQG HN

Để có cái nhìn khách quan hơn về sự ảnh hưởng của hậu COVID-19 đến sinh viên ĐHQG HN, chúng tôi tiến hành tổng hợp kết quả học tập môn GDTC năm học 2021-2022. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Số lượng sinh viên đạt điểm D chiếm tỷ lệ cao nhất với 30.26%, tiếp đến là điểm C (25.00%) và số lượng sinh viên xếp loại điểm A có tỷ lệ thấp nhất, chỉ đạt 13.16%. Theo quy định, học phần GDTC không tính vào điểm trung bình chung các học phần nhưng là điều kiện để xét tuyển tốt nghiệp. Và điểm học phần được quy sang điểm chữ với điểm "đạt" là từ điểm D trở lên. Tuy nhiên, số lượng sinh viên đạt điểm F tương ứng điểm chữ " không đạt" vẫn tương đối nhiều với tỷ lệ 13.95% là do sinh viên mắc covid trong quá trình học tập kéo dài, một số sinh viên thường xuyên kiến tập và những sinh viên không đủ điều kiện tham gia thi kết thúc môn học dẫn đến kết quả học tập kém, không đạt theo yêu cầu của môn học.

3. KẾT LUẬN

Qua đánh giá thực trạng sinh viên bị mắc COVID-19 và những ảnh hưởng của hậu COVID-19 đối với sinh viên trong quá trình học tập môn GDTC tại ĐHQG HN cho thấy: Số lượng sinh viên bị mắc COVID-19 chiếm tỷ lệ cao; các triệu chứng hậu COVID-19 gồm: Mệt mỏi gia tăng khi gắng sức, ngủ không yên giấc, đau ngực, khó thở liên quan đến gắng sức, ho kéo dài và suy giảm trí nhớ, mất khả năng tập

Bảng 3. Mức độ hứng thú và thái độ học tập trong giờ học GDTC của sinh viên ĐHQG HN (n=380)

TT	Nội dung	Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không	
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
1	Hết sức tập trung trong toàn bộ giờ học	259	68.16	69	18.16	52	13.68
2	Chuyên tâm lắng nghe lời giảng của giáo viên	234	61.58	85	22.37	61	16.05
3	Chú ý quan sát động tác làm mẫu của thầy và các bạn	269	70.79	67	17.63	44	11.58
4	Nhiệt tình giúp đỡ bạn bè trên lớp	256	67.37	84	22.11	40	10.53
5	Muốn tham gia tập luyện ngay khi giảng viên công bố nội dung buổi học	203	53.42	86	22.63	91	23.95

Bảng 4. Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên năm học 2021-2022 (n=380)

TT	Điểm	Xếp loại	Kết quả	
			m_i	Tỷ lệ %
1	8,5-10	A	50	13.16
2	7-8,4	B	67	17.63
3	5,5-6,9	C	95	25
4	4-5,4	D	115	30.26
5	<4	F	53	13.95

trung. Mặc dù sinh viên vẫn tham gia tương đối đầy đủ các giờ học môn GDTC tuy nhiên thường xuyên phải kiến tập, mức độ hứng thú học tập và thái độ học tập chưa tích cực. Điểm số học phần GDTC trong năm học 2021-2022 chưa cao, một số sinh viên có kết quả môn học không đạt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Chinh (2020), *Đánh giá tác động của dịch bệnh COVID-19 đến kinh tế thế giới và Việt Nam*, Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ, Bộ Kế hoạch và Đầu tư.

2. Đặng Hoàng Minh, Nguyễn Cao Minh, *Trần Thành Nam (2019), Chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa vào trường học – Lý luận và Thực tiễn*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.

3. Nguyễn Phương Thảo (2021), *Nghiên cứu sự tác động của COVID-19 đến sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh*, Đề tài khoa học và công nghệ, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở năm 2022-2023, tên đề tài: "Nghiên cứu một số bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục cho sinh viên do ảnh hưởng của hậu COVID-19 trong quá trình học tập môn giáo dục thể chất tại Đại học Quốc gia Hà Nội", mã số TT.22.01. Chủ nhiệm đề tài: TS Nguyễn Ngọc Minh. Đã nghiệm thu tháng 6/2023.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Nguyễn Viết Anh[1]

Tóm tắt: *Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) của nam học viên đội tuyển Võ thuật Công an Nhân dân (CAND) Học viện An ninh nhân dân (ANND) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND, qua đó đánh giá được thực trạng trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Tiêu chuẩn; thể lực chuyên môn; Võ thuật công an; Học viện An ninh nhân dân*

Summary: *Evaluating the current level of specialized physical fitness of male athletes from the People's Police Martial Arts Team at the People's Police Academy through various training phases is a necessary undertaking. The research process involves selecting tests to assess the specialized physical fitness level of male athletes from the People's Police Martial Arts Team at the People's Police Academy, thereby providing an assessment of the current specialized physical fitness level for the research subjects.*

Keywords: *standards, specialized physical fitness, police martial arts, People's Police Academy.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện ANND trực thuộc Bộ Công an không những là nơi đào tạo các chiến sĩ chất lượng cao cho ngành Công an mà còn là nơi bồi dưỡng hàng ngàn cán bộ cho lực lượng An ninh quân đội, Bộ đội Biên phòng, Hải quân…Việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng CAND là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Đặc biệt, trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm, TLCM có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Mặc dù có chương trình giảng dạy môn Võ thuật Công an nhân dân trong Học viện nói riêng, cũng như của Bộ Công an nói chung, song huấn luyện TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND là rất cấp thiết.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Võ thuật và Võ thuật CAND như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Đức Hoàng (2008); Hoàng Phương Thúy (2009), Mai Thị Bích Ngọc (2015); Nguyễn Thanh Hải (2011); Ngô Hải Hà (2018); Bùi trọng Phương (2019)…

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới, để phát triển môn Võ thuật Công an ở Học viện ANND và tiến hành xây dựng một đội ngũ nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND thi đấu tốt hơn, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND".

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 11 test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND và tiến hành phỏng vấn

1. Học viện An ninh nhân dân

20 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Võ thuật CAND. Kết quả được trình bày ở bảng1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 07 test ứng dụng trong đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% tổng điểm trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 07 test ở trên để đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

Để phân loại trình độ TLCM đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test trình độ TLCM của vận động viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.2.2. Xây dựng bảng đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND chúng tôi sử dụng thang độ C (thang điểm 10) với C = 5 + 2Z, riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức C = 5 - 2Z. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND (n=20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	**Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (l)**	**18**	**90**	**2**	**10**
2	**Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (l)**	**19**	**95**	**1**	**5**
3	**Quấn chun đá liên tục trong 15s (l)**	**18**	**90**	**2**	**10**
4	**Bốc đôi với người đồng cân 30s (l)**	**19**	**95**	**1**	**5**
5	**Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (l)**	**18**	**90**	**2**	**10**
6	**Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (l)**	**17**	**85**	**3**	**15**
7	**Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30 lần (s)**	**16**	**80**	**4**	**20**
8	Treo ke chân vuông góc trên thang gióng (s)	11	55	9	45
9	Kéo dây chun từ 2 hướng và giữ ở tư thế 2 bàn tay chạm nhau (s)	10	50	10	50
10	Bê người cùng hạng cân đứng trung bình tấn (s)	12	60	8	40
11	Đá đảo sơn đấm tay sau liên tục 10 lần (s)	10	50	10	50

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

TT	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (l)	<88.75	88.76-94.47	94.48-105.91	105.92-111.63	>111.64
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (l)	<29.5	29.51-31.87	31.88-36.61	36.62-38.98	>38.99
3	Quấn chun đá liên tục trong 15s (l)	<19.81	19.82-21.11	21.12-23.71	23.72-25.01	>25.02
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (l)	<21.34	21.35-22.72	22.73-25.48	25.49-26.86	>26.87
5	Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (l)	<30.01	30.02-32.21	32.22-36.61	36.62-38.81	>38.82
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (l)	<21.9	21.91-23.17	23.18-25.71	25.72-26.98	>26.99
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30 lần (s)	>19	18.99-17.9	17.89-15.7	15.69-14.6	<14.59

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (l)	89	92	94	97	100	103	106	109	112	114
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (l)	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40
3	Quấn chun đá liên tục trong 15s (l)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (l)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
5	Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (l)	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (l)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30 lần (s)	19.00	18.45	17.90	17.35	16.80	16.25	15.70	15.15	14.60	14.05

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 63
Khá	49 – 62
Trung bình	35 – 48
Yếu	28 – 34
Kém	≤ 27

2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND.

Qua kết quả tại bảng 2,3 chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

2.3. Thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại gỏi chiếm tỉ lệ 15.00% ; Ở loại khá tỉ lệ học viên chiếm tỉ lệ 25.00%; Ở loại trung bình chiếm tỉ lệ 45.00%; Ở loại yếu chiếm tỷ lệ 15.00% ; không có học viên đạt loại kém.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND. Từ đó đánh giá được thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND, cụ thể là: Xếp loại giỏi, chiếm tỉ lệ 15.00%; Loại khá, chiếm tỉ lệ 25.00%; Loại trung bình, chiếm tỉ lệ 45.00%; Loại yếu, chiếm tỷ lệ 15.00%; Không có học viên đạt loại kém.

Bảng 5. Thực trạng trình độ TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND

TT	Xếp loại	Số lượng	
		n	%
1	**Giỏi**	3	15.00
2	**Khá**	5	25.00
3	**Trung bình**	9	45.00
4	**Yếu**	3	15.50
5	**Kém**	0	0.00

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Thanh Hải (2011), N*ghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện ANND*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

3. Ngô Hải Hà (2018), *Xây dựng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân tại Học viện ANND*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

4. Bùi Trọng Phương (2019), N*ghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật Công an nhân dân*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiện tại Học viện ANND: "Lựa chọn bài tập phát triển TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND Học viện ANND". Năm 2020, tác giả Nguyễn Viết Anh.*

Ngày nhận bài: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

TS. Phạm Quang Đức[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông sinh viên trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐHKT - KTCN), từ đó là cơ sở lựa chọn giải pháp phát triển CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN.*

Từ khóa: *Thực trạng, câu lạc bộ Cầu lông, sinh viên, trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp ...*

Summary: *By utilizing standard scientific research methods, an assessment of the current status of the Student Badminton Club at the University of Economics and Technology was conducted. This assessment serves as a basis for selecting development solutions for the Student Badminton Club at the University of Economics and Technology.*

Keywords: *Current status, Badminton club, students, University of Economics and Technology...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình hướng dẫn tập luyện ngoại khóa Thể dục thể thao (TDTT) cho sinh viên trường đại học ĐHKT - KTCN, chúng tôi đã nhận thấy sinh viên của trường rất hào hứng tập luyện môn Cầu lông. Hàng năm Nhà trường tổ chức giải Cầu lông sinh viên truyền thống, hầu hết các lớp đều tham gia hưởng ứng nhiệt tình. Tuy nhiên hoạt động đó vẫn mang tính chất tự phát không đảm bảo các yếu tố cần thiết cho đặc thù của môn Cầu lông, sinh viên chưa có môi trường tập luyện thuận lợi cũng như phong trào tập luyện môn Cầu lông ở trường chưa thật sự phát triển.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Cầu lông như: Nguyễn Văn Hiếu (Năm 2005), Phạm Đức Cường (năm 2011), Nguyễn Văn Hùng (năm 2012); Nguyễn Văn Đức (2013); Nguyễn Đình Chung (2015)…

Để tìm ra những giải pháp phát triển CLB Cầu lông sinh viên phù hợp, tận dụng tối đa tiềm năng của Nhà trường sẽ giúp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa, giúp nâng cao trình độ thể lực của sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu "Thực trạng hoạt động CLB Cầu lông sinh viên Trường ĐHKT - KTCN".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của trường ĐHKT - KTCN

Kết quả đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của trường ĐHKT - KTCN được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Tổng số giáo viên GDTC của Trường hiện là 24 người, đa số có trình độ sau đại học, trong đó có có 03 tiến sĩ, 21 thạc sĩ. Giảng viên có trình độ chuyên môn tương đối đa dạng với các chuyên ngành như bóng đá, điền kinh, bơi lội, bóng ném, bóng rổ, cầu lông, cờ vua, bóng chuyền, bóng bàn, võ – vật và quần vợt. Việc có đa dạng các chuyên ngành lại có thêm 03 thạc sĩ chuyên sâu cầu lông vì vậy rất thuận lợi cho việc phát triển CLB Cầu lông cho sinh viên trường ĐHKT - KTCN.

2.2. Thực trạng hoạt động của CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN

Để đánh giá thực trạng phong trào tập luyện, thi đấu Cầu lông ở CLB trong những năm qua, đề tài tiếp tục tiến hành thu thập số liệu ở CLB, Văn phòng Đoàn thanh niên, Hội sinh viên, Bộ môn GDTC thuộc trường ĐHKT - KTCN. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

1. Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC tại trường ĐHKT - KTCN (n=24)

Tổng số	Thâm niên bình quân		Trình độ chuyên môn		Chuyên ngành									
	< 10 năm	> 10 năm	Thạc sĩ	Tiến sĩ	Bóng đá	Điền kinh	Bơi	Bóng rổ	Cầu lông	Cờ vua	Bóng chuyền	Bóng bàn	Võ – Vật	Quần vợt
24	4	20	21	3	4	6	2	1	3	1	2	3	1	1

Bảng 2. Thực trạng CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN

TT	Nội dung	Số lượng	Đơn vị phụ trách	Thời gian
1	Số CLB được thành lập	1	Khoa GDTC	Năm học 2020-2021
2	Số SV tham gia tập luyện 1 buổi/1 tuần (người)	55	Khoa GDTC	Năm học 2021-2022
3	Số cuộc thi đấu nội bộ	2	Lớp, Khoa, Đoàn TN, Hội SV	Ngày lễ: 26-3,20-11
4	Số giải đội tuyển thuộc CLB tham gia ngoài trường	1	Khoa GDTC	Phụ thuộc vào ban tổ chức giải khu vực
5	Thành tích tại các giải	1		

Qua bảng 2 thấy, số CLB, số sinh viên tham gia tập luyện, số cuộc thi đấu và số giải tham gia là chưa tương xứng với quy mô và số lượng sinh viên của nhà trường. Đặc biệt là thành tích đạt được tại các giải Cầu lông nhóm tuổi tại các trường Đại học trên địa bàn thủ đô còn hạn chế.

2.3. Thực trạng cơ cấu tổ chức quản lý CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng cơ cấu tổ chức quản lý CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

- CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN đã xây dựng được một bộ máy tổ chức có khả năng quản lý và thực hiện các công việc là Ban lãnh đạo và các bộ phận được cơ cấu chính thức trong bộ máy quản lý, có sự phân công hoạt động theo từng mảng công việc cụ thể.

- Số lượng nhân sự có tổng số 05 thành viên được phân công nhiệm vụ cụ thể theo từng phạm vi, lĩnh vực hoạt động. Với số lượng thành viên như trên, theo chúng tôi là còn ít. Tuy nhiên, họ đều được đào tạo chính quy trình độ đại học trở lên như vậy cũng là một thuận lợi để phát triển phong trào của CLB.

2.4. Kinh phí dành cho phong trào cầu lông sinh viên của trường ĐHKT - KTCN

Chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng nguồn kinh phí dành cho hoạt động của CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN. Kết quả cho thấy: 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 khuyến khích được phong trào Cầu lông sinh viên trong nhà trường phát triển.

2.5. Tổ chức, quy chế hoạt động CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN

Chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng về tổ chức hoạt động, quy chế hoạt động của CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

- Số buổi tập và thời gian tập luyện trong một tuần là quá ít, không đáp ứng được nhu cầu tập luyện của sinh viên.

- Điều lệ, quy chế hoạt động CLB chưa được hình thành, chủ yếu phân công cho Đoàn thanh niên phụ trách. Qua đó, đã phản ánh các cấp lãnh đạo Nhà trường chưa thực sự quan tâm, chỉ đạo để hình thành cơ cấu tổ chức, quy chế hoạt động của CLB Cầu lông sinh viên nhằm tạo cơ sở pháp lý quản lý, điều hành và làm công tác chuyên môn. Điều đó đã ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển phong trào.

2.6. Thực trạng số lượng sinh viên tham gia CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN

Chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng về số sinh viên tham gia tập luyện trong CLB Cầu lông. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Số lượng thành viên tham gia tập luyện trong CLB chỉ có 55 sinh viên là còn quá ít so với số lượng và nhu cầu của sinh viên Nhà trường. Trong đó, nòng cốt là sinh viên năm thứ 2 và ít nhất là các sinh viên năm thứ 4. Thực trạng này do nhiều nguyên nhân, nhưng chủ yếu là các sinh năm thứ 4 đã học xong chương trình GDTC và có tâm lý tập trung kỳ thực tập và làm đồ án tốt nghiệp nên các em tham gia ít hơn.

2.7. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của sinh viên trường ĐHKT - KTCN

Bảng 3. Cơ cấu tổ chức quản lý CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN

TT	Thành phần		Số lượng	Trình độ, đơn vị tham gia	Chức năng, nhiệm vụ
1	Ban lãnh đạo	Chủ nhiệm	1	Đoàn TN	Điều hành, quản lý chỉ đạo chung
					Xây dựng kế hoạch phát triển CLB
		Phó chủ nhiệm	1	Khoa GDTC	Tham mưu cùng chủ nhiệm
					Tham gia xây dựng kết hoạch phát triển CLB
					Thực hiện công việc do chủ nhiệm phân công
2	Ban chuyên môn	Huấn luyện viên	1	Thạc sĩ	Huấn luyện, đào tạo cho sinh viên trong CLB
		HDV	0		
		Trọng tài	1	Thạc sĩ	Trợ giúp tổ chức các giải thi đấu
3	Các tiểu ban: tuyên truyền, tài chính, cơ sở vật chất…		1	Phòng Hành chính và CTSV	Phụ trách công tác tài chính, cơ sở vật chất, tuyên truyền

Bảng 4. Thực trạng về tổ chức, quy chế hoạt động CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN

TT	Nội dung	Số lượng	Đơn vị tham gia
1	Quy chế hoạt động CLB:		Đoàn TN & Khoa GDTC
	- Quyết định thành lập CLB của Nhà trường	1	
	- Điều lệ hoạt động	0	
	- Quy chế hoạt động	0	
2	Tổ chức hoạt động CLB:		
	- Số buổi tập/tuần	1	
	- Thời gian tập	90’	
	- Sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên	35/55	

Bảng 5. Thống kê số lượng sinh viên của CLB Cầu lông sinh viên trường ĐHKT - KTCN (năm học 2021 - 2022)

Năm học				Tổng số/tỷ lệ
Năm thứ 1 (số lượng/tỷ lệ)	Năm thứ 2 (số lượng/tỷ lệ)	Năm thứ 3 (số lượng/tỷ lệ)	Năm thứ 4 (số lượng/tỷ lệ)	
12 (21.81%)	25 (45.45%)	13 (23.63%)	5 (9.09%)	55 (100%)

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn sinh viên trường ĐHKT - KTCN về yếu tố ảnh hưởng tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm thứ 1 (n1=700)		Năm thứ 2 (n2=700)		Năm thứ 3 (n3=600)		Tổng (n=2000)	
		n_1	%	n_2	%	n_3	%	n	%
1	Động cơ tập luyện ngoại khoá môn Cầu lông:								
	- Ham thích	114	16.3	116	16.6	105	17.5	335	16.8
	- Nhận thấy tác dụng RLTT	131	18.7	143	20.4	125	20.8	399	20.0
	- Để đối phó thi, kiểm tra	132	18.9	153	21.9	91	15.2	376	18.6
	- Sử dụng thời gian rảnh rỗi	323	46.1	288	41.1	279	46.5	890	44.6
2	Số lượng sinh viên tham gia luyện tập ngoại khoá môn Cầu lông:								
	- Thường xuyên	129	18.4	155	22.1	122	20.3	406	20.3
	- Không thường xuyên	230	32.9	257	36.7	215	35.8	702	35.1
	- Không tập	341	48.7	288	41.1	263	43.8	892	44.6
3	Nguyên nhân làm hạn chế việc tập luyện ngoại khoá môn Cầu lông:								
	- Không đủ điều kiện sân bãi, dụng cụ	219	31.3	212	30.3	202	33.7	633	31.7
	- Do hạn chế sức khoẻ	52	7.4	48	6.9	31	5.2	131	6.5
	- Không có giáo viên hướng dẫn	239	34.1	226	32.3	194	32.3	659	32.9
	- Không có thời gian	53	7.6	57	8.1	48	8.0	158	7.9
	- Không được bạn bè ủng hộ	37	5.3	33	4.7	26	4.3	96	4.8
	- Không ham thích	100	14.3	124	17.7	99	16.5	323	16.2
4	Nhu cầu tham gia tập luyện Câu lạc bộ Cầu lông:								
	- Có	389	55.6	407	58.1	346	57.7	1142	57.1
	- Không	311	44.4	293	41.9	254	42.3	858	42.9



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của sinh viên trường ĐHKT - KTCN. Kết quả trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy:

- Động cơ tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông: số sinh viên tập luyện ngoại khóa với lý do sử dụng thời gian nhàn rỗi và để đối phó với thi kiểm tra chiếm tỷ lệ cao nhất, 63.2%.

- Số lượng sinh viên thường xuyên tham gia hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông là 406/2000 chiếm tỷ lệ 20.3%, số sinh viên tập luyện không thường xuyên là 702/2000 chiếm tỷ lệ 35,1%.

- Nguyên nhân làm hạn việc tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông là: Không đủ sân bãi dụng cụ 633/2000 chiếm 31.7%; không có giáo viên hướng dẫn 659/2000 chiếm 32.9%..

- Về nhu cầu tham gia tập luyện CLB Cầu lông: Trong 2000 sinh viên được hỏi có đến 1142 em chiếm tỷ lệ 57.1% có nhu cầu tham gia Câu lạc bộ Cầu lông

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã làm rõ thực trạng hoạt động của CLB Cầu lông của trường ĐHKT - KTCN còn nhiều tồn tại như: cơ sở vật chất còn thiếu; lực lượng giáo viên còn chưa đảm bảo về số lượng và chất lượng; cơ cấu tổ chức còn hạn chế; chưa được quan tâm đúng mức; cách thức tổ chức hoạt động và qui chế hoạt động chưa phù hợp... Từ thực trạng đó cần thiết phải có giải pháp kịp thời, phù hợp để phát triển CLB Cầu lông sinh viên, phát triển phong trào Cầu lông và nâng cao chất lượng GDTC của Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đặng Bình Minh (1998), *Giáo trình Quản lý TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lich (2011), Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL, *Quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của CLB TDTT cơ sở, ngày 02/12/2011*, Hà Nội.

3. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011), *Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL, Quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của CLB TDTT cơ sở, ngày 02/12/2011*, Hà Nội.

4. Nghị định số 36/2019/NĐ-CP của Chính phủ, ngày 29/4/2019 *quy định chi tiết một số điều Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao*;

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài khoa học cấp cơ sở: "Giải pháp phát triển Câu lạc bộ Cầu lông sinh viên trường Đại học Kinh tế-Kỹ thuật Công nghiệp", Chủ nhiệm: TS. Phạm Quang Đức, đề tài bảo vệ năm 2023.*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHẠY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ThS. Nguyễn Đức Toàn[1]; ThS. Nguyễn Anh Tuấn[2]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập có hiệu quả nhằm phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.*

Từ khóa: *Bài tập, sức bền tốc độ, chạy 100m, trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.*

Summary: *Through the use of standard scientific research methods in Sports Science, we have identified 16 effective exercises for developing endurance and speed for male 100m sprinters on the Track and Field team at the University of Economics and Technology.*

Keywords: *Exercises, endurance and speed, 100m sprint, University of Economics and Technology...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐHKT - KTCN) có chức năng đào tạo ra những cán bộ có kiến thức về lĩnh vực Công nghiệp. Để nâng cao được trình độ thể lực chung, góp phần nâng cao hiệu quả công tác rèn luyện thể chất nói chung và hiệu quả học tập môn học GDTC nói riêng, đáp ứng mục tiêu đào tạo hiện nay của nhà trường, thì việc phát triển đội tuyển và SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN là việc làm cần thiết.

Vấn đề nghiên cứu về bài tập môn Điền kinh đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Duy Quyết (2012), Nguyễn Thành Long (2015), Vũ Quỳnh Như (2017), Nguyễn Trọng Hổ (2088), Nguyễn Đăng Trường (2022).... Các tác giả chủ yếu tập trung nghiên cứu đề xuất xây dựng các bài tập chuyên môn, các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn, cho vận động viên (VĐV). Xong chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN. Đó là cơ sở để chúng tôi tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh

Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu chuyên môn, đã xác định được 22 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường.

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và giáo viên đang trực tiếp giảng dạy môn Điền kinh ở các trường, các trung tâm TDTT. Với tổng số phiếu phát ra, thu về là 20 phiếu. Quy định chỉ lựa chọn những bài tập có kết quả phỏng vấn đạt tổng điểm từ 42 điểm trở lên (tương đương với 75 % tổng điểm tối đa có thể đạt được). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1

Từ bảng 1 cho thấy, có 16/22 bài tập có đa số ý kiến lựa chọn (là các bài tập được in đậm tại bảng 1). 6 bài tập còn lại, do có số ý kiến lựa chọn thấp, nên đề tài loại bỏ, không sử dung trong các bước nghiên cứu tiếp theo.

Cách thực hiện bài tập được lựa chọn cụ thể như sau:

- Bài tập 1: Chạy 60m (3 lần x 3 tổ, 90 - 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 2 phút, giữa tổ 3phút, nghỉ ngơi tích cực)

1, 2. Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh (n =20)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn				
		Ưu tiên 1 (3 đ)	*Ưu tiên 2 (2 đ)*	*Ưu tiên 3 (1 đ)*	*Tổng điểm*	*Phần trăm*
1	Chạy 20 m	5	3	12	33	55.00
2	**Chạy 60m**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.66**
3	**Chạy 80m**	**18**	**2**	**0**	**58**	**96.66**
4	**Chạy 100m**	**20**	**0**	**0**	**60**	**100**
5	**Chạy 120m**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.33**
6	**Chạy 150m**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.66**
7	**Chạy 200m**	**18**	**2**	**0**	**60**	**96.66**
8	Chạy 300m	5	3	12	33	55.00
9	**Chạy (30m + 60m)**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.33**
10	**Chạy(60m +120m)**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.66**
11	**Chạy(80m+ 150m)**	**18**	**2**	**0**	**60**	**96.66**
12	Chạy 40m biến tốc	2	3	15	27	45.00
13	Chạy (60m+80m+100m+120m)	5	3	12	33	55.00
14	**Chạy (100m + 200m + 300m)**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.33**
15	Chạy (200m + 400m + 600m)	2	3	15	27	45.00
16	**Chạy (120m+80m+60m+30m)**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.33**
17	**Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.66**
18	**Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm**	**18**	**2**	**0**	**60**	**96.66**
19	Chạy đạp sau 30m, 60m	2	3	15	27	45.00
20	**Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.33**
21	**Chạy (200m + 400m)**	**17**	**2**	**1**	**56**	**93.33**
22	**Chạy lặp lại 400m**	**16**	**3**	**1**	**55**	**91.66**

- Bài tập 2: Chạy 80m (3 lần x 3 tổ, 90 - 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 2 phút, giữa tổ 3phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Chạy 100m (3 lần x 2 tổ, 90 - 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Chạy 120m (3 lần x 2 tổ, 85 - 92% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Chạy 150m (3 lần x 2 tổ, 85 - 90% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Chạy 200m (3 lần x 2 tổ, 85 - 90% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 phút, giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Chạy (30m + 60m) (Chạy 30m ´ 3lần, 60m ´ 2lần) ´ 2 tổ, 90- 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 - 5 phút, giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Chạy(60m +120m) (Chạy 60m ´ 3lần, 120m ´ 2lần) ´ 2 tổ, 90- 95% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 - 5 phút, giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Chạy (80m+ 150m) (Chạy 80m ´ 3lần, 150m ´ 2lần) ´ 2 tổ, 85- 90% cường độ tối đa, Nghỉ giữa lần 3 - 5 phút, giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Chạy (100m + 200m + 300m) (3 tổ, 85% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Chạy (120m+80m+60m+30m) (3 tổ, 85 – 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm (5 tổ, 85 – 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm (4 tổ, 85 – 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 7 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Di Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm (100m ´ 3 lần , việt dã 300m ´ 1 lần, 85 – 90% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di Chạy (200m + 400m(200m: 90 - 95% tốc độ tối đa; 400m: 85 - 90% tốc độ tối đa, Số lần lặp lại 5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các lần là 5 phút, giữa các tổ là 10 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Chạy lặp lại 400m (lặp lại 4 lần x 2 tổ, 85 – 90% tốc độ tối đa nghỉ giữa các lần là 5 phút, giữa các tổ là 10 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 16 nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm TN: 08 VĐV, tập luyện trong điều kiện là tuân theo giáo án của giáo viên và cùng tập song song với nhóm thực nghiệm

+ Nhóm ĐC: 11 VĐV, tập theo nội dung của chúng tôi lựa chọn

- Thời gian thực nghiệm: Trên cơ sở 16 bài tập vào 6 ngày trong tuần, chúng tôi đã nghiên cứu cho tập 3-4 bài trong một buổi. Các bài tập lựa chọn được áp dụng vào các phần thể lực và được phân bố dựa theo kế hoạch huấn luyện của giáo viên. Chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm với tổng thời gian là 3 tháng với 12 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 90 phút, theo lịch sắp xếp của nhà trường.

- Đánh giá kết quả thực nghiệm: sử dụng 3 test đã lựa chọn được là: Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s); Chạy 100m xuất phát thấp (XPT) (s); Chạy 150 xuất phát cao (XPC) (s).

2.2.2. Kết quả và phân tích kết quả thực nghiệm sư phạm

Kết quả trước thực nghiệm sư phạm

- Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 2.

Từ bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả sau thực nghiệm sư phạm

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=8)		Nhóm đối chứng (n=8)		t	p
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.66	0.15	2.67	0.17	0.05	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	12.48	0.31	12.52	0.32	0.14	> 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	19.18	0.45	19.16	0.41	0.06	> 0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=8)		Nhóm đối chứng (n=8)		t	p
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.20	0.13	2.60	0.14	2.18	< 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	11.86	0.33	12.46	0.35	2.06	< 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	17.34	0.45	18.26	0.40	2.82	< 0.05

03 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường ĐHKT - KTCN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 16 bài tập bài tập phát triển thể lực phù hợp cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN. Kết quả quá trình thực nghiệm các bài tập được lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN.

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 và cộng sự (2000), *Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Đàm Quốc Chính (2000), *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đăng Trường (2022), *Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức bền cho nam vận động viên Điền kinh cự ly trung bình lứa tuổi 16-17 Bộ Công an*, Luận án tiến sĩ, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), P*hương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở, trường ĐHKT - KTCN tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp ", chủ nhiệm ThS. Nguyễn Đức Toàn, đề tài bảo vệ năm 2018.*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN KHIÊU VŨ THỂ THAO, GYM TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

TS. Phạm Cao Cường[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng phong trào tập luyện môn Khiêu vũ thể thao (KVTT), Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐHKT - KTCN), từ đó làm cơ sở lựa chọn giải pháp phát triển thực trạng phong trào tập luyện môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN .*

Từ khóa: *Thực trạng, phong trào tập luyện, Khiêu vũ thể thao, Gym, sinh viên, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp*

Summary: *Using standard scientific research methods, we conducted an assessment of the current state of training trends in Sports Dance and Gym at the University of Economics and Technology. This assessment serves as a basis for selecting development solutions for the training trends in Sports Dance and Gym at the University of Economics and Technology.*

Keywords: *Current state, training trends, Sports Dance, Gym, students, University of Economics and Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHKT - KTCN trong nhiều năm qua đã tiến hành đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, phương pháp dạy và học các môn học nói chung và môn học Giáo dục thể chất (GDTC) nói riêng. Tuy nhiên, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực... và một số điều kiện khách quan khác, hiệu quả của các giờ học đối với môn học GDTC cũng như phát triển thể lực chung cho sinh viên, vẫn còn nhiều hạn chế.

Ở nước ta, nghiên cứu về GDTC đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Văn Đình Cường (2020), Nguyễn Minh Cường (2020), Ngô Quang Huy (2016), Đặng Minh Thắng (2019), Vũ Đức Văn (2008), Nguyễn Duy Ngọc (2013).... Các tác giả chủ yếu tập trung nghiên cứu đề xuất xây dựng các bài tập chuyên môn, các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn, cho sinh viên. Xong chưa có công trình nào đi sâu vào nghiên cứu giải pháp phát triển môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN.

Để tìm ra những giải pháp phát triển môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN phù hợp, tận dụng tối đa tiềm năng của Nhà trường nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa, thể lực của sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu thực trạng phong trào tập luyện môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường ĐHKT - KTCN

Thực trạng đội ngũ cán bộ giáo viên GDTC trong trường ĐHKT - KTCN được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Tổng số giáo viên GDTC của Trường hiện là 24 người, đa số có trình độ sau đại học, trong đó có có 03 tiến sĩ, 21 thạc sĩ. Số giáo viên được đào tạo từ chuyên ngành KVTT, Gym còn thiếu.)

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất của môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN

Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện và thi đấu KVTT, Gym của trường ĐHKT - KTCN được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy môn học GDTC tại Trường Đại học KT-KTCN là rất hạn hẹp, thiếu cả về số lượng và chất lượng phục vụ hoạt động GDTC nội

1, 2. Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

khóa và ngoại khóa.

Tuy nhiên các sân tập như: Sân bóng đá, sân cầu lông, phòng tập bóng bàn và sân bóng rổ có thể sử dụng để tập KVTT, Gym. Đồng thời đây là một trong những điều kiện thuận lợi cho việc cải tạo, xây dựng cơ sở vật chất cho việc tập luyện môn KVTT, Gym.

2.3. Thực trạng phong trào tập luyện môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN

Đề tài tiến hành phỏng vấn đối sinh viên trường ĐHKT - KTCN về các vấn đề liên quan, kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Đã có 89,29% số sinh viên trường ĐHKT - KTCN đã biết đến môn KVTT, Gym, trong số đó có tới 76,02% số sinh viên cảm thấy yêu thích môn thể thao này. Đây là một tín hiệu tích cực trong công tác phát triển phong trào KVTT, Gym tại đây.

Internet, sách báo và các phương tiện truyền thông có tác động rất lớn đối với cuộc sống thường nhật của mỗi người. Chính nhờ phương tiện này mà có tới 68,4% sinh viên trường ĐHKT - KTCN biết tới KVTT, Gym.

Về thực trạng thời gian tham gia tập luyện KVTT, Gym của sinh viên trường ĐHKT - KTCN, cho thấy thời gian sinh viên tập trên 8 tháng là 81,91%.

Kết quả khảo sát cho thấy, có tới 70,21% sinh tập luyện KVTT, Gym trong các giờ GDTC, số còn lại tập luyện vào các buổi cuối tuần và sau các giờ học.

2.4. Mức độ hiểu biết, quan tâm, nhận thức của sinh viên và giáo viên trong trường ĐHKT - KTCN

Đề tài tiến hành phỏng vấn đối với các sinh viên và giáo viên về các vấn đề liên quan. Kết quả phỏng vấn thu được trình bày ở bảng 4 và 5.

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC tại Trường ĐHKT - KTCN (n=24)

Tổng số	Thâm niên bình quân		Trình độ chuyên môn			Chuyên ngành										
	< 10 năm	> 10 năm	Đại học	Thạc sĩ	Tiến sĩ	Bóng đá	Điền kinh	Bơi	Bóng ném	Bóng rổ	Cầu lông	Cờ vua	Bóng chuyền	Bóng bàn	Võ – Vật	Quần vợt
24	4	20	0	21	3	4	6	2	0	1	3	1	2	3	1	1

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC tại Trường ĐHKT - KTCN

TT	Công trình	Số lượng		Ghi chú	Phục vụ	
		Nam Định	Hà Nội		Nội khóa	Ngoại khóa
1	Sân bóng đá	2	Thuê sân trung tâm TDTT Hoàng Mai	Sân 7, cỏ nhân tạo	x	
2	Sân cầu lông	8	2		x	
3	Sân Điền kinh	4 đường nội bộ x 100m	1		x	
4	Phòng tập bóng bàn	6	2			x
5	Sân bóng rổ	2	1	Ngoài trời		x
6	Phòng tập Khiêu vũ, Gym	2	6		x	

Bảng 3. Thực trạng phong trào KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN (n=850)

TT	Nội dung		Kết quả		
			n	SL	%
1	Số lượng sinh viên biết về môn KVTT, Gym	Biết	850	759	89,29
		Không biết		91	10,71
2	Lý do biết tới KVTT, Gym	Internet, sách, báo, truyền thông	759	519	68,4
		Giáo viên hướng dẫn		29	3,8
		Qua bạn bè, người thân		136	17,9
		Trực tiếp xem tập luyện và thi đấu		75	9.9
3	Thực trạng yêu thích môn KVTT, Gym của sinh viên	Có	759	577	76,02
		Không		182	23,98
4	Thực trạng tham gia tập luyện KVTT, Gym của sinh viên	Đã tập	759	282	37,15
		Chưa tập		477	62,85
5	Động cơ tham gia tập luyện	Yêu thích, rung động trước vẻ đẹp động tác, sự hấp dẫn trong thi đấu KVTT, Gym	282	144	51,06
		Lợi ích KVTT, Gym mang lại		120	42,55
		Đáp án khác		18	6,39
6	Tổng thời gian tham gia tập luyện KVTT, Gym của sinh viên	Ít hơn 4 tháng	282	15	5,32
		Từ 4 đến 8 tháng		36	12,77
		Trên 8 tháng		231	81,91
7	Thời điểm tập luyện KVTT, Gym	Cuối tuần	282	48	17,02
		Trong giờ thể dục		198	70,21
		Sau giờ học		36	12,77
8	Tham gia CLB KVTT, Gym	Đã tham gia	282	66	23.4
		Chưa tham gia		216	76,60
9	Tham gia thi đấu KVTT, Gym	Đã tham gia	282	104	36,88
		Chưa tham gia		178	63,12

Qua bảng 4 cho thấy: Sự đánh giá của sinh viên về mức độ phù hợp của KVTT, Gym có 57,18% sinh viên trường ĐHKT - KTCN cho rằng KVTT, Gym phù hợp với tất cả mọi người, không phân biệt già trẻ, trai gái, người khoẻ mạnh hay yếu ớt.

Về kinh phí tập luyện đã chỉ ra rằng 5,53% cho rằng tập KVTT, Gym tốn nhiều kinh phí, 63,25% cho rằng tốn bình thường, 13,83% cho rằng tốn ít và 17,39% cho rằng không tốn kinh phí.

Kết quả phỏng vấn cho thấy: 36,52% sinh viên cho biết, điều kiện sân bãi thiếu thốn là khó khăn lớn nhất ảnh hưởng tới việc tập luyện của các em; 30,14% sinh viên cho rằng, việc tập luyện KVTT, Gym sẽ gây tốn kém thời gian, ảnh hưởng tới các hoạt động khác, do vậy không có đủ thời gian để tham gia tập luyện KVTT, Gym.

Bảng 4. Thực trạng nhận thức của sinh viên trong trường ĐHKT - KTCN về môn KVTT, Gym (n=759)

TT	Nội dung		Kết quả		
			n	SL	%
1	Mức độ phù hợp của KVTT, Gym	Giành riêng cho giới trẻ	759	145	19,1
		Cho người cao to khỏe mạnh		159	20,95
		Cho người thấp bé yếu ớt		21	2,77
		Tất cả mọi đối tượng		434	57,18
2	Mức độ ảnh hưởng của KVTT, Gym đối với việc học tập của sinh viên	Rất tốt	759	35	4,61
		Tốt		178	23,45
		Không ảnh hưởng		522	68,78
		Ảnh hưởng xấu		24	3,16
3	Yêu cầu kinh phí trong tập luyện	Rất nhiều	759	42	5,53
		Bình thường		480	63,25
		Rất ít		105	13,83
		Không tốn kinh phí		132	17,39
4	Khó khăn ảnh hưởng tới việc tập luyện KVTT, Gym của sinh viên	Điều kiện sân bãi dụng cụ	282	103	36,52
		Thời gian		85	30,14
		Sức khỏe		43	15,25
		Khó khăn khác		51	18,09
5	Nguyên nhân chưa tham gia tập luyện KVTT, Gym của sinh viên	Không muốn tập	477	6	1,26
		Sức khỏe không phù hợp		269	56,39
		Không có đủ cơ sở vật chất		86	18,03
		Đáp án khác		54	11,32

Bảng 5. Thực trạng nhận thức của giảng viên GDTC về môn KVTT, Gym (n=30)

TT	Nội dung		Kết quả	
			n	%
1	Nhận thức về lợi ích của việc tham gia tập luyện môn KVTT, Gym đối với sinh viên	Phát triển thể chất và tinh thần người tập một cách nhanh chóng	13	43.33
		Bồi dưỡng lòng dũng cảm, ngoan cường, ý chí quyết chiến quyết thắng	17	56.67
		Bồi dưỡng tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật	14	46.67
		Phát huy tính tư duy sáng tạo trong hoạt động thể thao	7	23.33
2	Quan điểm về việc phát triển phong trào KVTT, Gym	Cần thiết	23	76,67
		Không cần thiết	7	23,33
3	Mức độ cần thiết của việc đưa KVTT, Gym vào chương trình môn học GDTC	Rất cần thiết	0	0
		Cần thiết	20	66,67
		Không cần thiết	10	33,33

Đối với đối tượng chưa từng tập KVTT, Gym, nguyên nhân đầu tiên khiến các em không tập môn thể thao này là do sức khoẻ không phù hợp, đây là sự nhận thức không đúng của 56,39% số sinh viên.Qua bảng 5 cho thấy: Đa số giáo viên đã nhận thức được lợi ích trong tập luyện KVTT, Gym đối với sinh viên. Khi được hỏi về quan điểm của đội ngũ giáo viên về giải pháp phát triển môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN thì có 76,67% giáo viên cho rằng điều này là cần thiết.

Kết quả cho thấy, đa số giáo viên ủng hộ việc đưa môn KVTT, Gym vào chương trình GDTC trong nhà trường, cụ thể có 66,67% giáo viên cho rằng đây là việc làm cần thiết và chỉ có 33,33% giáo viên cho rằng không cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thực trạng phong trào KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN cho thấy: Phong trào tập luyện môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN còn chưa phát triển; Số lượng sinh viên tham gia tập luyện KVTT, Gym còn ít. Nguyên nhân chủ yếu là do điều kiện cơ sở vật chất cho môn KVTT, Gym trong trường ĐHKT - KTCN còn thiếu thốn, chưa có nhiều trường đưa KVTT, Gym vào chương trình môn GDTC; Một bộ phận sinh viên và giáo viên còn chưa nhận thức được đầy đủ về vai trò và tác dụng của KVTT, Gym đối với sinh viên trường ĐHKT - KTCN.

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 HSSV*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học.*

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2012), *Thông tư 57/2012/TT-BGDĐT ngày 27 tháng 12 năm 2012, Sửa đổi bổ sung một số điều của Qui chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính qui theo hệ thống tín chỉ, ban hành theo Quyết định số 43/2007/QĐ BGD&ĐT, ngày 15 tháng 8 năm 2007 của Bộ Giáo dục và Đào tạo*

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở, trường ĐHKT - KTCN tên đề tài: "Thực trạng và giải pháp phát triển môn KVTT, Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp", chủ nhiệm TS. Phạm Cao Cường, đề tài bảo vệ 6/2023.*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHẠY 100M ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ThS. Nguyễn Tiến Trung[1]; ThS. Trần Mạnh Huân[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui, dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đánh giá trình độ sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐHKT - KTCN), đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Thông qua đó đánh giá được thực trạng trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN.*

Từ khóa: *Sức bền tốc độ, chạy 100m, đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.*

Summary: *Using standard scientific research methods and based on theoretical and practical foundations, our study has selected 3 tests to assess the endurance speed level for male 100m runners on the Track and Field team at the University of Economics and Technology. Additionally, we have developed classification standards and a comprehensive scoring table to evaluate endurance speed for the research subjects. Through this, we have assessed the current endurance speed level of male 100m runners on the Track and Field team at the University of Economics and Technology.*

Keywords: *Endurance speed, 100m run, Track and Field team, University of Economics and Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để phát triển các tố chất thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 100m chúng ta cần đánh giá trình độ SBTĐ ở mỗi giai đoạn huấn luyện của. Qua quan sát, thực tế giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN cho thấy, thể lực của sinh viên còn yếu, đặc biệt là SBTĐ của sinh viên thể hiện qua việc tập luyện và thành tích tại các giải đấu. Tuy nhiên, hiện nay ĐHKT - KTCN chưa chuẩn hóa được các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện và đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ của nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh. Điều này gây khó khăn cho các giảng viên, huấn luyện viên trong quá trình giảng dạy và huấn luyện.

Vấn đề nghiên cứu về môn Điền kinh đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Duy Quyết (2012), Nguyễn Thành Long (2015), Vũ Quỳnh Như (2017), Nguyễn Trọng Hổ (2088), Nguyễn Đăng Trường (2022).... Song chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN.

Chính vì vậy, việc nghiên cứu đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN

2.1.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test

Thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan và quan quan sát sư phạm, chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN. Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia,

1. Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

huấn luyện viên, giảng viên và giáo viên đang trực tiếp giảng dạy môn Điền kinh ở các trường, các trung tâm Thể dục thể thao (TDTT). Quy định chỉ lựa chọn những test có kết quả phỏng vấn đạt tổng điểm từ 42 điểm trở lên (tương đương với 75 % tổng điểm tối đa có thể đạt được). Kết quả lựa chọn được 3 test gồm:

- *Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)*
- *Chạy 100m xuất phát thấp (XPT) (s)*
- *Chạy 150 xuất phát cao (XPC) (s)*

2.1.2. Xác định tính thông báo của các test

Để xác định được tính thông báo của 03 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 03 test trên với kết quả thi đấu. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 03 test đảm bảo có mối tương quan chặt với thành tích thi đấu. Hệ số tương quan r từ 0.81 đến 0.84 đảm bảo tính thông báo sử dụng.

2.1.3. Xác định độ tin cậy của các test

Để xác định độ tin cậy của các test, chúng tôi sử dụng phương pháp retest (xác định hệ số tương quan giữa 2 lần lập test). Thời gian giữa 2 lần kiểm tra cách nhau 1 tuần, đối tượng và các điều kiện của hai lần lập test đều như nhau. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 03 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với $r > 0.8$ với $P < 0.05$, đủ độ tin cậy để sử dụng đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi sử dụng quy tắc $\pm 2\sigma$. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Trên cơ sở kết quả ở bảng 3, có thể phân loại được SBTĐ của sinh viên theo các mức theo quy trình gồm 2 bước sau:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các test tại bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

Bảng 1. Tính thông báo của các test đánh giá SBTĐ với thành tích thi đấu của nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN

TT	Các test kiểm tra	r	p
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	0.83	<0.05
2	Chạy 150m xuất phát cao (s)	0.81	<0.05
3	Chạy 100m XPT (s)	0.84	<0.05

Bảng 2. Độ tin cậy của các test đánh giá SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN (n=16)

TT	Các test kiểm tra	Lần 1		Lần 2		r	P
		x	±δ	x	±δ		
1	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.66	0.15	2.67	0.17	0.85	< 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	12.48	0.31	12.52	0.32	0.86	< 0.05
3	Chạy 150 XPC (s)	19.18	0.45	19.16	0.41	0.88	< 0.05

2.2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN

Chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN) theo thang độ C (thang điểm 10). Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, bảng điểm quy đổi rất thuận tiện cho việc đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu ở từng test theo điểm 10.

2.2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN

Qua bảng bảng 2 và 3, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy, có thể căn cứ vào tổng điểm đạt được ở các test đánh giá SBTĐ cho

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN

TT	Các test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1.	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	>2.96	2.95-2.81	2.8-2.51	2.5-2.36	<2.35
2.	Chạy 100m XPT (s)	>13.1	13.09-12.79	12.78-12.17	12.16-11.86	<11.85
3.	Chạy 150 XPC (s)	>20.08	20.07-19.63	19.62-18.73	18.72-18.28	<18.27

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN

TT	Các test kiểm tra	Điểm đánh giá									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s)	2.96	2.89	2.81	2.74	2.66	2.59	2.51	2.44	2.36	2.29
2.	Chạy 100m XPT (s)	13.10	12.95	12.79	12.64	12.48	12.33	12.17	12.02	11.86	11.71
3.	Chạy 150 XPC (s)	20.08	19.86	19.63	19.41	19.18	18.96	18.73	18.51	18.28	18.06

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN

TT	Phân loại	Mức điểm
1.	Tốt	≥ 27
2.	Khá	21 – 26
3.	Trung bình	12 – 20
4.	Yếu	9– 11
5.	Kém	≤ 8

Bảng 6. Thực trạng trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN (n=16)

TT	Phân loại	n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	6.25
2	Khá	3	18.75
3	Trung bình	8	50.00
4	Yếu	4	25.00
5	Kém	0	0
Tổng		16	100

nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN để đối chiếu với các mức phân loại SBTĐ.

2.3. Đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN

Đề tài đã sử dụng thang điểm và tiêu chuẩn đã xây dựng để đánh giá thực trạng trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Thực trạng trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN cho thấy: Có 1 nam sinh viên đạt tổng điểm xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 6.25%; Có 3 nam sinh viên đạt tổng điểm xếp loại khá chiếm tỷ lệ 18.75%; Có 8 nam sinh viên xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 50.00%; Tỷ lệ nam sinh viên xếp loại yếu và kém chiếm tỷ lệ 25.0%. Điều này cho thấy tiêu chuẩn SBTĐ được xây dựng đã đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test và xây dựng được bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN.

Thực trạng trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh của trường ĐHKT - KTCN cho thấy: Xếp xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 6.25%; Có 3 nam sinh viên đạt tổng điểm xếp loại khá chiếm tỷ lệ 18.75%; Có 8 nam sinh viên xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 50.00%; Tỷ lệ nam sinh viên xếp loại yếu và kém chiếm tỷ lệ 25.0%. Như vậy tiêu chuẩn SBTĐ được xây dựng đã đánh giá trình độ SBTĐ cho nam sinh viên chạy 100m đội tuyển Điền kinh trường ĐHKT - KTCN.

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 và cộng sự (2000), *Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Đàm Quốc Chính (2000), *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đăng Trường (2022), *Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức bền cho nam vận động viên Điền kinh cự ly trung bình lứa tuổi 16-17 Bộ Công an*, Luận án tiến sĩ, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở, trường ĐHKT – KTCN, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m đội tuyển Điền kinh trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp", chủ nhiệm ThS. Nguyễn Đức Toàn, tham gia nghiên cứu: ThS. Nguyễn Tiến Trung, ThS. Trần Mạnh Huân, năm 2018.*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Nguyễn Viết Anh[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam học viên đội tuyển Võ thuật Công an nhân dân (CAND) của Học viện An ninh nhân dân (ANND). Qua 3 tháng thực nghiệm với thời lượng mỗi tuần 2 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu, thời gian tập từ 30 – 35 phút/giáo án đã cho thấy hiệu quả các bài tập tới sự phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khoá: *Bài tập, thể lực chuyên môn, nam học viên, đội tuyển Võ thuật Công an Nhân dân, Học viện ANND.*

Summary: *Using standard scientific research methods in Sports Science, we have selected 22 exercises for developing specialized physical fitness for male members of the People's Police Martial Arts Team at the People's Police Academy. Over a 3-month experimental period, with two lessons per week integrated into the extracurricular schedule, each lasting 30-35 minutes, the effectiveness of these exercises in enhancing specialized physical fitness for the research subjects has been demonstrated.*

Keywords: *Exercises, specialized physical fitness, male students, People's Police Martial Arts Team, People's Police Academy.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện ANND trực thuộc Bộ Công an là nơi cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao cho ngành Công an. Hiện nay, việc nâng cao trình độ võ thuật trong lực lượng CAND là nhu cầu cấp thiết để phục vụ xã hội trong tình hình mới. Lãnh đạo Bộ Công An đã ban hành nhiều nghị quyết, chỉ thị, thông tư yêu cầu phải nhanh chóng nâng cao trình độ võ thuật cho lực lượng CAND, để sẵn sàng nhận và hoàn thành mọi nhiệm vụ bảo vệ nhân dân, đất nước. Đặc biệt, trong tập luyện và thực tế trấn áp tội phạm, TLCM có vai trò đặc biệt quan trọng trong tấn công và phòng thủ. Việc huấn luyện TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND lại chưa được quan tâm nghiên cứu đúng mức. Vì vậy, nghiên cứu bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND là rất cấp thiết.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND, chúng tôi tiến hành: "Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND".

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển và test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

Lựa chọn bài tập bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi với các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả lựa chọn được 22 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Bài tập 1: Di chuyển theo tín hiệu vào đòn chân trước 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Di chuyển theo tín hiệu vào đòn

1. Học viện An ninh nhân dân

đạp ngang chân trước 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Di chuyển theo tín hiệu vào đòn đá vòng cầu 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Di chuyển theo tín hiệu thực hiện đòn phản công lùi đạp ngang chân trước 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Di chuyển theo tín hiệu thực hiện đòn phản công liên hoàn lùi đạp ngang chân trước và đấm thẳng phải 15s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Chân đeo bao cát thực hiện đòn đá vòng cầu trái, phải 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Chân đeo bao cát thực hiện đòn đạp ngang trái, phải 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8 Hai tay nắm chun thực hiện đòn đấm thẳng trái, phải 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Hai tay nắm tạ nhỏ thực hiện đòn đấm trái, phải 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Đá đạp thẳng chân trước vào lăm pơ di động 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Đá vòng cầu trái, phải vào lăm pơ di động 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Đá vòng cầu trái, phải vào lăm pơ di động 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Tại chỗ thực hiện đòn đá vòng cầu và tay sau 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Tại chỗ thực hiện đòn tay sau và 1 đòn chân 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di chuyển thực hiện đòn tay trước và tay sau 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Phòng thủ phản công liên hoàn 2 đòn tay và chân 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Phòng thủ phản công liên hoàn 3 đòn tay và chân 60s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Thực hiện tổ hợp liên hoàn đấm thẳng phải và đạp ngang trái vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Thực hiện tổ hợp liên hoàn đấm thẳng phải và đá vòng cầu vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Thực hiện tổ hợp liên hoàn 3 đòn đạp thẳng trước và đấm thẳng phải, trái vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 21: Thực hiện đòn phản công lùi đạp ngang chân trước vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 22: Thực hiện liên hoàn đòn phản công lùi đạp ngang chân trái và đấm thẳng phải vào đích 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND gồm:

+ Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)

+ Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)

+ Quấn chun đá liên tục trong 15s (lần)

+ Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)

+ Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)

+ Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)

+ Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30 lần (s)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 giáo án vào

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	p
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ		
1	Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)	100.19	5.72	101.12	5.80	1.14	>0.05
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)	34.24	2.37	34.36	2.40	1.14	>0.05
3	Quấn chun đá liên tục trong 15s (lần)	22.41	1.30	22.75	1.28	1.11	>0.05
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	24.10	1.38	24.45	1.40	1.08	>0.05
5	Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	34.41	2.20	34.23	2.17	1.12	>0.05
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	24.44	1.27	24.35	1.50	1.11	>0.05
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 15 lần (s)	16.80	1.10	16.82	1.20	1.12	>0.05

thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của đội tuyển Võ thuật tại Học viện, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV đội tuyển Võ thuật CANDvà được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 VĐV tập luyện theo 22 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao.

- Địa điểm thực nghiệm: Học viện ANND.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Học viện ANND.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=10)		Nhóm ĐC (n=10)		t	p
		$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ		
1	Tại chỗ đấm thẳng tốc độ nhanh 15s (lần)	108.45	5.73	103.45	5.81	3.14	<0.05
2	Đá vòng cầu liên tục vào lăm pơ 15s (lần)	37.43	2.37	35.67	2.41	2.56	<0.05
3	Quấn chun đá liên tục trong 15s (lần)	24.92	1.28	23.05	1.30	3.17	<0.05
4	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	26.89	1.28	25.14	1.32	2.64	<0.05
5	Lướt đạp ngang vào 2 đích liên tục khoảng cách 3m 90s (lần)	37.14	2.17	35.34	2.20	2.88	<0.05
6	Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	26.96	1.48	25.12	1.50	3.03	<0.05
7	Di chuyển ngang đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 15 lần (s)	15.66	1.18	16.43	1.20	3.32	<0.05

Nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả TLCM cho nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Thanh Hải (2011), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn võ thuật cho sinh viên Học viện ANND*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

3. Ngô Hải Hà (2018), *Xây dựng bài tập phát triển TLCM trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân tại Học viện ANND*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

4. Bùi Trọng Phương (2019), *Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật Công an nhân dân*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiện tại HV ANND: "Lựa chọn bài tập phát triển TLCM của nam học viên đội tuyển Võ thuật CAND của Học viện ANND". Năm 2020. Tác giả Nguyễn Viết Anh.*

Ngày nhận bài: 24/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (nguồn: Internet)

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Trọng Tài[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Bóng bàn Đại học Bách Khoa Hà Nội (ĐHBKHN). Thông qua đó đánh giá được thực trạng SMTĐ của đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Sức mạnh tốc độ, Bóng bàn, Đại học Bách Khoa Hà Nội.*

Summary: *Using standard scientific research methods, the study has identified 5 tests and established criteria for assessing strength and speed for male members of the Table Tennis Club at the Hanoi University of Science and Technology. Through this, the study has evaluated the current status of strength and speed for the research subjects.*

Keywords: *Strength and speed, Table Tennis, Hanoi University of Science and Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức mạnh tốc độ là tố chất thể lực đặc biệt quan trọng trong thi đấu Bóng bàn, muốn đánh bóng nhanh, mạnh thì phải nâng cao tốc độ lăng tay, lực đánh bóng lớn trong thời gian ngắn, SMTĐ tốt sẽ sử dụng kỹ thuật xử lý tình huống một cách chính xác và linh hoạt. Để đáp ứng lối chơi của Bóng bàn ngày nay thì hoàn thiện tố chất SMTĐ là việc rất cần thiết.

Vấn đề nghiên cứu về Bóng bàn cho sinh viên và vận động viên đã được các tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004); Nguyễn Văn Khánh (2004); Nguyễn Thị Thanh Hải (2005); Nguyễn Đức Tuấn (2007); Nguyễn Ngọc Tiến (2007)... Song vẫn chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu đánh giá thực trạng SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN.

Trên cơ sở tầm quan trọng của vấn đề, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Đánh giá thực trạng SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN".

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện Bóng bàn nói chung, các tài liệu liên quan đến kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện VĐV, sinh viên... qua quan sát các buổi tập, các buổi kiểm tra định kỳ cũng như các buổi tuyển chọn sinh viên tại các khóa cho CLB bóng bàn… nghiên cứu thu thập được 9 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN. Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 trong đã có 7 HLV và chuyên gia chiếm 46.66%; 5 trọng tài chiếm 33.33%; 02 giáo viên chiếm 13.33% và 01 cán bộ quản lý môn Bóng bàn chiếm 6.66%, với quy ước những test đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên sẽ được lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả tại bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test (là các test in đậm tại bảng 1) để đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN.

Qua xác định độ tin cậy và tính thông báo cả các test, cả 5 test này đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết.

Từ những kết quả trên, đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN, đó là: Nằm sấp chống đẩy 20s (lần); Di chuyển ngang 3m nhặt bóng 21 quả (s); Di chuyển giật bóng 1/2 bàn 20s (quả); Bạt bóng thuận tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả); Giật

1. Đại học Bách khoa Hà Nội

Bảng 1. Nghiên cứu mức độ ưu tiên sử dụng test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN (n = 15)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn			
		Rất quan trọng (3 điểm)	Quan trọng (2 điểm)	Không quan trọng (1 điểm)	Tổng điểm
1	Chạy 30m XPC (s)	3	5	7	26
2	**Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)**	**8**	**6**	**1**	**37**
3	Nhảy dây 20s (lần)	6	4	5	31
4	**Di chuyển ngang 3m nhặt bóng 21 quả (s)**	**12**	**3**	**0**	**42**
5	**Di chuyển giật bóng 1/2 bàn 20s (quả)**	**13**	**2**	**0**	**43**
6	**Bạt bóng thuận tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả)**	**12**	**3**	**0**	**42**
7	Di chuyển ngang 3m nhặt bóng 30 quả (s)	4	7	4	30
8	Giật bóng thuận tay xoáy lên 1/4 bàn 20s (quả)	6	5	4	32
9	**Giật bóng trái tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả)**	**13**	**2**	**0**	**43**

bóng trái tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi sử dụng quy tắc ± 2σ. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Có thể phân loại được SMTĐ của học viên theo các mức theo quy trình gồm 2 bước sau:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Căn cứ các test tại bả ng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

Tiếp theo, để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN), chúng tôi quy đổi kết quả lập test sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang điểm 10). Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Bảng điểm quy đổi rất thuận tiện cho việc đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu ở từng test theo điểm 10.

2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

Qua bảng bảng 2 và 3, đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Có thể căn cứ vào tổng điểm đạt được ở các test đánh giá SMTĐ của nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN để đối chiếu với các mức phân loại SMTĐ.

2.3. Đánh giá thực trạng SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

Đánh giá thực trạng SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

TT	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	<28.39	28.4-30.55	30.56-34.87	34.88-37.03	>37.04
2	Di chuyển ngang 3m nhặt bóng 21 quả (s).	>53.32	53.31-49.91	49.9-43.09	43.08-39.68	<39.67
3	Di chuyển giật bóng 1/2 bàn 20s (quả).	<17.7	17.71-19.02	19.03-21.66	21.67-22.98	>22.99
4	Bạt bóng thuận tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả).	<16.5	16.51-17.91	17.92-20.73	20.74-22.14	>22.15
5	Giật bóng trái tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả).	<16.67	16.68-18.01	18.02-20.69	20.7-22.03	>22.04

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

TT	Nội dung kiểm tra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	28	29	31	32	33	34	35	36	37	38
2	Di chuyển ngang 3m nhặt bóng 21 quả (s).	53.32	51.62	49.91	48.21	46.50	44.80	43.09	41.39	39.68	37.98
3	Di chuyển giật bóng 1/2 bàn 20s (quả).	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
4	Bạt bóng thuận tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả).	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
5	Giật bóng trái tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả).	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	4	22.22	4	22.22	10	55.56	0	0.00	0	0.00
2	Di chuyển ngang 3m nhặt bóng 21 quả (s).	2	11.11	5	27.78	10	55.56	1	5.56	0	0.00
3	Di chuyển giật bóng 1/2 bàn 20s (quả).	3	16.67	4	22.22	11	61.11	0	0.00	0	0.00
4	Bạt bóng thuận tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả).	4	22.22	3	16.67	10	55.56	1	5.56	0	0.00
5	Giật bóng trái tay vào ô 1/4 bàn 20s (quả).	3	16.67	4	22.22	9	50.00	2	11.11	0	0.00

Bảng 5. Thực trạng SMTĐ của nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN (n=18)

TT	Phân loại	Mức điểm
1	Tốt	≥ 45
2	Khá	35 – 44
3	Trung bình	25 – 34
4	Yếu	20 – 24
5	Kém	≤ 19

ĐHBKHN như sau: Loại giỏi, tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 11.11% đến 22.22%; Loại khá, tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 16.67% đến 27.78%; Loại trung bình, tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 50.00% đến 61.11%; Loại yếu, tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 5.56% đến 11.11%; Không có sinh viên có kết quả kiểm tra ở mức kém.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test và xây dựng được tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN. Đây là cơ sở khoa học quan trọng giúp các giảng viên, huấn luyện viên điều chỉnh hợp lý nội dung và lượng vận động huấn luyện.

Thực trạng trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN chủ yếu đạt loại trung bình từ: 50.00% đến 61.11%; Tỷ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra loại khá, giỏi đạt thấp và không có loại kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Lê Thiết Can (1997), *Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực trong quá trình huấn luyện VĐV bóng bàn nam 13-14 tuổi*, Luận án tiến sĩ, Viện KHTDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Danh Thái (1994), *Giáo trình giảng dạy bóng bàn cho học viên cao học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Nguồn bài báo lấy từ kết quả đề tài: "Nghiên cứu bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng bàn ĐHBKHN"; "Nghiên cứu này được tài trợ bởi Đại học Bách khoa Hà Nội (HUST) trong đề tài mã số T2022–XH–003", Chủ nhiệm đề tài: Nguyễn Trọng Tài, đề tài dự kiến bảo vệ tại ĐHBKHN năm 2023.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC TRÍ TUỆ VÀ MỘT SỐ CHỈ SỐ TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN CÁC MÔN THỂ THAO CHUYÊN SÂU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

TS. Phạm Duy Hải[1]

Tóm tắt: *Trên cơ sở đánh giá thực trạng về năng lực trí tuệ (NLTT), khả năng chú ý (KNCY), trí nhớ và thời gian phản xạ vận động (TG PXVĐ), nghiên cứu tiến hành xác định mối quan hệ (mối tương quan) giữa khả năng chú ý, năng lực trí nhớ với thời gian phản xạ vận động của sinh viên các môn Thể thao chuyên sâu (TTCS) tại trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao (TDTT) Hà Nội, góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo về tâm lý và kết quả đào tạo của sinh viên Nhà trường, đồng thời giúp các giảng viên điều chỉnh quá trình giảng dạy, huấn luyện hợp lý nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên Nhà trường trong giai đoạn hiện nay.*

Từ khóa: *Năng lực trí tuệ, một số chỉ số tâm lý, sinh viên Thể thao chuyên sâu, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Summary: *Based on an assessment of the current status of intellectual capacity, attentional capabilities, memory, and motor reflex reaction time of specialized sports students at Hanoi University of Sports and Physical Education, this study aims to determine the correlations between attentional abilities, memory capacity, and motor reflex reaction time. The research seeks to improve the effectiveness of psychological training and academic outcomes for university students. Additionally, it aims to assist instructors in adapting their teaching methods and training strategies to enhance the quality of education for students at the university during the current period.*

Keywords: *Intellectual capacity, some psychological indicators, specialized students, Hanoi University of Physical Education and Sports*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Muốn đánh giá chính xác hiệu quả tác động của việc tập luyện TDTTtheo các chương trình đào tạo đang được áp dụng có ảnh hưởng như thế nào đến sự biến đổi năng lực trí nhớ và các chỉ số tâm lý của cơ thể thì đối tượng chính được các nhà nghiên cứu quan tâm, lựa chọn là các sinh viên, vận động viên ở các trường Đại học TDTT, các trường năng khiếu TDTT và các trung tâm TDTT... trong đó sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là đối tượng được đào tạo rất cơ bản, có hệ thống và khoa học. Cho đến nay, các nghiên cứu về tâm lý còn chưa nhiều đặc biệt, chưa có nghiên cứu nào đi sâu nghiên cứu về tâm lý cho sinh viên trong đó có nghiên cứu về NLTT và một số chỉ số tâm lý của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội trong quá trình đào tạo tại trường. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu: Thực trạng NLTT và một số chỉ số tâm lý của sinh viên các môn TTCS tại trường Đại học Sư phạm TDTTHà Nội là vô cùng cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra tâm lý và toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 229 sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (160 nam và 69 nữ) thuộc các môn TTCS: Điền kinh, Thể dục, Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông và Võ.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng về NLTT và một số chỉ số tâm lý của sinh viên các môn TTCS tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.1.1. Thực trạng NLTT của sinh viên

Kết quả nghiên cứu chỉ số IQ (test Raven) trung bình và sự phân bố NLTT của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS được trình bày

1. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Bảng 1. Chỉ số IQ của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS

Môn chuyên sâu	Chỉ số IQ				t	P
	Nam (1)		Nữ (2)			
	n	$\bar{x} \pm \delta$	n	$\bar{x} \pm \delta$		
Điền kinh	23	103.38±14.77	10	102.28±15.55	0.19	>0.05
Thể dục	24	110.97±15.56	15	108.82±15.03	0.429	>0.05
Bóng chuyền	26	101.13±14.98	12	98.89±14.66	0.435	>0.05
Bóng đá	21	104.17±15.04	4	101.13±15.52	0.361	>0.05
Bóng rổ	25	104.65±15.02	9	101.33±14.98	0.57	>0.05
Cầu lông	26	104.87±14.88	9	100.89±15.33	0.676	>0.05
Võ	15	103.89±15.17	10	100.97±14.49	0.484	>0.05
Chung	**160**	**104.74±15.05**	**69**	**102.55±15.02**	**1,014**	>0.05

Bảng 2. Sự phân bố NLTT của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS

Môn chuyên sâu	Giới tính	n	Tỷ lệ % sinh viên thuộc các mức trí tuệ						
			I	II	III	IV	V	VI	VII
Điền kinh	Nam	23	0	8.7	13.04	43.48	34.78	0	0
	Nữ	10	0	20	40	30	10	0	0
	Chung	**33**	**0**	**12.12**	**21.21**	**39.39**	**27.27**	**0**	**0**
Thể dục	Nam	24	0	29.17	45.83	16.67	8.33	0	0
	Nữ	15	0	6.67	40	46.67	6.67	0	0
	Chung	**39**	**0**	**20.51**	**43.59**	**28.21**	**7.69**	**0**	**0**
Bóng chuyền	Nam	26	3.85	7.69	30.77	38.46	19.23	0	0
	Nữ	12	8.33	16.67	25	41.67	8.33	0	0
	Chung	**38**	**5.26**	**10.53**	**28.95**	**39.47**	**15.79**	**0**	**0**
Bóng đá	Nam	21	4.76	9.52	42.86	33.33	9.52	0	0
	Nữ	4	0	25	50	25	0	0	0
	Chung	**25**	**4**	**12**	**44**	**32**	**8**	**0**	**0**
Bóng rổ	Nam	25	4	8	44	36	8	0	0
	Nữ	9	0	22.22	33.33	33.33	11.11	0	0
	Chung	**34**	**2.94**	**11.76**	**41.18**	**35.29**	**8.82**	**0**	**0**
Cầu lông	Nam	26	3.85	7.69	34.62	38.46	15.38	0	0
	Nữ	9	11.11	11.11	22.22	33.33	22.22	0	0
	Chung	**35**	**5.71**	**8.57**	**31.43**	**37.14**	**17.14**	**0**	**0**
Võ	Nam	15	6.67	13.33	46.67	20	13.33	0	0
	Nữ	10	0	20	40	30	10	0	0
	Chung	**25**	**4**	**16**	**44**	**24**	**12**	**0**	**0**
Tổng	Nam	160	3.13	11.88	36.25	33.13	15.63	0	0
	Nữ	69	2.9	15.94	34.78	36.23	10.14	0	0
	Chung	**229**	**3.06**	**13.1**	**35.81**	**34.06**	**13.97**	**0**	**0**

ở bảng 1 và 2.

Qua bảng 1 và 2 cho thấy:

Chỉ số IQ trung bình của sinh viên nam cao hơn so với của sinh viên nữ, tuy nhiên sự khác nhau về chỉ số IQ theo giới tính và theo môn TTCS không có ý nghĩa thống kê (P > 0.05). Khi so sánh chỉ số IQ trung bình giữa các môn TTCS có thể thấy, chỉ số IQ trung bình cao nhất là của sinh viên môn Thể dục (110.97 15.56 đối với nam, 108.82 15.03 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn Bóng đá, Bóng rổ, Cầu lông. Chỉ số IQ trung bình thấp nhất là của sinh viên môn Bóng chuyền (101.13 14.98 đối với nam và 98.89 14.66 đối với nữ).

Tỷ lệ sinh viên có các mức trí tuệ thuộc các nhóm môn thể thao và theo giới tính tương đối đồng đều và đều có chung một quy luật phân bố. Nhiều nhất là sinh viên có mức trí tuệ IV, thấp nhất là mức I. Các mức II, III và V có tỉ lệ sinh viên tương đối đồng đều. Không có sinh viên với mức trí tuệ VI và VII. Kết quả xét sự phân bố sinh viên ở từng môn TTCS cho thấy, sinh viên môn Thể dục có NLTT cao nhất ở các mức III (43.59%) và IV (28.21%), số sinh viên TTCS thể dục có mức trí tuệ thuộc nhóm II là 20.51%, không có sinh viên nào có mức trí tuệ I và V. Tiếp đến là NLTT của sinh viên các môn Võ, Bóng đá, Bóng rổ, Cầu lông, Bóng chuyền. Thấp nhất là sinh viên TTCS môn Điền kinh.

2.1.2. Thực trạng về khả năng tập trung chú ý

Kết quả nghiên cứu chỉ số khả năng tập trung chú ý của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS được trình bày ở bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: Độ tập trung chú ý trung bình ở sinh viên nam cao hơn so với của sinh viên nữ. Sự khác nhau về độ tập trung chú ý theo giới tính đối với sinh viên các môn TTCS từ 0.40 chữ/phút đến 1.86 chữ/phút, tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa (ttính < tbảng với P > 0.05). Sự khác biệt này chỉ có ý nghĩa thông kê giữa nam và nữ sinh viên không phân biệt môn TTCS (ttính = 2.090 > tbảng = 1.96 với P < 0.05). Khi so sánh mức độ tập trung chú ý giữa các môn TTCS có thể thấy, độ tập trung chú ý trung bình cao nhất là của sinh viên môn Thể dục (36.45 3.12 đối với nam, 35.33 3.24 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn Điền kinh, Bóng đá, Bóng rổ, Cầu lông và Võ (từ 35.12 3.11 đến 35.57 3.21 đối với nam, từ 33.71 3.52 đến 34.12 3.55 đối với nữ). Độ tập trung chú ý trung bình thấp nhất là của sinh viên TTCS môn Bóng chuyền (33.26 3.09 đối với nam và 32.46 3.18 đối với nữ). Điều này về cơ bản cũng hoàn toàn phù hợp với thực tế công tác tuyển sinh của nhà trường, các sinh viên thi tuyển đầu vào không theo môn chuyên

Bảng 3. Độ tập trung chú ý của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS

Môn chuyên sâu	Độ tập trung chú ý				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\bar{x} \pm \delta$	n	$\bar{x} \pm \delta$			
Điền kinh	23	34.12±3.07	10	33.67±3.11	0.45	0.383	>0.05
Thể dục	24	36.45±3.12	15	35.33±3.24	1.12	1,065	>0.05
Bóng chuyền	26	33.26±3.09	12	32.46±3.18	0.8	0.727	>0.05
Bóng đá	21	35.44±3.33	4	34.12±3.55	1.32	0.688	>0.05
Bóng rổ	25	35.12±3.11	9	33.89±3.67	1.23	0.896	>0.05
Cầu lông	26	35.57±3.21	9	33.71±3.52	1.86	1,397	>0.05
Võ	15	34.18±3.48	10	33.78±3.78	0.4	0.267	>0.05
Chung	**160**	**34.90±3.18**	**69**	**33.90±3.40**	**1**	**2,090**	**<0.05**

Bảng 4. Độ chính xác chú ý của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS

Môn chuyên sâu	Độ chính xác chú ý				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\overline{x} \pm \delta$	n	$\overline{x} \pm \delta$			
Điền kinh	23	0.955±0.08	10	0.962±0.08	0.007	0.231	>0.05
Thể dục	24	0.973±0.07	15	0.989±0.06	0.016	0.759	>0.05
Bóng chuyền	26	0.947±0.09	12	0.952±0.07	0.005	0.186	>0.05
Bóng đá	21	0.967±0.08	4	0.978±0.08	0.011	0.252	>0.05
Bóng rổ	25	0.971±0.07	9	0.952±0.07	0.019	0.698	>0.05
Cầu lông	26	0.976±0.09	9	0.979±0.07	0.003	0.103	>0.05
Võ	15	0.956±0.08	10	0.965±0.09	0.009	0.256	>0.05
Chung	**160**	**0.964±0.080**	**69**	**0.968±0.073**	**0.004**	**0.409**	**>0.05**

ngành, mặc dù sinh viên đều có năng khiếu nhất định về môn thể thao lựa chọn, nhưng khả năng tập trung chú ý tương đối giống nhau.

Độ chính xác chú ý của sinh viên nữ cao hơn so với của sinh viên nam (ngoại trừ môn Bóng rổ). Mức độ chênh lệch không đáng kể (từ 0.003 đến 0.016), sự khác biệt không có ý nghĩa ($t_{tính} < t_{bảng}$ với $P > 0.05$). Riêng đối với môn Bóng rổ, độ chính xác chú ý của sinh viên nam lại cao hơn của sinh viên nữ, mức chênh lệch là 0.019, tuy nhiên sự chênh lệch này cũng không có ý nghĩa ($t_{tính} < t_{bảng}$ với $P > 0.05$).

Khi so sánh độ chính xác chú ý trung bình giữa các môn TTCS có thể thấy, độ chính xác chú ý trung bình cao nhất là của sinh viên môn Thể dục (0.973±0.067 đối với nam, 0.989±0.061 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn Điền kinh, Bóng đá, Bóng rổ, Cầu lông (từ 0.971±0.069 đến 0.976±0.092 đối với nam, từ 0.952±0.067 đến 0.979±0.073 đối với nữ), thấp nhất là của sinh viên TTCS môn Bóng chuyền (0.947±0.088 đối với nam và 0.952±0.069 đối với nữ).

2.1.3. Thực trạng về khả năng ghi nhớ của sinh viên

Kết quả nghiên cứu chỉ số khả năng ghi nhớ của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS được trình bày ở bảng 5 và 6.

Qua bảng 5 và 6 cho thấy: Số chữ số nhớ được trung bình của sinh viên nam cao hơn so với của sinh viên nữ. Mức độ khác nhau về khả năng ghi nhớ thị giác theo giới tính, theo môn chuyên sâu là từ 0.08 điểm đến 0.48 điểm. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa ($t_{tính} < t_{bảng}$ với $P < 0.05$). Song nếu xét chung thì sự sai khác về điểm trí nhớ thị giác theo giới tính và theo môn chuyên sâu là có ý nghĩa ($t_{tính} = 2.060 > t_{bảng} = 1.96$ với $P < 0.05$). Kết quả so sánh giữa các môn TTCS cho thấy, điểm trí nhớ thị giác trung bình cao nhất là của sinh viên môn Thể dục (11.37±1.17 đối với nam, 10.89±1.06 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn Bóng đá, Bóng rổ, Cầu lông, sau nữa là đến môn Điền kinh. Điểm trí nhớ thị giác thấp nhất là sinh viên TTCS môn Bóng chuyền (10.03±1.05 đối với nam và 9.78±0.97 đối với nữ).

Điểm trí nhớ thính giác ở sinh viên nam cao hơn so với của sinh viên nữ. Về mức độ khác nhau đối với sinh viên ở một số môn thể thao thể dục, Cầu lông, Võ (mức chênh lệch là từ 0.510 đến 0.900, sự khác biệt có ý nghĩa ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$). Còn đối với môn Điền kinh, Bóng chuyền, Bóng đá và Bóng rổ mức độ chênh lệch không lớn, và không có sự khác biệt giữa nam và nữ ($t_{tính} < t_{bảng}$ với $P > 0.05$). Tuy nhiên xem xét tổng thể cho thấy có sự khác biệt

Bảng 5. Điểm trí nhớ thị giác ngắn hạn của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS

Môn chuyên sâu	Số chữ số nhớ được				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\overline{x} \pm \delta$	n	$\overline{x} \pm \delta$			
Điền kinh	23	10.45±1.33	10	10.04±1.16	0.41	0.892	>0.05
Thể dục	24	11.37±1.17	15	10.89±1.06	0.48	1,321	>0.05
Bóng chuyền	26	10.03±1.05	12	9.78±0.97	0.25	0.719	>0.05
Bóng đá	21	10.98±1.23	4	10.62±1.14	0.36	0.571	>0.05
Bóng rổ	25	10.77±1.34	9	10.45±1.48	0.32	0.57	>0.05
Cầu lông	26	10.88±1.26	9	10.51±1.11	0.37	0.832	>0.05
Võ	15	10.23±1.05	10	10.15±1.16	0.08	0.175	>0.05
Chung	**160**	**10.69±1.21**	**66**	**10.34±1.14**	**0.345**	**2,060**	**<0.05**

Bảng 6. Trí nhớ thính giác ngắn hạn của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS

Môn chuyên sâu	Số chữ số nhớ được				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\overline{x} \pm \delta$	n	$\overline{x} \pm \delta$			
Điền kinh	23	9.06±0.66	10	8.68±0.57	0.38	1,676	>0.05
Thể dục	24	10.76±1.02	15	9.86±0.87	**0.9**	**2,938**	**<0.05**
Bóng chuyền	26	8.34±0.45	12	8.13±0.6	0.21	1,080	>0.05
Bóng đá	21	9.12±0.77	4	8.87±0.65	0.25	0.683	>0.05
Bóng rổ	25	9.03±0.78	9	8.76±0.55	0.27	1,122	>0.05
Cầu lông	26	8.97±0.64	9	8.12±0.53	**0.85**	**3,922**	**<0.05**
Võ	15	8.52±0.56	10	8.01±0.61	**0.51**	**2,116**	**<0.05**
Chung	**160**	**9.14±0.70**	**69**	**8.69±0.64**	**0.444**	**4,662**	**<0.05**

giữa sinh viên nam và sinh viên nữ, mức chênh lệch trung bình là 0.444 điểm, sự khác biệt có ý nghĩa ($t_{tính} = 4.662 > t_{bảng} = 1.96$ với $P < 0.05$).

Khi so sánh điểm trí nhớ thính giác trung bình giữa các môn TTCS có thể thấy, điểm này cao nhất là của sinh viên môn Thể dục (10.76±1.02 đối với nam, 9.86±0.87 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn Bóng đá, Điền kinh, Bóng rổ, Cầu lông. Điểm trí nhớ thính giác trung bình thấp nhất là của sinh viên TTCS môn Bóng chuyền (8.34±0.45 đối với nam và 8.13±0.60 đối với nữ).

2.1.4. Thực trạng về thời gian phản xạ cảm giác - vận động

Kết quả nghiên cứu chỉ số thời gian phản xạ cảm giác - vận động của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS được trình bày ở bảng 7 và 8.

Qua bảng 7 và 8 cho thấy: Thời gian phản xạ đơn trung bình của sinh viên nam ngắn hơn so với của sinh viên nữ. Đối với sinh viên ở tất cả các môn thể thao đều có sự chênh lệch đáng kể về chỉ số này giữa nam và nữ, đồng thời có sự khác biệt rõ rệt ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$).

Khi so sánh giữa các môn TTCS có thể thấy,

Bảng 7. Thời gian phản xạ đơn của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS

Môn chuyên sâu	Thời gian phản xạ đơn (ms)				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\overline{x} \pm \delta$	n	$\overline{x} \pm \delta$			
Điền kinh	23	133.11±12.22	10	186.03±15.45	**52.92**	**9,604**	<0.05
Thể dục	24	138.84±13.31	15	197.72±14.15	**58.88**	**12,932**	<0.05
Bóng chuyền	26	129.21±12.54	12	178.33±16.32	**49.12**	**9,243**	<0.05
Bóng đá	21	130.06±12.79	4	176.55±16.68	**46.49**	**5,286**	<0.05
Bóng rổ	25	129.16±13.02	9	175.44±15.57	**46.28**	**7,970**	<0.05
Cầu lông	26	129.12±12.29	9	175.02±14.55	**45.9**	**8,475**	<0.05
Võ	15	132.29±13.11	10	185.14±16.64	**52.85**	**8,447**	<0.05
Chung	**160**	**131.59±12.73**	**69**	**183.74±15.46**	**52.14**	**24,643**	**<0.05**

Bảng 8. Thời gian phản xạ phức của sinh viên theo giới tính và theo môn TTCS

Môn chuyên sâu	Thời gian phản xạ phức (ms)				Chênh lệch	t	P
	Nam (1)		Nữ (2)				
	n	$\overline{x} \pm \delta$	n	$\overline{x} \pm \delta$			
Điền kinh	23	244.33±24.55	10	305.57±29.78	**61.24**	**5,713**	<0.05
Thể dục	24	319.13±28.08	15	398.15±30.09	**79.02**	**8,185**	<0.05
Bóng chuyền	26	223.12±21.12	12	296.78±30.11	**73.66**	**7,650**	<0.05
Bóng đá	21	221.14±22.05	4	298.93±28.89	**77.79**	**5,109**	<0.05
Bóng rổ	25	220.04±21.66	9	295.56±29.45	**75.52**	**7,038**	<0.05
Cầu lông	26	220.15±20.19	9	294.33±28.97	**74.18**	**7,107**	<0.05
Võ	15	241.14±23.21	10	308.66±30.15	**67.52**	**5,996**	<0.05
Chung	**160**	**241.04±22.91**	**69**	**321.46±29.76**	**80.42**	**20,034**	<0.05

thời gian phản xạ đơn của sinh viên nam môn Cầu lông ngắn nhất (129.12±12.29), tiếp đến là của nam sinh viên môn Bóng rổ và Bóng chuyền (129.16±13.02; 129.21±12.54), sau đó đến các môn Bóng đá và Võ (130.06±12.79; 132.29±13.11). Thời gian phản xạ đơn dài nhất là của nam sinh viên chuyên sâu thể dục (138.84±13.31). Đối với nữ, thời gian phản xạ ngắn nhất là của nữ sinh viên môn Cầu lông (175.02±14.55), và thời gian phản xạ dài nhất là của nữ sinh viên môn Thể dục (197.72±14.15).

Tương tự như thời gian phản xạ đơn, thời gian phản xạ phức trung bình của sinh viên nam ngắn hơn so với của sinh viên nữ. Ở tất cả các môn thể thao đều có sự chênh lệch đáng kể, có ý nghĩa ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$). Thời gian phản xạ phức trung bình ngắn nhất là của sinh viên các môn Cầu lông, Bóng rổ, Bóng đá, Bóng chuyền (từ 220.04±21.66 đến 223.12±21.12 đối với nam, từ 294.33±28.97 đến 298.93±28.89 đối với nữ), tiếp đến là của sinh viên các môn Điền kinh và Võ (241.14±23.21 và 244.33±24.55 đối



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

với nam, 305.57±29.78 và 308.66±30.15 đối với nữ). TG PXVĐ phức dài nhất là của sinh viên TTCS thể dục (319.13±28.08 của nam và 398.15±30.09 của nữ).

3. KẾT LUẬN

1. NLTT (chỉ số IQ) của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội xếp vào mức trung bình, không có sinh viên nào ở mức trí tuệ VI, VII. Sinh viên chuyên sâu thể dục có mức trí tuệ đạt từ thông minh trở lên cao hơn hẳn so với sinh viên chuyên sâu các môn thể thao khác, thấp nhất là sinh viên chuyên sâu môn Bóng chuyền. Chỉ số IQ trung bình của sinh viên nam cao hơn so với sinh viên nữ, nhưng mức chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$).

2. Mức độ tập trung chú ý của sinh viên nam cao hơn so với độ tập trung chú ý của sinh viên nữ. Mức độ tập trung chú ý của sinh viên chuyên sâu thể dục tốt hơn hẳn so với sinh viên chuyên sâu các môn thể thao khác. Độ chính xác chú ý của sinh viên không có sự khác biệt đáng kể theo môn TTCS và theo giới tính. Độ chính xác chú ý tốt nhất là của sinh viên chuyên sâu thể dục, thấp nhất là sinh viên chuyên sâu môn Bóng chuyền.

3. Khả năng ghi nhớ của sinh viên nam tốt hơn của sinh viên nữ, khả năng ghi nhớ thị giác của sinh viên tốt hơn so với khả năng ghi nhớ thính giác. Sinh viên chuyên sâu thể dục tốt hơn hẳn so với sinh viên chuyên sâu các môn thể thao khác.

4. Không có sự khác biệt về thời gian phản xạ đơn, thời gian phản xạ phức giữa sinh viên TTCS các môn thể thao. Sự khác biệt chỉ thể hiện khi so sánh giữa sinh viên nam và sinh viên nữ ở các môn TTCS (với $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Minh Hà (2000), "Một số quan điểm về trí nhớ", *Tạp chí Nghiên cứu giáo dục, số 11, tr 15 - 16.*

2. Ngô Công Hoàn, Nguyễn Thị Thanh Bình, Nguyễn Thị Kim Quý (2004), *Những trắc nghiệm tâm lý, tập 1*, Nxb Đại học Sư Phạm.

3. Mai Văn Hưng (2003), "Nghiên cứu một số chỉ số sinh học và NLTT của sinh viên ở một số trường Đại học phía Bắc Việt Nam", *Luận án Tiến sĩ Sinh học*, Đại học Sư phạm Hà Nội.

4. Tạ Thuý Lan, Trần Thị Loan (1996), "Nghiên cứu đánh giá sự phát triển trí tuệ của học sinh, sinh viên theo giới tính", *Tạp chí khoa học, Đại học Quốc gia Hà Nội, số 3*, tr. 53 - 57.

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Lê Văn Xem (2004), *Tâm lý học thể dục thể thao*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở với tên đề tài: "Nghiên cứu NLTT và một số chỉ số tâm lý của sinh viên các môn CS tại trường Đại học Sư phạm TDTTHà Nội". Chủ nhiệm đề tài: TS. Phạm Duy Hải, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, năm 2024.*

Ngày nhận bài: 5/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KẾT QUẢ MÔN HỌC BÓNG CHUYỀN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

TS. Đào Tiến Dân[1]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn được 5 test đánh giá kết quả môn học Bóng chuyền của sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội (ĐHBKHN), đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và tiêu chuẩn đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN cho đối tượng nghiên cứu. Thông qua đó đánh giá được thực trạng kết quả môn học Bóng chuyền cho sinh viên ĐHBKHN.*

Từ khoá: *Kết quả, môn học, Bóng chuyền, Đại học Bách khoa Hà Nội.*

Summary: *Using standard scientific research methods in Sports Science, this article has selected 5 tests to evaluate the outcomes of the Volleyball course for students at the Hanoi University of Science and Technology. Additionally, the study has developed classification standards, scoring tables, and evaluation criteria for the results of the Volleyball course for Hanoi University of Science and Technology students. Through this, the study has assessed the current status of the Volleyball course outcomes for Hanoi University of Science and Technology students.*

Keywords: *Outcomes, course, Volleyball, Hanoi University of Science and Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm qua, Bộ Giáo dục và Đào tạo đặc biệt quan tâm đến công tác Giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng được thể hiện là thường xuyên ban hành các nội dung chương trình môn học thể dục trong các trường với các giờ học nội khóa và ngoại khóa, cải tiến chương trình cho phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh. Trong các trường Đại học, Cao đẳng công tác giáo dục thể chất được nhà trường quan tâm như cải tạo, nâng cấp, xây dựng sân bãi, trang thiết bị tập luyện phục vụ cho công tác giáo dục thể chất.

Nghiên cứu về môn Bóng chuyền đã có nhiều tác giả như: Bùi Văn Mạnh (2014); Nguyễn Văn phong (2015); Hồ Ngọc Cường (2016); Hoàng Minh Tiến (2017)... Các tác giả đã quan tâm tới huấn luyện thể lực môn Bóng chuyền, tuy nhiên việc nghiên cứu bài tập nâng cao kết quả môn học bóng chuyền cho sinh viên ĐHBKHN thì chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Qua tìm hiểu, quan sát các buổi tập luyện của sinh viên học môn Bóng chuyền tại ĐHBKHN, chúng tôi nhận thấy nhiều em sinh viên còn hạn chế về các kỹ thuật động tác môn bóng chuyền, dẫn tới không hoàn thành test của môn học. Trong khi đó, qua đánh giá sơ bộ các bài tập bổ trợ trong quá trình giảng dạy còn chưa phù hợp và đơn điệu, chưa gây được hứng thú cho sinh viên học tập. Chính vì vậy việc nghiên cứu đánh giá thực trạng kết quả môn học Bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN làm cơ sở xây dựng các giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Bóng chuyền cho sinh viên ĐHBKHN là điều cần thiết.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

2.1.1. Phỏng vấn lựa chọn test

Căn cứ vào cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy môn bóng chuyền về nội dung đánh giá hiệu quả giảng dạy môn bóng chuyền cho sinh viên ĐHBKHN. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy: có 4/5 test có đa số ý kiến lựa chọn, đó là:

1. Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)

1. Đại học Bách khoa Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN (n=27)

TT	Test	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ ưu tiên					
				Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	26	96.30	15	55.56	9	33.33	2	7.41
2.	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	24	88.89	13	48.15	10	37.04	1	3.70
3.	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	25	92.59	14	51.85	8	29.63	3	11.11
4.	Phát bóng cao tay chính diện qua lưới (10 lần)	16	59.26	7	25.93	5	18.52	4	14.81
5.	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của GV (90s/lần)	23	85.19	16	59.26	6	22.22	1	3.70

Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo của các test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN (n=25)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	r
1.	Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.35±1.24	0.845
2.	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.52±1.90	0.844
3.	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	7.83±0.89	0.801
4.	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của GV (90s/lần)	15.35±2.57	0.846

2. Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)

3. Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)

4. Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của GV (90s/lần).

2.1.2. Xác định tính thông báo của các test

Tính thông báo của các test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN được xác định qua hệ số tương quan giữa các test với kết quả học tập môn Bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 4 test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo với ($|r| > 0.6$ với $P < 0.05$). Các test này đảm bảo sử dụng trong thực tiễn đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN.

2.1.3. Xác định độ tin cậy của các test

Độ tin cậy của các test được xác định qua hệ số tương quan giữa 2 lần lập test (retest). Kết quả được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN (n = 25)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r
		Lần 1	Lần 2	
1.	Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.35±1.24	7.55±1.01	0.83
2.	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	7.52±1.90	7.78±1.21	0.81
3.	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	7.83±0.89	7.75±0.82	0.82
4.	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của GV (90s/lần)	15.35±2.57	15.54±2.21	0.82

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	>10	8-9	6-7	4-5	<3
2	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	>10	8-9	6-7	4-5	<3
3	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	>10	8-9	6-7	4-5	<3
4	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của GV (90s/lần)	>20	19-18	17-15	15-14	<13

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 4 test đã qua kiểm tra tính thông báo đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với r > 0.80 với P < 0.05, cho phép sử dụng.

Như vậy, các test đã lựa chọn đảm bảo tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp để đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

2.2.1. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

Chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN theo quy tắc 2δ, thành 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

2.2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

Tiếp theo, để xây dựng bảng điểm đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN theo thang độ C. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 5.

2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

Qua bảng 4 và 5, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

TT	Điểm / Nội dung kiểm tra	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của GV (90s/lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

TT	Phân loại	Mức điểm
1.	Tốt	≥ 36
2.	Khá	28 – 35
3.	Trung bình	20 – 27
4.	Yếu	12 – 19
5.	Kém	≤ 11

Bảng 7. Thực trạng trình độ kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

Tiêu chuẩn	Kết quả			
	Nam (n=160)		Nữ (n=110)	
	n_i	%	n_i	%
Tốt	3	1.88	0	0.00
Khá	15	9.38	6	5.45
Trung bình	77	48.13	47	29.38
Yếu	42	26.25	42	38.18
Kém	23	14.38	15	9.38

theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Có thể căn cứ vào tổng điểm đạt được ở các test để đánh giá kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN để đối chiếu với các mức phân loại kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

2.3. Đánh giá thực trạng kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN qua nội dung và tiêu chuẩn đã xây dựng được. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Thực trạng kết quả



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN cho thấy: kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN chưa tốt, số sinh viên ở mức yếu, kém còn cao (nam trên 40%; nữ trên 47%).

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá kết quả môn học bóng chuyền cho sinh viên ĐHBKHN gồm:

+ Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)

+ Đệm bóng thấp tay bằng 2 tay qua lưới (10 lần)

+ Phát bóng thấp tay chính diện qua lưới (10 lần)

+ Di chuyển phối hợp (ngang và dọc) theo tín hiệu của GV (90s/lần).

Thực trạng kết quả môn học bóng chuyền của sinh viên ĐHBKHN chưa tốt, số sinh viên ở mức yếu, kém còn cao (nam trên 40%; nữ trên 47%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lẫm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Đinh Văn Lẫm và cộng sự (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Trần Đức Phấn (2001), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển năng lực linh hoạt chuyên môn cho VĐV bóng chuyền 14 - 16 tuổi*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện KHTDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Nguồn bài báo: Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp cơ sở với tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Bóng chuyền cho sinh viên ĐHBKHN". Của chủ nhiệm đề tài: Đào Tiến Dân (2023). Đề tài được tài trợ bởi ĐHBKHN (HUST) trong đề tài mã số T2022–XH–004", đề tài dự kiến bảo vệ tại ĐHBKHN Năm 2023.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG DU LỊCH THỂ THAO BIỂN TẠI VIỆT NAM

TS. Nguyễn Thị Thuỷ[1]; TS. Nguyễn Mạnh Hùng[2]

Tóm tắt: *Du lịch thể thao biển (TTB) có không chỉ giúp du khách có được tinh thần thoải mải, nâng cao sức khỏe mà còn là nguồn thu vô cùng lớn để phát triển kinh tế mà hiện nay Việt Nam và các nước trên thế giới đặc biệt quan tâm. Tuy nhiên, hiện nay việc quan tâm đầu tư phát triển Du lịch TTB còn nhiều hạn chế. Kết quả nghiên cứu tiến hành đánh giá khái quát thực trạng phát triển du lịch TTBtại Việt Nam trong giai đoạn hiện nay.*

Từ khoá: *Thực trạng; du lịch thể thao biển; Việt Nam…*

Summary: *Beach sports tourism not only provides tourists with relaxation and health benefits but also serves as a significant source of economic development. Currently, Vietnam and other countries around the world are paying special attention to this sector. However, there are still many limitations and challenges in investing and developing beach sports tourism. The research conducted aims to assess the current status of beach sports tourism development in Vietnam.*

Keywords: *Current status, beach sports tourism, Vietnam.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam là nước có 3200km bờ biển, với nhiều danh lam thắng cảnh đẹp nhưng ngành du lịch vẫn chưa thể phát triển tương xứng với tiềm năng vốn có. Quảng Ninh, Hải Phòng, Nha Trang, Đà Nẵng, Phú Quốc, Bình Thuận... có hàng loạt những bãi biển nhiều lần được bình chọn Top biển đẹp nhất thế giới. Song, chỉ quyến rũ du khách bằng phong cảnh đẹp nên thơ là chưa đủ, biển Việt Nam cần phát triển nhiều hoạt động đa dạng khác nhằm tăng thêm trải nghiệm cho du khách và tạo điều kiện để họ "tiêu tiền". Việc kết hợp phát triển du lịch TTB để thu hút khách du lịch, vừa nâng cao sức khỏe cho du khách, vừa tạo tinh thần sảng khoái và phát triển kinh tế là vấn đề mà Việt Nam cũng như các nước trên thế giới rất quan tâm. Chính vì vậy, việc nghiên cứu thực trạng du lịch TTBtại Việt Nam là vấn đề cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn – điều tra xã hội học; điều tra thực địa; SWOT và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Sự phát triển Du lịch TTB trên thế giới

Báo cáo của Technavio, cuối năm 2020 cho thấy thị trường du lịch TTBcó khả năng tăng trưởng 1,4 tỷ USD từ 2020 – 2024. Eurosport gọi du lịch TTB là " trái tim của sự phát triển du lịch thế giới". Từ cách đây vài năm, ở một số quốc gia, du lịch thể thao chiếm tới 25% tổng du lịch hàng năm, một số địa phương của Úc, New Zealand, con số này lên tới 55%. Nhiều quốc gia trên thế giới từ lâu đã gắn thể thao với du lịch, đặc biệt du lịch biển đã giúp cho nhiều nước trở thành các thương hiệu du lịch hàng đầu trong thu hút du khách và thúc đẩy tăng trưởng kinh tế.

Qua khảo sát sự kết hợp du lịch với TTB của một số nước, Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: các môn TTB mang cảm giác mạnh như: Lướt ván, Lướt sóng, Dù lượn, Mô tô nước, Dù kéo, Lặn... được các nước đều kết hợp với du lịch để thu hút khách du lịch. Điều đó chứng tỏ rằng, đó là những môn thể thao biển được nhiều người ưa thích nên các nhà kinh doanh đã tận dụng lợi thế để thu hút khách du lịch, kích thích kinh tế phát triển.

2.2. Thực trạng phát triển du lịch TTB ở Việt Nam

2.2.1. Thực trạng Du lịch TTB ở Việt Nam

Để đánh giá thực trạng Du lịch TTB ở Việt Nam, đề tài tiến hành khảo sát sự kết hợp du lịch với TTB của Quảng Ninh, Hải Phòng, Thanh

1. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội
2. Trường Đại học Vinh

Hóa, Đà Nẵng, Nha Trang, Thành phố Hồ Chí Minh, Bình Thuận, Kết quả được trình bày tại bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy, thời gian trước đã có rất nhiều môn TTB được kết hợp với du lịch biển để thu hút khách du lịch và phát triển kinh tế của địa phương. Trong 7 tỉnh được khảo sát chỉ có Đà nẵng tổ chức hoạt động du lịch TTB được tổ chức một cách bài bản, có sự phối hợp của cơ quan quản lý và các công ty tư nhân (Sở VHTT&DL cấp phép, công ty tư nhân tổ chức hoạt động kinh doanh) và có tổ chức các đợt Hội thảo, tập huấn, đào tạo cán bộ, HLV TTB phục vụ cho khách du lịch. Tại Nha Trang, du lịch cũng đã kết hợp với các môn TTB để phát triển du lịch; các hoạt động kinh doanh du lịch TTB đều được Sở VHTT&DL cấp phép hoạt động; UBND huyện/thị xã cấp phép địa điểm tổ chức, riêng Dù bay, Dù lượn do Bộ chỉ huy quân sự tỉnh có ý kiến và tất cả các hoạt động kinh doanh TTB đều do các công ty tư nhân tự tổ chức kinh doanh. Vì vậy, khi Nghị định số 11/2021/NĐ-CP và Nghị định 48/2019/NĐ-CP được áp dụng thì chỉ có Du lịch TTB ở Nha Trang đáp ứng các yêu cầu của các Nghị định nên vẫn đang hoạt động còn tất cả các hoạt động TTB phục vụ khách du lịch ở địa phương khác đều dừng lại, không hoạt động nữa (nếu còn hoạt động thì cũng chỉ là hoạt động chui, nếu các cơ quan có thẩm quyền bắt được thì sẽ bị xử phạt).

2.2.2. Đánh giá thực trạng Du lịch TTB ở Việt Nam và Du lịch TTB Thái Lan

Tiến hành khảo sát sự kết hợp du lịch với TTB của Việt Nam và Thái Lan để đánh giá sự phát triển du lịch TTB của hai nước, kết quả thể hiện bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Thái Lan có chiều dài biển ít hơn Việt Nam nhưng có số môn TTB kết hợp với du lịch nhiều hơn; Số khách du lịch quốc tế gấp Việt Nam 4 lần (năm 2022) và cũng gấp 4 lần trong 6 tháng đầu năm 2023. Trong khi Việt Nam có một hệ thống đảo ven bờ có giá trị lớn về kinh tế, trong đó có du lịch với hơn 4000 hòn dảo lớn nhỏ, bãi tắm đẹp (trong đó bãi biển Đà Nẵng đã được tạp chí Forbes bầu chọn là 1 trong 6 bãi tắm quyến rũ nhất hành tinh; có Vịnh Hạ Long, Vịnh Nha Trang là một trong 12 quốc gia có các vịnh đẹp nhất thế giới; có thời tiết khí hậu thuận lợi, 1/3 di tích văn hóa nằm ở vùng ven biển, các làng chài với các lễ hội biển khác nhau là sức hấp dẫn của du lịch biển với du khách, đặc biệt là khách quốc tế… nhưng sự phát triển du lịch TTB còn ở mức khiêm tốn.

3. KẾT LUẬN

Phát triển du lịch TTB góp phần nâng cao sức khỏe cho người dân địa phương cũng như khách du lịch đồng thời vừa là một hướng phát triển kinh tế được Việt nam và các nước trên thế giới đặc biệt quan tâm đầu tư phát triển:

- Điều kiện thực tiễn của Việt Nam rất phù hợp để phát triển du lịch TTB nhằm tăng cường giao lưu, hội nhập và phát triển, là cơ sở để khai thác nguồn tài nguyên biển của Việt Nam.
- Du lịch Việt Nam đã kết hợp với TTB để

Bảng 1. Sự kết hợp du lịch với TTB của các nước trên thế giới

Nước	Các môn TTB kết hợp với Du lịch
Ấn Độ	1. Mô tô nước; 2. Chèo thuyền chuối; 3.Câu cá; 4. Dù kéo; 5. Lướt ván diều; 6. Chèo thuyền Kayak; 7. Lặn biển; 8. Cưỡi chuối; 9. Lướt sóng; 10. Zorbing; 11. Đi thuyền buồm; 12. Dù lượn; 13. Lướt ván buồm
Thái Lan	1. Lướt ván nước; 2. Câu cá thể thao; 3. Sambo; 4. Bóng gỗ BB; 5. Kabaddi bãi biển; 6. Bóng chuyền BB; 7. Bóng ném BB; 8. Lướt ván buồm; 9. Cầu mây BB; 10. Lái thuyền buồm; 11. Lặn biển; 12. Chạy bộ BB; 13. Ujitsu; 14. Bóng đá BB; 15. Dù kéo; 16. Bơi lội; 17. Muay; 18.Kurash; 19. Bóng nước
Bồ Đào Nha	1.Cano; 2. Chèo thuyền; 3. Kayaking; 4. Lặn; 5. Lướt ván tốc độ; 6. Lặn với ống thở; 7. Lướt sóng; 8. Bóng chuyền bãi biển
Anh	1. Chèo thuyền; 2. Lướt ván; 3. Thuyền buồm; 4. Lặn; 5. Bóng chuyền bãi biển; 6. Bóng đá; 7. Lướt ván bằng thân người

Bảng 2. Đặc điểm thời tiết khí hậu một số vùng biển Việt Nam năm 2022

TT	Nội dung	Quảng Ninh (Bãi cháy)	Hải Phòng (Phù Liễn)	Đà Nẵng	Nha Trang	Vũng Tàu	Bình thuận	HCM	Thanh Hóa
1	Chiều dài biển (km)	250	125	74	385	305	200	20	102
2	Nhiệt độ cao nhất (oC) ngày	35.5/19-7	36.5/19-6	38.4/21-7	36.4/2-8	34.8/27-4	35.2/29-7	37.0/28-3	38.7/5-7
3	Nhiệt độ thấp nhất (oC)	7.1/21-2	6.5/21-2	16.2/19-12	20.0/26-12	21.0/15-1	19.0/24-12	21.1/24-12	8.4/21-2
4	Nhiệt độ trung bình/năm	23.7	23.6	26.4	27.2	27.8	27.4	28.5	24.4
5	Số giờ nắng lớn nhất/ngày/tháng	10.0/25-7	11.4/25 -7	11.6/27-7	11.2/12-8	11.4/22-4	12.2/5-6	9.9/5-6	11.9/27-7
6	Tổng giờ nắng	1423.5	1504	2042.8	2250.5	2617.7	2857.9	2100.2	1669.4
7	Lượng mưa lớn nhất/ngày - tháng	284.8/26-8	178.2/26 -8	396.1/ 14-10	174.1/27-10	143.6/ 20-10	78.9/1-5	396/23-7	112.2/11-7
8	Số ngày có mưa	143	156	142	134	158	111	183	144
9	Tổng lượng mưa năm (mm)	257.57	2275.1	3034.4	1789.7	1649.7	1068.5	3322.6	1944.8

Bảng 3. Thực trạng du lịch biển ở Việt Nam

Tỉnh	Số Du khách 2022 (triệu lượt)	Môn TTB kết hợp du lịch	Cơ quan quản lý/ tổ chức kinh doanh	Tình trạng
Quảng Ninh	11,6	Dù lượn, Lướt sóng, Moto nước, Thả diều, Đạp xe trên bãi biển, lặn biển, Bóng chuyền bãi biển, Bóng đá bãi biển	Tư nhân	Dù lượn, Môto nước, lặn biển hoạt động còn tất cả dừng do có Nghị định…
Hải Phòng	7	Bơi lội, Lặn biển, Lướt sóng, Cưỡi sóng, Chèo thuyền Kayak, Lái thuyền chuối, Môt nước, Dù bay, Dù lượn, lướt ván có mái chèo, Lướt ván ca nô kéo, Bóng chuyền bãi biển, Bóng đá bãi biển.	Tư nhân	Tạm dừng do Nghị định
Thanh Hóa	11.01	Mô tô nước, Bóng chuyền bãi biển, Bóng đá bãi biển	Tư nhân	Tạm dừng do nghị định
Đà Nẵng	3,69	Mô tô nước, Câu cá, Bóng chuyền bãi biển, Bóng đá bãi biển, Dù lượn, Dù Sup	Sở VHTT và DL/Tư nhân; Có tổ chức các đợt huấn luyện, đào tạo HDV, HLV	Câu cá
Nha Trang	2,57	Cano kéo dù, Dù bay có động cơ, Dù bay không có động cơ, Lặn biển, Đi bộ dưới đáy biển, Mô tô nước, Ziplinnes	Sở VHTT$DL cấp phép; Dù bay, Dù lượn do Bộ chỉ huy quân sự tỉnh cấp phép/ Tư nhân	Đang hoạt động
Hồ Chí Minh	31,2	Lướt ván, canoo kéo, Sailing	Tư nhân	Dừng hoạt động do Nghị định
Bình Thuận	2.4	Lướt ván buồm, Lướt ván diều, Kayak, Chèo sup	Tư nhân	Tạm dừng

Bảng 4. Sự kết hợp du lịch với TTB của Việt Nam và Thái Lan

Nội dung		Việt Nam	Thái Lan
Môn TTB được kết hợp phát triển du lịch	Môn TTB	Dù lượn, Lướt sóng, Moto nước, Thả diều, Đạp xe trên bãi biển, lặn biển, Bóng chuyền bãi biển, Bóng đá bãi biển, Bơi, Cưỡi sóng, Chèo thuyền Kayak, Lướt ván có mái chèo, Lướt ván ca nô kéo, Dù Sup, Đi bộ dưới đáy biển, Zi-plinnes, Lướt ván diều, Dù bay có động cơ	Kabaddi bãi biển, Bóng chuyền BB, Bóng ném BB, Bóng gỗ BB, Cầu mây BB, Bóng đá BB, Lướt ván buồm, Lái thuyền buồm, Dù kéo, Lướt ván nước, Lặn biển, Bơi lội, Câu cá thể thao, Chạy bộ BB, Muay, Sambo, Ujitsu, Kurash, Bóng nước
	Tình trạng	Đang hoạt động: Ca nô kéo dù, Dù bay có động cơ, Dù bay không có động cơ, Lặn biển, Đi bộ dưới đáy biển, Mô tô nước, Ziplinnes	Đang hoạt động
Số khách DL quốc tế 2022		2,95 triệu lượt	11,15 triệu lượt
Số khách DL quốc tế 2023		5,5 triệu lượt (6 tháng đầu năm)	Hơn 12 triệu lượt (6 tháng dầu năm)
Mục tiêu		Năm 2030 đạt 20 triệu lượt khách quốc tế, 47 triệu lượt khách nội địa	Năm 2027 đạt 80 triệu lượt khách quốc tế
Chiều dài biển		3260 km	3214km

nhằm thu hút khách du lịch, phát triển kinh tế, song vẫn còn ở mức hạn chế (số lượng khách du lịch quốc tế chỉ bằng ¼ Thái Lan). Các hoạt động du lịch TTB chủ yếu do công ty tư nhân thực hiện.

- Cần tăng cường công tác xã hội hóa, đẩy mạnh liên doanh, liên kết với các đơn vị, doanh nghiệp phát triển môn TTB kết hợp du lịch. Nhanh chóng kiện toàn bộ máy tổ chức, thành lập các Liên đoàn – Hiệp hội các môn TTB ở Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. TS Nguyễn Thị Thủy, *Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào TDTT biển quần chúng ở miền Bắc Việt Nam.*

2. https://tdtt.gov.vn/

3. Travelgear.vn/blog/bien-viet-nam

4. https://sportmalta.mt/beactive-beach-games-in-portugal/

5. https://watersportspro.co.uk/most-popular-watersports-uk/

6. https://www.beach-fest.co.uk/beach-sports

7. https://ttcphuquoc.vn/tin-thi-truong/the-thao-bien-xu-huong-moi-cua-du-lich-nghi-duong-2632.html

8. https://hcmcpv.org.vn/tin-tuc/6-thang-dau-nam-2023-khach-quoc-te-den-viet-nam-dat-hon-5-5-trieu-luot-1491910453

Nguồn bài báo: *Được trích dẫn từ kết quả nghiên cứu dự kiến đề tài cấp trường: Ảnh hưởng của sự biến đổi khí hậu tới hoạt động thi đấu thể thao - Dự kiến tiến hành năm 2023-2025 tại trường Đại học Sư phạm Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG QUY TRÌNH ĐÁNH GIÁ CHUẨN ĐẦU RA CỦA CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO CỬ NHÂN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Văn Hòa[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, tác giả đã xây dựng quy trình và cách thức đánh giá mục tiêu và kết quả học tập mong đợi của chương trình đào tạo cử nhân ngành Huấn luyện thể thao (HLTT), là cơ sở giúp nhà quản lý đề xuất giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo cử nhân ngành HLTT nói riêng và chất lượng đào tạo trường Đại học Thể dục thể thao (TDTT) Bắc Ninh nói chung.*

Từ khóa: *Xây dựng, quy trình, cách thức đánh giá chương trình đào tạo, Khoa huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.*

Summary: *Using standard research methods, the author has developed a process and methodology for assessing the objectives and expected learning outcomes of the Bachelor's program in Sports Coaching. This framework serves as a basis for management to propose solutions to enhance the quality of education in the field of Sports Coaching, both specifically and for the overall quality of education at the University of Sports and Physical Education in Bac Ninh.*

Keywords: *Development, program assessment methodology, Faculty of Sports Coaching, Bac Ninh University of Sports and Physical Education.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu đào tạo cử nhân ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh là đào tạo nguồn nhân lực phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thể chất và lý tưởng cộng sản, nắm vững kiến thức cơ bản về lý luận, kỹ thuật và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại đồng thời có khả năng vận dụng những tri thức này vào thực tế công tác giáo dục thể chất (GDTC), HLTT; có năng lực trong công tác tuyển chọn, quản lý huấn luyện vận động viên (VĐV), tổ chức thi đấu, trọng tài, quản lý chuyên môn các đội thể thao.

Nhằm tổ chức, quản lý quá trình đào tạo có chất lượng, hiệu quả, việc xây dựng quy trình và cách thức đánh giá mục tiêu và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (CTĐT) cử nhân ngành HLTT là việc làm cần thiết. Đây là căn cứ đề xuất giải pháp phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường nhằm nâng cao chất lượng đào tạo cử nhân ngành HLTT.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Quy trình đánh giá chương trình đào tạo cử nhân ngành HLTT

Đánh giá CTĐT cử nhân ngành HLTT, cần tuân thủ theo các bước như sau.

Bước 1: Thành lập Hội đồng đánh giá

Bước 2: Xác định mục đích đánh giá CTĐT cử nhân ngành HLTT.

Bước 3: Lập kế hoạch đánh giá CTĐT nhân ngành HLTT.

Bước 4: Thu thập thông tin và minh chứng.

Bước 5: Xử lí, phân tích các thông tin và minh chứng thu được.

Bước 6: Viết báo cáo đánh giá.

Bước 7: Triển khai các hoạt động sau khi hoàn thành quá trình đánh giá.

2.2. Cách thức đánh giá chương trình đào tạo cử nhân ngành Huấn luyện thể thao

Mô tả diễn giải phân tích các tiêu chí trong từng tiêu chuẩn.

Phân tích điểm mạnh, điểm điểm yếu của CTĐT.

Tổng hợp kết quả tự đánh giá.

Thang điểm đánh giá: mỗi tiêu chí được đánh giá theo 07 mức: điểm 1 = Hoàn toàn không đạt,

1. Trrường Đại học TDTT Bắc Ninh

cần phải cải tiến ngay; 2 = Không đạt, cần cải tiến; 3 = Chưa đạt, cần có cải tiến nhỏ để đạt; 4 = Đạt đúng như yêu cầu của tiêu chí; 5 = Đạt cao hơn yêu cầu của tiêu chí; 6 = Mẫu mực; 7 = Xuất sắc (tầm quốc tế).

Dựa trên quy trình và cách thức đánh giá chương trình đào tạo cử nhân ngành HLTT, nghiên cứu tiến hành đánh giá chung về mục tiêu và kết quả học tập mong đợi (chuẩn đầu ra) được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Điểm đánh giá chung cho mục tiêu và chuẩn đầu ra đạt 4.16 điểm (ở mức Đạt đúng như yêu cầu của tiêu chí), tức là các văn bản minh chứng cho các tiêu chí trên đạt ở mức trung bình và điểm đạt ở mức như dự kiến.

2.3. Đánh giá thực trạng mục tiêu và kết quả học tập mong đợi (chuẩn đầu ra) của CTĐT cử nhân ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.3.1. Mô tả diễn giải phân tích các tiêu chí trong từng tiêu chuẩn, tìm minh chứng cho các tiêu chí

Chuẩn đầu ra là kết quả học tập mong đợi của sinh viên đạt được trước khi ra trường. Vì vậy, cần xác định rõ mong muốn đào tạo sẽ đạt được những khối kiến thức, kỹ năng, thái độ hoặc năng lực nào trong quá trình học tập cũng như sau khi tốt nghiệp. Tiêu chuẩn này có các tiêu chí sau:

Chuẩn đầu ra của CTĐT xác định rõ các chuẩn mực về kiến thức, kỹ năng, thái độ mà người tốt nghiệp cần đạt được; Chuẩn đầu ra của CTĐT đáp ứng được yêu cầu và nhu cầu của thị trường lao động xã hội; Chuẩn đầu ra của CTĐT được định kỳ điều chỉnh và rà soát và công bố công khai; Mục tiêu của CTĐT phù hợp với mục tiêu của giáo dục đại học quy định tại Luật giáo dục đại học.

Mục tiêu đào tạo cử nhân ngành HLTT: Đào tạo nguồn nhân lực phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thể chất và lý tưởng cộng sản, nắm vững kiến thức cơ bản về lý luận, kỹ thuật và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại đồng thời có khả năng vận dụng những tri thức này

Bảng 1. Kết quả đánh giá chung về mục tiêu và chuẩn đầu ra của CTĐT (n=16)

TT	Các tiêu chí	Thang điểm						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Mục tiêu của chương trình đào tạo được xác định rõ ràng, phù hợp với sứ mạng và tầm nhìn của nhà trường và yêu cầu xã hội	-	-	1	2	11	2	-
2.	Chương trình đào tạo được xây dựng nhằm thúc đẩy hoạt động học tập, việc học phương pháp học tập và tạo cho sinh viên thói quen học tập suốt đời	-	-	2	13	1	-	-
3.	Chuẩn đầu ra của CTĐT xác định rõ các chuẩn mực về kiến thức, kỹ năng, thái độ mà người tốt nghiệp cần đạt được	-	-	-	1	14	1	-
4.	Chuẩn đầu ra của CTĐT đáp ứng được yêu cầu và nhu cầu của thị trường lao động xã hội	-	1	1	10	2	2	-
5.	Chuẩn đầu ra của CTĐT được định kỳ điều chỉnh và rà soát và công bố công khai	-	1	13	2	-	-	-
6.	Mục tiêu của CTĐT phù hợp với mục tiêu của giáo dục đại học quy định tại Luật giáo dục đại học	-	2	1	11	2	-	-
Đánh giá chung		**4.16**						

Bảng 2. Kết quả đánh giá về mục tiêu và kết quả học tập mong đợi (chuẩn đầu ra) (n=52)

TT	Các tiêu chí đánh giá	Kết quả đánh giá											
		Yếu		Trung bình		Khá		Tốt		Rất tốt		Điểm TB	Đánh giá
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%		
1.	Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể của CTĐT ngành HLTT có phù hợp với sứ mạng và tầm nhìn của Nhà trường	0	0.00	0	0.00	7	13.46	28	53.85	17	32.69	4.19	Tốt
2.	Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể của CTĐT ngành HLTT có đáp ứng được nhu cầu xã hội	0	0.00	1	1.92	7	13.46	31	59.62	13	25.00	4.08	Tốt
3.	Mục tiêu của CTĐT được phổ biến đến các giảng viên và sinh viên	0	0.00	11	21.15	18	34.62	15	28.85	8	15.38	3.38	Khá
4.	Mục tiêu của từng học phần cụ thể đóng góp vào việc đạt được mục tiêu và mục đích của toàn bộ CTĐT ngành HLTT	0	0.00	0	0.00	3	5.77	12	23.08	37	71.15	4.65	Rất tốt
5.	Mục tiêu của CTĐT ngành HLTT phù hợp với mục tiêu của giáo dục đại học quy định tại Luật giáo dục đại học	0	0.00	0	0.00	0	0.00	22	42.31	30	57.69	4.58	Rất tốt
6.	Mục tiêu của CTĐT ngành HLTT xác định rõ các chuẩn mực về kiến thức, kỹ năng, thái độ mà người tốt nghiệp cần đạt được	0	0.00	0	0.00	7	13.46	29	55.77	16	30.77	4.17	Tốt
7.	Chuẩn đầu ra của CTĐT ngành HLTT đáp ứng được yêu cầu và nhu cầu xã hội	0	0.00	2	3.85	10	19.23	23	44.23	18	34.62	4.15	Tốt
8.	Chuẩn đầu ra của CTĐT xác định rõ các chuẩn mực về kiến thức, kỹ năng, thái độ mà người tốt nghiệp cần đạt được	0	0.00	0	0.00	4	7.69	19	36.54	29	55.77	4.48	Rất tốt
9.	Chương trình đào tạo ngành HLTT đã xác định rõ ràng, chi tiết chuẩn đầu ra.	0	0.00	0	0.00	1	1.92	27	51.92	24	46.15	4.44	Rất tốt
10.	Quy trình xây dựng chuẩn đầu ra của CTĐT ngành HLTT có sự tham gia của các bên liên quan.	2	3.85	11	21.15	17	32.69	12	23.08	10	19.23	3.33	Khá
11.	Chuẩn đầu ra của CTĐT ngành HLTT được thể hiện cụ thể trong từng học phần	0	0.00	0	0.00	3	5.77	21	40.38	28	53.85	4.48	Rất tốt
12.	Chuẩn đầu ra của CTĐT ngành HLTT có phù hợp với sứ mạng và tầm nhìn của Nhà trường	0	0.00	0	0.00	9	17.31	27	51.92	16	30.77	4.13	Tốt
13.	Chuẩn đầu ra của CTĐT được định kỳ điều chỉnh và rà soát và công bố công khai	3	5.77	12	23.08	16	30.77	12	23.08	9	17.31	3.23	Khá

vào thực tế công tác giáo dục thể chất, huấn luyện thể thao; có năng lực trong công tác tuyển chon, quản lý huấn luyện vận động viên, tổ chức thi đấu, trọng tài, quản lý chuyên môn các đội thể thao.

2.3.2. Chuẩn đầu ra của CTĐT cử nhân ngành HLTT

Chuẩn đầu ra của CTĐT cử nhân ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm những nội dung sau:

Kiến thức chung.

Kiến thức về khoa học tự nhiên.

Kiến thức chuyên môn chung của ngành.

Kiến thức chuyên ngành.

Kiến thức bổ trợ.

Kỹ năng cứng, kỹ năng mềm.

Thái độ.

Vị trí và khả năng làm việc sau khi tốt nghiệp.

Khả năng học tập, nâng cao trình độ sau khi tốt nghiệp.

2.3.3. Đánh giá mục tiêu và chuẩn đầu của CTĐT cử nhân ngành HLTT đáp ứng nhu cầu của xã hội

Để đánh giá một cách khách quan về Mục tiêu và kết quả mong đợi có phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường cũng như đáp ứng nhu cầu của xã hội, luận án tiến hành ý kiến của cán bộ quản lý và giáo viên trực tiếp giảng dạy đánh giá về mục tiêu và kết quả học tập mong đợi (chuẩn đầu ra) bằng thang độ Liker thang điểm 5. Dựa trên giá trị khoảng cách là 0,8 giá trị trung bình ở các tiêu chí được đánh giá thống nhất theo các mức: từ (1,00 - 1,80): Yếu; từ (1,81 - 2,60): Trung bình; từ (2,61 - 3,40): Khá; từ (3,41 - 4,20): Tốt; từ (4,21 - 5,00): Rất tốt, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả đánh giá chất lượng ý kiến của cán bộ và giáo viên trực tiếp giảng dạy về mục tiêu và kết quả học tập mong đợi (chuẩn đầu ra) tại bảng 2 cho thấy, hầu hết các ý kiến đánh giá đều đạt ở mức tốt và rất tốt. Tuy nhiên còn có các tiêu chí đạt mức khá là: Mục tiêu của CTĐT được phổ biến đến các giảng viên và sinh viên; Quy trình xây dựng chuẩn đầu ra của CTĐT ngành HLTT có sự tham gia của các bên liên quan; Chuẩn đầu ra của CTĐT được định kỳ điều chỉnh và rà soát và công bố công khai.

3. KẾT LUẬN

Qua phân tích lý luận và thực tiễn tác giả đã xây dựng được quy trình và cách thức đánh giá cho mục tiêu và chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo cử nhân ngành HLTT, kết quả đánh giá chung đạt 4.16 điểm (ở mức Đạt đúng như yêu cầu của tiêu chí), tức là các văn bản minh chứng cho các tiêu chí trên đạt ở mức trung bình và điểm đạt ở mức như dự kiến.

Kết quả đánh giá chất lượng ý kiến của cán bộ và giáo viên trực tiếp giảng dạy về mục tiêu và kết quả học tập mong đợi (chuẩn đầu ra) cho thấy, hầu hết các ý kiến đánh giá đều đạt ở mức tốt và rất tốt. Tuy nhiên còn có các tiêu chí đạt mức khá là: Mục tiêu của CTĐT được phổ biến đến các giảng viên và sinh viên; Quy trình xây dựng chuẩn đầu ra của CTĐT ngành HLTT có sự tham gia của các bên liên quan; Chuẩn đầu ra của CTĐT được định kỳ điều chỉnh và rà soát và công bố công khai. Kết quả đánh giá trên sẽ giúp nhà quản lý có cài nhìn tổng quát và là cơ sở để có những giải pháp phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Thị Diễm (2008), *Mô hình đánh giá chất lượng, đánh giá chất lượng đầu ra gắn với đào tạo theo nhu cầu xã hội, Kỷ yếu hội thảo Chất lượng đào tạo đại học*, Nxb Tài chính, Thành Phố Hồ Chí Minh, Tr.46-50.

2. Trần Thị Hoài (2009), *Nghiên cứu đánh giá thẩm định chương trình giáo dục đại học*, Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.

3. Phạm Quang Long (2012),"*Hệ thống tiêu chí đánh giá chương trình nghiệp vụ sư phạm đại học sư phạm"*, Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.

4. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (2010), "*Chương trình đào tạo ngành HLTT*".

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ luận án tiến sĩ, tác giả Nguyễn Văn Hòa: "Đánh giá chương trình đào tạo cử nhân ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh " Luận án bảo vệ năm 2016, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN NỘI DUNG THI ĐẤU TRONG CHƯƠNG TRÌNH HỘI THAO CHIẾN SĨ KHỎE CHO HỌC VIÊN TẠI TRUNG TÂM GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG VÀ AN NINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Văn Hòa[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được các nội dung thi đấu quân sự mang tính tập thể đưa vào chương trình tổ chức hội thao chiến sĩ khỏe (HTCSK) nhằm nâng cao thể lực, tinh thần đoàn kết cho sinh viên về học tập chương trình Giáo dục quốc phòng và An ninh đồng thời hỗ trợ công tác quản lý sinh viên những ngày nghỉ tại đơn vị Trung tâm Giáo dục quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.*

Từ khóa: *thi đấu, chiến sĩ khỏe, chương trình Giáo dục quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.*

Summary: *Through standard scientific research methods, a selection of military sports competitions with a focus on teamwork has been made for inclusion in the Healthy Soldier Sports Festival program. This initiative aims to enhance the physical fitness and team spirit of students in the National Defense and Security Education program, while also supporting student management during their breaks at the National Defense and Security Education Center at Bac Ninh University of Sports and Physical Education.*

Keywords: *Competition, Healthy Soldier, National Defense and Security Education program, Bac Ninh University of Sports and Physical Education.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung tâm Giáo dục quốc phòng và an ninh (GDQPAN) được thành lập theo Quyết định số 2295/QĐ-BVHTTDL ngày 02 tháng 7 năm 2015 của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch về việc thành lập Trung tâm GDQPAN thuộc Trường Đại học Thể dục thể thao (TDTT) Bắc Ninh; mặc dù đến năm 2022, Trung tâm đã đào tạo được hơn 30 khóa học với hơn 30 nghìn học viên về học tập và rèn luyện tại Trung tâm. Trung tâm mới có 01 đề tài cơ sở về "Giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo môn học Giáo dục quốc phòng an ninh tại Trung tâm GDQPAN thuộc Trường Đại học TDTT Bắc Ninh". Trong quá trình tổ chức đào tạo học viên được tổ chức rèn luyện theo môi trường quân đội với 10 chế độ trong ngày và 04 chế độ trong tuần, việc duy trì quản lý học viên 24/24 cả thứ bảy và chủ nhật, để đảm bảo an toàn cho sinh viên kết hợp các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có môi trường trải nghiệm cũng là một khó khăn thách thức đối với cán bộ Khung quản lý học viên của Trung tâm. Đứng trước những khó khăn thách thức đó, việc tổ chức hoạt động ngoại khóa HTCSK cho học viên về học tập tại Trung tâm là cần thiết.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các nội dung thi đấu đưa vào chương trình HTCSK

Thông qua việc phân tích các tài liệu chuyên môn, qua quan sát thực tế công tác tổ chức đào tạo và huấn luyện tại một số Trung tâm GDQPAN và dựa trên điều kiện thực tiễn, tác giả xác định được 05 nội dung đưa vào chương trình HTCSK cho sinh viên về học tập và rèn luyện tại Trung tâm GDQPAN thuộc Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Để đáng giá bảng hỏi đủ độ tin cậy hay không, tác giả tiến hành tính hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Các biến quan sát trong bảng phỏng vấn đều có giá trị hệ số tương

1. Trrường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Kết quả kiểm định độ tin cậy của bảng phỏng vấn lựa chọn nội dung thi đấu trong chương trình HTCSK (hệ số Cronbach's anpha tổng: 0.847)

TT	Nội dung thi đấu	Hệ số tương quan biến tổng	Cronbach's anpha nếu loại biến
1.	Kéo co (tính điểm)	0.782	0.811
2.	Tháo lắp súng AK (giây)	0.795	0.794
3.	Giữ lửa (nhảy bao bố)	0.743	0.805
4.	Mang súng vượt chướng vật cản	0.805	0.821
5.	Chạy 1500m mang súng AK	0.791	0.787

Bảng 2. Lựa chọn nội dung thi đấu trong chương trình HTCSK cho học viên tại Trung tâm GDQP&AN trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=30)

TT	Nội dung thi đấu	Điểm trung bình
1.	Kéo co (tính điểm)	4.8
2.	Tháo lắp súng AK (giây)	3.8
3.	Giữ lửa (nhảy bao bố)	5
4.	Mang súng vượt chướng vật cản	4.9
5.	Chạy 1500m mang súng AK	3.8

quan biến-tổng thấp nhất là 0.743 (>0.3) và Hệ số Cronbach's anpha nếu loại biến cao nhất là 0.821 (<0.847). Do đó có thể khẳng định bảng phỏng vấn đủ độ tin cậy để tiến hành phỏng vấn.

Để lựa chọn những nội dung đưa vào thi đấu tác giả sử dụng thang đo likert 5 mức độ quan trọng của nội dung thi đấu, tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ Sĩ quan, Giảng viên, cán bộ Khung quản lý học viên về nội dung thi đấu đưa vào chương trình HTCSK. Qua đó, căn cứ vào điểm trung bình của các nội dung. Các nội dung có điểm trung bình từ 4.2 trở lên (tương ứng mức rất quan trọng) sẽ được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Thông qua bảng 2 tác giả đã tổng hợp 03 nội dung được các Sĩ quan, giảng viên, cán bộ quản lý đánh giá với điểm trung bình trên 4.2: Kéo co (tính điểm); Giữ lửa (nhảy bao bố) và Mang súng vượt chướng vật cản. Đây là những nội dung để nhóm nghiên cứu sử dụng làm căn cứ để đưa vào nội dung thi đấu trong chương trình HTCSK nhằm nâng cao chất lượng rèn luyện hoạt động ngoại khóa cho học viên về học tập tại Trung tâm.

2.2. Quy trình tổ chức HTCSK

Quy trình tổ chức HTCSK gồm các nội dung sau:

Xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động ngoại khóa HTCSK

Thông báo kế hoạch tổ chức hoạt động ngoại khóa HTCSK đến các học viên.

Chuẩn bị cơ sở vật chất cho HTCSK

Tổ chức bốc thăm chia bảng, họp Trung đội trưởng và Đại đội trưởng.

Tổ chức thực hiện HTCSK cho học viên.

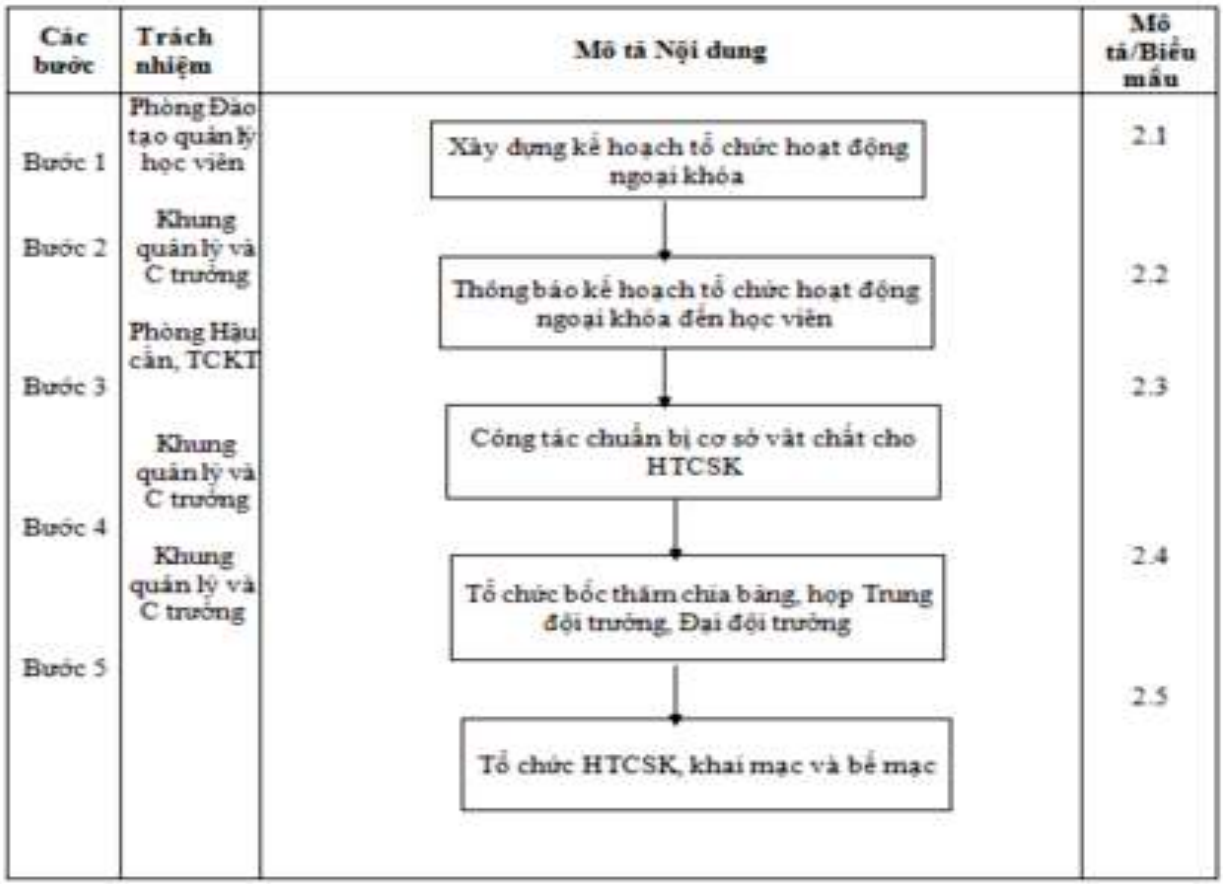
Quy trình trên được thể hiện cụ thể tại lưu đồ dưới đây:

Chi tiết lưu đồ quy trình tổ chức HTCSK:

2.3. Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên thông qua hoạt động ngoại khóa HTCSK

Sau khi kết thúc HTCSK chúng tôi tiến hành đánh giá mức độ hài lòng của người học thông qua thang đo likert 5 mức độ. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3. cho thấy tất cả các tiêu chí đều được sinh viên đánh giá ở mức Tốt và Rất tốt,



Bảng 3. Kết quả đánh giá tổ chức hoạt động ngoại khóa HTCSK (n=230)

TT	Tiêu chí đánh giá	Điểm TB	Xếp loại
1.	Người học được tạo điều kiện về học tập và rèn luyện, đặc biệt là các hoạt động ngoại khóa tại Trung tâm.	4.3	Rất tốt
2.	Trung tâm có những biện pháp cụ thể, có tác dụng tích cực để hỗ trợ cho việc hoạt động ngoại khóa cho người học.	3.77	Tốt
3.	Sinh viên hài lòng với công tác quản lý, tổ chức Hội thao chiến sĩ khỏe của Trung tâm.	3.56	Tốt
4.	Công tác tổ chức cho sinh viên tham gia HTCSK đảm bảo an toàn.	4.43	Rất Tốt
5.	Hội thi lan tỏa tinh thần thể thao đoàn kết, trung thực cao thượng và chiến thắng.	3.8	Tốt

điều đó cho thấy, đề xuất biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa HTCSK của Trung tâm đem lại hiệu quả thiết thực cho người học và đặc biệt giúp Trung tâm quản lý được người học trong những ngày nghỉ tại Trung tâm.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 nội dung thi đấu phù hợp với điều kiện thực tiễn của Trung tâm để đưa vào chương trình HTCSK. Qua thực tiễn áp dụng sáng kiến về tổ



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

chức hoạt động ngoại khóa HTCSK cho học viên các khóa, Ý kiến đánh giá của sinh viên sau khi tham gia Hội thao đều cho kết quả mức độ hài lòng cao về những tiêu chí được phỏng vấn, qua đó đã giúp công tác quản lý học viên vào những ngày nghỉ thứ bảy và chủ nhật được đảm bảo an toàn, tạo sân chơi lành mạnh bổ ích cho học viên, giúp học viên rèn luyện tính kỷ luật và các kỹ năng, mềm dẻo khéo léo, khả năng phối hợp làm việc nhóm nhằm nâng cao chất lượng công tác quản lý học viên của Trung tâm GDQPAN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Quốc phòng, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Lao động – Thương binh và xã hội (2015), *Thông tư liên tịch Số: 123/2015/TTLT-BQP-BGDĐT-BLĐTBXH ngày 05 tháng 11 năm 2015 Bộ trưởng Bộ Quốc phòng, Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, Quy định tổ chức, hoạt động của trung tâm GDQP&AN; liên kết GDQP&AN của các trường cao đẳng, cơ sở giáo dục đại học.*

2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2015), *Quyết định số 2295/QĐ-BVHTTDL ngày 02 tháng 7 năm 2015 Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du Lịch quy định về chức năng nhiệm vụ Trung tâm GDQP&AN thuộc Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.*

3. Nguyễn Đức Đăng (2016), *Quản lý hoạt động GDQP&AN cho sinh viên ở các cơ sở giáo dục đại học tiếp cận chất lượng tổng thể*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục.

4. Trịnh Tấn Hoài (2018), *Quản lý GDQP&AN cho sinh viên các trường đại học trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh trong tình hình mới,* Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục.

5. Quốc hội (2013), Luật GDQP&AN ngày 19 tháng 6 năm 2013.

6. *Quyết định số 161/QĐ-TTg ngày 30/01/2015 của Thủ tướng Chính phủ Phê duyệt quy hoạch hệ thống trung tâm GDQP&AN giai đoạn 2015 - 2020 và những năm tiếp theo.*

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ sáng kiến cải tiến kỹ thuật cấp trường "Tổ chức hoạt động ngoại khóa "HTCSK" trong chương trình học tập Giáo dục quốc phòng và an ninh tại Trung tâm". Nghiệm thu tháng 2022 tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Người chịu trách nhiệm chính: TS. Nguyễn Văn Hòa.*

Ngày nhận bài: 27/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

TS. Hà Mạnh Hưng[1]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê nghiên cứu bước đầu đã đánh giá thực trạng thể lực chung (TLC) của nam sinh viên (NSV) ở các năm thứ nhất đến năm thứ ba thông qua nội dung: Kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC, trình độ TLC. Làm cơ sở định hướng ứng dụng các giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội (ĐH SPHN).*

Từ khóa: *Thực trạng, trình độ thể lực chung, nam sinh viên, trường Đại học Sư phạm Hà Nội.*

Summary: *Using document analysis, interviews, discussions, pedagogical observations, and statistical mathematics, preliminary research has assessed the general physical fitness status of male undergraduate students from their first to third years of study. The evaluation considered academic performance in physical education courses and overall physical fitness levels. This assessment serves as a foundation for implementing extracurricular sports training solutions aimed at enhancing the physical fitness of students at Hanoi National University of Education.*

Keywords: *Current status, general physical fitness level, male undergraduate students, Hanoi National University of Education.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cho đến nay, hoạt động tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của Trường ĐH SPHN đã duy trì được hơn 10 năm với những thành tựu và kết quả đạt được đã đóng góp một phần không nhỏ trong sự nghiệp giáo dục đào tạo và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của nhà trường. Để phát huy những thành tựu đạt được với mục tiêu trở thành mô hình tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên, thì hiện trạng sự phát triển thể lực của sinh viên cần phải được tổng kết, kiểm tra, đánh giá để từ đó có những bài học kinh nghiệm, khắc phục những tồn tại nhằm phát triển phong trào, thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện. Mặt khác, việc tìm hiểu, nghiên cứu sự phát triển thể lực của sinh viên thông qua các hoạt động GDTC của nhà trường còn có ý nghĩa về mặt lý luận và thực tiễn đối với công tác giảng dạy, rèn luyện TLC trong nhà trường. Nghiên cứu đề cập đến kết quả đánh giá thực trạng thể lực của NSV năm thứ nhất đến năm thứ ba Trường ĐH SPHN, làm cơ sở cho việc nghiên cứu giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa thể dục thể thao nâng cao thể lực cho sinh viên trường ĐH SPHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

Nghiên cứu tiến hành khảo sát trình độ TLC của 1500 NSV các khóa thuộc các năm học thứ nhất đến năm thứ ba thuộc các Khoa chuyên ngành tại Trường ĐH SPHN.

Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực của NSV năm thứ nhất đến năm thứ ba thông qua các test gồm: Lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá thực trạng TLC của NSV (không chuyên ngành GDTC) Trường ĐH SPHN, nghiên cứu tiến hành đánh giá chất lượng công tác GDTC cho NSV (thời điểm năm học 2021 - 2022 và 2022 - 2023). Nội dung đánh giá dựa trên 2 nội dung và yêu cầu sau:

- Các kiến thức lý luận về GDTC và kỹ năng

1. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

thực hành: Thông qua điểm lý thuyết các học phần môn học GDTC và kỹ năng thực hiện kỹ thuật, thể lực các môn thể thao được đánh giá qua điểm thi, kiểm tra kết thúc học phần (đánh giá bằng phương pháp theo dõi dọc trên đối tượng 1500 NSV qua 2 năm học 2021 - 2022 và 2022 - 2023).

- Kiểm tra trình độ TLC: Tiến hành kiểm tra thể lực của NSV theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên). Đối tượng kiểm tra bao gồm: 1500 NSV các khóa thuộc các năm học thứ nhất đến năm thứ ba tại Trường ĐH SPHN.

Số liệu thu thập trong quá trình khảo sát được xác định thông qua phương pháp kiểm tra sư phạm và đồng thời thu thập từ kết quả kiểm tra về thể lực, kết quả thi kết thúc các học phần được lưu trữ tại Khoa Giáo dục thể chất thuộc Trường ĐH SPHN.

2.1. Thực trạng về kết quả học tập các môn học trong chương trình GDTC của NSV Trường ĐH SPHN.

Điểm lý thuyết và thực hành được kiểm tra nằm trong chương trình giảng dạy nội dung chính khoá môn GDTC của Khoa Giáo dục thể chất - Trường ĐH SPHN, có thang điểm, quy định và quy cách đánh giá kết quả học tập. Điểm học tập lý thuyết và thực hành của sinh viên trong hai năm học 2021 - 2022 và 2022 - 2023 là điểm trung bình chung của các nội dung lý thuyết và thực hành ở các học phần tương ứng với năm học thứ nhất và năm học thứ hai. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Số sinh viên đạt kết quả loại giỏi (ở cả nội dung lý thuyết và thực hành) chiếm tỷ lệ rất thấp ở năm thứ nhất và năm thứ hai (nội dung lý thuyết chiếm tỷ lệ 2.07% và nội dung thực hành chiếm tỷ lệ 9.87% ở năm thứ nhất), sang năm thứ hai, tỷ lệ này có tăng lên (5.40% đối với nội dung lý thuyết và 13.13% đối với nội dung thực hành). Mức độ tăng trưởng sau 2 năm học ở 2 nội dung này là từ 28.41% đến 89.29%.

- Tỷ lệ sinh việc đạt loại khá chiếm tỷ lệ tương đối cao (từ 49.60% đến 58.00% ở nội dung lý thuyết đối với năm thứ nhất; từ 51.40% đến 65.13% ở nội dung lý thuyết đối với năm thứ hai). Tỷ lệ này có sự tăng trưởng ở 2 năm học, mức độ tăng trưởng đạt từ 3.56% đến 11.59%.

- Tuy vậy, tỷ lệ sinh viên đạt loại trung bình lại chiếm tỷ lệ khá cao ở cả 2 nội dung lý thuyết và thực hành. Năm thứ nhất, tỷ lệ này là 48.33% đối với nội dung lý thuyết và 32.13% đối với nội dung thực hành. Năm thứ hai, tỷ lệ này có giảm hơn so với năm thứ nhất (43.20% đối với nội dung lý thuyết và 21.73% đối với nội dung thực hành). Sau 2 năm, mức độ tăng trưởng ở 2 nội dung này có sự tăng trưởng theo chiều tốt hơn, cụ thể mức độ tăng trưởng giảm xuống 11.22% đối với nội dung lý thuyết và 38.61% đối với nội dung thực hành.

2.2. Thực trạng về trình độ TLC của NSV Trường ĐH SPHN

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng về trình độ TLC của NSV Trường ĐH SPHN. Kết quả được trình bầy tại bảng 2, 3 và 4

Qua bảng 2, 3 và 4 cho thấy:

Bảng 1. Kết quả học tập lý thuyết và thực hành các môn học giáo dục thể chất của NSV Trường ĐH SPHN (thời điểm năm học 2021 - 2022 và 2022 - 2023)

Nội dung		Năm thứ nhất (n = 1500)			Năm thứ hai (n = 1500)			Nhịp tăng trưởng (W%)		
		Giỏi	Khá	Trung bình	Giỏi	Khá	Trung bình	Giỏi	Khá	Trung bình
Lý thuyết	n	31	744	725	81	771	648	**89.29**	**3.56**	**-11.22**
	%	2.07	49.6	48.33	5.4	51.4	43.2			
Thực hành	n	148	870	482	197	977	326	**28.41**	**11.59**	**-38.61**
	%	9.87	58	32.13	13.13	65.13	21.73			

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng TLC thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của NSV Trường ĐH SPHN (thời điểm năm học 2022 - 2023)

TT	Nội dung kiểm tra	Năm thứ nhất (n = 500)				Năm thứ hai (n = 500)				Năm thứ ba (n = 500)			
		Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra x±δ	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra x±δ	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra x±δ	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	≥40.70	41.03±4.80	342	**68.4**	≥41.40	41.87±4.56	348	**69.6**	≥42.00	43.12±4.78	363	**72.6**
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	≥16	15.57±1.76	214	**42.8**	≥17	16.73±1.84	236	**47.2**	≥18	17.78±1.99	244	**48.8**
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	≥205	215.54±26.86	385	**77**	≥207	219.21±25.32	388	**77.6**	≥209	223.34±24.90	398	**79.6**
4.	Chạy 30m XPC (s).	≤5.80	5.81±0.70	242	**48.4**	≤5.70	5.72±0.67	250	**50**	≤5.60	5.64±0.64	255	**51**
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	≤12.50	12.62±1.42	214	**42.8**	≤12.40	12.67±1.32	230	**46**	≤12.30	12.42±1.36	238	**47.6**
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥940	927.89±104.29	171	**34.2**	≥950	936.65±109.03	190	**38**	≥960	943.38±106.04	196	**39.2**

Bảng 3. Mức độ tăng trưởng TLC thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của NSV Trường ĐH SPHN (thời điểm năm học 2022 - 2023)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra theo năm học x±δ			Nhịp tăng trưởng (W%)		
		Năm thứ nhất (n = 500) (1)	Năm thứ hai (n = 500) (2)	Năm thứ ba (n = 500) (3)	W_{1-2}	W_{2-3}	W_{1-3}
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	41.03±4.80	41.87±4.56	43.12±4.78	**2,027**	**2,942**	**4,967**
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.57±1.76	16.73±1.84	17.78±1.99	**7,183**	**6,085**	**13,253**
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	215.54±26.86	219.21±25.32	223.34±24.90	**1,688**	**1,866**	**3,555**
4.	Chạy 30m XPC (s)	5.81±0.70	5.72±0.67	5.64±0.64	**1,561**	**1,408**	**2,969**
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12.62±1.42	12.67±1.32	12.42±1.36	**0.395**	**1,993**	**1,597**
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	927.89±104.29	936.65±109.03	943.38±106.04	**0.94**	**0.716**	**1,656**

Bảng 4. Tổng hợp kết quả NSV Trường ĐH SPHN đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực (thời điểm năm học 2022 - 2023)

TT	Nội dung	Số sinh viên xếp mức đạt trở lên						Tổng cộng (n = 1500)	
		Năm thứ nhất (n = 500)		Năm thứ hai (n = 500)		Năm thứ ba (n = 500)			
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	342	68.4	348	69.6	363	72.6	**1053**	**70.2**
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	214	42.8	236	47.2	244	48.8	**694**	**46.27**
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	385	77	388	77.6	398	79.6	**1171**	**78.07**
4.	Chạy 30m XPC (s)	242	48.4	250	50	255	51	**747**	**49.8**
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	214	42.8	230	46	238	47.6	**682**	**45.47**
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	171	34.2	190	38	196	39.2	**557**	**37.13**
	Trung bình								**54.49**

- Tỷ lệ số NSV Trường ĐH SPHN xếp mức đạt trở lên ở từng nội dung kiểm tra đánh giá của tiêu chuẩn rèn luyện thể lực tăng dần từ năm thứ nhất đến năm thứ ba, tuy nhiên mức độ tăng không nhiều.

- Số NSV xếp mức đạt trở lên ở các tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh khá cao. Cụ thể:

+ Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): có 1053/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 70.20%.

+ Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): có 1171/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 78.07%.

- Số NSV xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh (chạy 30 m XPC) tương đối thấp: có 747/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 49.80%.

- Tương tự nội dung sức nhanh, số NSV xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá nhanh khéo (chạy con thoi 4 x 10m) đạt tương đối thấp: có 682/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 45.47%.

- Số NSV xếp mức đạt trở lên ở tiêu chuẩn đánh giá sức bền (chạy tuỳ sức 5 phút) đạt rất



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

thấp: có 557/1500 NSV, chiếm tỷ lệ 37.13%.

Khi xem xét đến tỷ lệ trung bình số NSV có tiêu chuẩn rèn luyện thể lực xếp từ mức đạt trở lên ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thì mới chỉ đạt tỷ lệ 54.49%.

Nguyên nhân của thực trạng này được đánh giá là công tác giảng dạy chính khóa các môn học trong chương trình GDTC hiện nay của Khoa Giáo dục thể chất - Trường ĐH SPHN đang tiến hành mặc dù đáp ứng các yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cũng như của Trường ĐH SPHN quy định, nhưng chưa đáp ứng được để giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển TLC cho sinh viên. Mặt khác, từ kết quả khảo sát đánh giá nêu trên cũng cho thấy sinh viên ít quan tâm đến việc tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên; chưa quan tâm tự rèn luyện và tự kiểm tra đánh giá thể lực của bản thân theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực quy định, cũng như chưa nhận thức đúng đắn về vị trí môn học GDTC, và tác dụng của tập luyện ngoại khóa TDTT đối với việc rèn luyện nâng cao sức khoẻ.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả học tập các môn học GDTC của NSV Trường ĐH SPHN chưa cao. Sinh viên chưa được nắm bắt đầy đủ những kiến thức lý luận và kỹ năng thực hành cần thiết ở các môn thể thao trong chương trình GDTC, và điều đó phần nào đã phản ánh thực trạng phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy nội khóa chưa thu hút sự ham thích và hứng thú tập luyện của sinh viên.

- Thực trạng TLC của NSV Trường ĐH SPHN còn thấp, mặc dù có sự phát triển về trình độ TLC qua các năm học từ năm thứ nhất đến năm thứ tư, tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm. Phần lớn số NSV có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng NSV đạt yêu cầu tương đối thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), *Ban hành qui chế qui chế đào tạo hệ đại học và cao đẳng hệ chính qui theo hệ thống tín chỉ (quyết định số 43/2008/QĐ- BGDĐT ngày 15/08/2007).*

2. Bộ Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV, ngày 18 / 9 / 2008.*

3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: "Nghiên cứu giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa thể dục thể thao nâng cao thể lực cho sinh viên trường ĐH SPHN". Chủ nhiệm đề tài: TS. Hà Mạnh Hưng, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường ĐH SPHN năm 2024.*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG NÉM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Trần Đình Phòng[1]; ThS. Vũ Thanh Hiền[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp từ đó tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Bóng ném trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) TDTT Hà Nội, làm căm cứ để đánh giá trình độ và điền chỉnh quá trình huấn luyện bóng ném cho nam sinh viên đội tuyển Bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội.*

Từ khóa: *Thực trạng, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, đội tuyển bóng ném, trường Đại học học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.*

Summary: *Using standard research methods in Sports Science, we have developed classification standards, scoring tables, and comprehensive score sheets to assess the current status of strength and speed for male members of the Handball team at the Hanoi University of Sports and Physical Education. These serve as a basis for evaluating the skill level and adjusting the training process for male members of the Handball team at the Hanoi University of Sports and Physical Education.*

Keywords: *Current status, strength and speed, male students, Handball team, Hanoi University of Sports and Physical Education.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ thực tiễn có thể thấy, trong công tác huấn luyện đội tuyển bóng ném nam của Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, các giảng viên đã xác định được vai trò của sức mạnh tốc độ (SMTĐ) rất quan trọng đối với kết quả tập luyện và thi đấu, nhưng trên thực tế vẫn chưa dành thời gian thích đáng cho việc phát triển tố chất này mà chỉ tập trung vào huấn luyện kỹ chiến thuật cơ bản là chính. Bên cạnh đó quan điểm huấn luyện SMTĐ còn thiếu tính hệ thống, tính khoa học. Thời gian huấn luyện tố chất sức mạnh tốc độ chưa phù hợp, thời điểm phát triển tố chất sức mạnh tốc độ còn tuỳ tiện, không có những bài tập đặc thù, số lượng bài tập còn ít, phân bố không đều.

Hiện nay có nhiều công trình nghiên cứu các vấn đề liên quan tới Bóng ném như: Lê Thị Thanh Thuỷ (2007); Hoàng Thế Khải (2011); Nguyễn Trọng Bốn (2017)... nhưng chưa có tác giả nào đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Chính vì vậy, việc đánh giá đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội là vấn đề rất cần thiết.

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy như: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội

2.1.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá

Để đảm bảo tính khách quan, trên cơ sở những test thu thập được qua quan sát, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn các test đánh giá. Đối tượng phỏng vấn là 25 huấn luyện viên, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy huấn luyện Bóng ném tại các trường Đại học, Cao đẳng TDTT, các trung tâm huấn luyện vận động viên bóng ném mạnh trên toàn quốc. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 5 test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội đó là: Dẫn bóng tốc độ 30m (s); Ném bóng vào ô trên tường trong 30s (lần); Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm); Ném bóng xa có đà (m); Ném bóng đặc 1 kg (m).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=25)

TT	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
SMCM									
1.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (sl)	19	57	6	12	0	0	69	92
2.	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	20	60	5	10	0	0	70	93.3
3.	Ném bóng xa có đà (m)	25	75	0	0	0	0	75	100
Sức mạnh chung									
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	16	48	8	16	1	1	65	86.6
5.	Ném bóng đặc 1 kg (m)	16	48	9	18	0	0	66	88

Bảng 2. Mối tương quan giữa các test đánh giá SMTĐ với hiệu suất thi đấu của nam sinh viên đội tuyển bóng ném ĐHSP TDTT Hà Nội (n=12)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	r
1.	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	4.58±0.18	**0.78**
2.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)	20±2.01	**0.81**
3.	Ném bóng xa có đà (m)	38.26±1.96	**0.79**
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	65.86±4.34	**0.82**
5.	Ném bóng đặc 1kg (m)	23.52±1.44	**0.86**

Bảng 3. Xác định độ tin cậy các test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=12)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r
		Lần 1	Lần 2	
1.	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	4.58±0.18	4.61±0.20	**0.83**
2.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (l)	20±2.01	20.07±1.96	**0.88**
3.	Ném bóng xa có đà (m)	38.26±1.96	38.72±1.85	**0.86**
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	65.86±4.34	66.01±4.39	**0.87**
5.	Ném bóng đặc 1 kg (m)	23.52±1.44	23.78±1.42	**0.85**

2.1.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test

Tính thông báo của các test: tính thông báo của các test được xác định qua hệ số tương quan giữa kết quả lập test với hiệu suất thi đấu của VĐV. Kết quả thu được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 5 test lựa chọn đều đảm bảo tính thông báo với r>0,7.

Độ tin cậy của các test: Độ tin cậy của các test được xác định qua hệ số tương quan giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 5 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với r > 0,8. Điều đó chứng tỏ tất cả 5 test đều đảm bảo độ tin cậy.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	>4.94	4.94 - 4.76	4.76 - 4.40	4.40 - 4.22	<4.22
2.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)	<16	16 - < 18	18 - < 22	22 - < 24	>24
3.	Ném bóng xa có đà (m)	<34.34	34,34 - 36.3	36.3- 40.22	40.22- 42.18	>42.18
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	<57.18	57.18 - 61,52	61,52 - 70.2	70.2 - 74.54	>74.54
5.	Ném bóng đặc 1 kg (m)	< 20.64	20.64- 22.08	22.08 - 24.96	24.96- 26.4	>26.4

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	4.13	4.22	4.31	4.4	4.49	4.58	4.67	4.76	4.85	4.94
2.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
3.	Ném bóng xa có đà (m)	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	76	74	72	70	68	65	63	61	59	57
5.	Ném bóng đặc 1 kg (m)	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá

- Phân loại từng chỉ tiêu đánh giá SMTĐ thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả thu được trình bày tại bảng 4.

- Xây dựng bảng điểm từng chỉ tiêu đánh giá SMTĐ theo theo thang độ C, quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 5.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném Trường ĐHSP TDTT Hà Nội như trình bày tại bảng 6.

2.3. Thực trạng SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra SMTĐ theo nội dung và tiêu chuẩn đã xây dựng được, kết quả được trình bày tại bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 5,56 %; loại khá chiếm 33,33%; loại trung bình chiếm 33,33%; loại yếu chiếm 16.67 %; loại kém chiếm 11,11%. Như vậy có thể nói sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại tổng hợp sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1.	Tốt	> 45
2.	Khá	35 - 45
3.	Trung bình	25 - 34
4.	Yếu	24 - 15
5.	Kém	< 15

Bảng 7. Thực trạng kết quả xếp loại sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n = 18)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		m_i	Tỷ lệ %
1.	Tốt	1	5.56
2.	Khá	6	33.33
3.	Trung bình	6	33.33
4.	Yếu	3	16.67
5.	Kém	2	11.11

ĐHSP TDTT Hà Nội còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội gồm: 1. Dẫn bóng tốc độ 30m (s), 2. Ném bóng vào ô trên tường trong 30s (lần), 3. Bật cao với bảng 1 chân (cm), 4. Ném bóng xa có đà (m), 5. Ném bóng đặc 1kg (m).

- Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội: Loại tốt chiếm 5,56 %; loại khá chiếm 33,33%; loại trung bình chiếm 33,33%; loại yếu chiếm 16.67 %; loại kém chiếm 11,11%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Quang Bản (2000), *Nghiên cứu thang điểm tuyển chọn và nội dung huấn luyện vận động viên bóng ném nam lứa tuổi 11-13,* Luận án giáo dục học, Hà Nội.

2. Lê Khánh Bằng (1993), *Tổ chức quá trình dạy học Đại học*, Nxb Viện nghiên cứu Đại học và giáo dục chuyên nghiệp, Hà Nội

3. Hoàng Thế Khải (2011), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng ném năm thứ nhất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.

4. Đào Đức Kiên (2005), *Xây dựng thang điểm tuyển chọn VĐV bóng ném nữ lứa tuổi 11-13*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học TDTT I

5. Lê Văn Lẫm (2001), *Đo lường thể thao*, Tài liệu giảng dạy cho các khóa bồi dưỡng sau đại học.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ, tác giả: Trần Đình Phòng; tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội", đề tài đã bảo vệ năm 2016, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY MÔN THỂ DỤC PHỔ TU CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Văn Hòa[1]; ThS. Ngô Thị Thúy Nga[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, tiến hành đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn Thể dục phổ tu cho sinh viên năm thứ nhất ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, thông qua nghiên cứu nôi dung chương trình, các điều kiện đảm bảo cho quá trình dạy học cũng như thực trạng ý thức và kết quả học tập nội dung phổ tu Thể dục của sinh viên, làm căn cứ lựa chọn giải pháp phù hợp nâng cao hiệu quả giảng dạy môn Thể dục phổ tu cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Thực trạng, giảng dạy Thể dục phổ tu, sinh viên năm thứ nhất, ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.*

Summary: *Through standard research methods, an assessment of the current state of teaching Physical Education to first-year students majoring in Physical Education at Bac Ninh University of Sports and Physical Education was conducted. This assessment, based on curriculum content, teaching conditions, and the awareness and academic performance of students in Physical Education, provides the foundation for selecting appropriate solutions to enhance the effectiveness of teaching Physical Education for the research subjects.*

Keywords: *Current state, teaching Physical Education, first-year students, Physical Education major, Bac Ninh University of Sports and Physical Education.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn Thể dục là một môn học bắt buộc cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học Thể dục Thể thao (TDTT) Bắc Ninh, môn học Thể dục phổ tu trang bị cho sinh viên nhằm những kiến thức và năng lực thực tiễn về môn học Thể dục (chỉ huy, thị phạm giảng giải, biên soạn bài...), phục vụ đắc lực cho công tác giảng dạy nội và ngoại khóa môn học này tại các trường trong hệ thống giáo dục quốc dân sau khi tốt nghiệp. Qua thực tế giảng dạy và quan sát nhiều năm với nhiều đối tượng học môn Thể dục của các khóa phổ tu nhận thấy: Kết quả học tập của sinh viên trong những năm gần đây đã có những tiến bộ, chất lượng giảng dạy đã được nâng lên. Tuy nhiên với những thay đổi về chương trình giảng dạy cho các ngành đào tạo, quỹ thời gian cho môn học giảm bớt, điều kiện thời tiết không thuận lợi… đã có những áp lực đòi hỏi phải có những giải pháp mới nhằm củng cố, duy trì chất lượng và nâng cao hiệu quả giảng dạy.

Để có những giải pháp phù hợp nâng cao hiệu quả giảng dạy môn học Thể dục phổ tu cho sinh viên năm thứ nhất ngành GDTC, thì việc đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn Thể dục phổ tu cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy tại bộ môn Thể dục

Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy Bộ môn Thể dục trường Đại học TDTT Bắc Ninh được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Tổng số giáo viên của bộ môn giữ ổn định. Số lượng giáo viên giảng dạy trực tiếp giảng dạy môn phổ tu thể dục cơ bản ổn định, trong đó 42,8 % - 50% xuất thân là vận động viên Thể dục quốc gia và đều có thâm

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy tại bộ môn Thể dục

Giáo viên / Năm học	Số lượng	Thành phần		Trình độ CM (VĐV TD QG)		Số năm công tác (GV chính thức)			Tham gia giảng dạy môn TDPT	
		Chính thức	Kiêm nhiệm	SL	tỉ lệ %	<10 năm	10-20 năm	>20 năm	SL	Tỉ lệ %
2018 - 2020	10	7	3	3	42.8	3	3	1	7	100
2020 đến nay	10	6	4	3	50	3	3	0	6	100

Bảng 2. Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất của bộ môn Thể dục phục vụ công tác giảng dạy và học tập nội dung phổ tu Thể dục

TT	Cơ sở vật chất	Tiêu chuẩn		Hiệu quả sử dụng (48 buổi)		
		Số lượng	Chất lượng	Thường xuyên >60% (>28 buổi)	Trung bình 50% -60% (24-27)	Không thường xuyên <50% (<24)
1.	Sân tập Thể dục	1	Tốt	-	-	16 buổi
2.	Sân đá cầu	1	Khá	30 buổi	-	-
3.	Hành lang nhà tập	1	Trung bình	-	-	2 buổi
4.	Loa đài	2	Tốt	2	-	-
5.	Phương tiện hỗ trợ giảng dạy	-	Kém	-	-	-

niên công tác < 20 năm. Chứng tỏ giáo viên bộ môn về sức khỏe, tuổi đời, tuổi nghề đều có khả năng đáp ứng tốt với yêu cầu giảng dạy, ngoài ra các giáo viên kiêm nhiệm đều trực tiếp giảng dạy được.

2.2. Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất của bộ môn Thể dục

Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất của bộ môn Thể dục được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Về sân bãi: Có 03 sân tập nhưng chỉ có 01 sân đạt tiêu chuẩn trong đó 2/3 sân không được sử dụng thường xuyên. Nguyên nhân do nội dung phổ tu thể dục được dạy vào thời điểm tháng 10-11 nên thời tiết nắng, sân đủ diện tích nhưng không có mái che, loa đài không thuận tiện, vì vậy tuy địa điểm thứ 3 là hành lang nhà tập dù phải tận dụng cả đường đi nhưng với ưu thế có mái che và bóng mát, đặc biệt do nguyên nhân khách quan là tiết 1-2 thường xuyên bị trùng giờ nên bắt buộc phải triển khai tập luyện tại hành lang.

2.3. Thực trạng về nội dung chương trình giảng dạy môn phổ tu thể dục

Phân tích thực trạng nội dung chương trình giảng dạy môn phổ tu thể dục cho thấy:

Thứ nhất: phổ tu Thể dục không có nội dung lý thuyết. Điều này khiến cho sinh viên chỉ có kỹ năng thực hành cơ bản nhất về môn phổ tu thể dục mà không đủ kiến thức để có thể tự biên soạn bài tập cho các đối tượng học sinh.

Thứ hai: Tiến trình phổ tu thể dục luôn dạy mới không có thời gian ôn tập củng cố.

Thứ ba: Thời gian dành cho nội dung phổ tu thể dục không đủ: Theo tiến trình đã hoạch định, thời gian cho nội dung phổ tu thể dục là 6 giáo án. Với 6 giáo án chỉ đủ để dạy lướt qua các động tác lẻ (không có thời gian ôn tập), không có thời gian cho việc hình thành và củng cố bài liên hoàn cũng như không có thời gian trang bị kiến thức lý luận cần thiết.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Thứ tư: Nội dung kiểm tra học trình học phần chưa hợp lý.

Thứ năm: Nội dung tiến trình ngoại khóa đơn điệu:

Tóm lại, những phân tích trên cho thấy nội dung, tiến trình, yêu cầu thi kiểm tra của môn phổ tu thể dục đều chưa thỏa mãn được mục tiêu của môn học đã đề ra. Để nâng cao chất lượng đào tạo chung của bộ môn, tạo ra các sản phẩm đáp ứng được yêu cầu thực tiễn xã hội, đòi hỏi bộ môn cần có biện pháp điều chỉnh khắc phục.

2.4. Thực trạng phương pháp giảng dạy và tổ chức giờ học phổ tu thể dục

Để tìm hiểu các phương pháp và cách thức tổ chức giờ học phổ tu Thể dục của bộ môn Thể dục, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với các giáo viên trực tiếp tham gia giảng dạy tại bộ môn, tổng số 9 người. Kết quả cho thấy có độ tập trung rất cao, cụ thể:

- Về phương pháp giảng dạy: Từ giáo án 1 - 4 trong phần dạy học động tác có 100% số giáo viên sử dụng các phương pháp giảng giải, thị phạm, nhắc nhở, dẫn bài. Đặc biệt phương pháp nhắc nhở và dẫn bài được sử dụng xuyên suốt quá trình giảng dạy. Từ thực tế trên thấy rằng giáo viên đã bám sát và sử dụng nhiều phương pháp dạy học truyền thống để truyền tải kiến thức cho sinh viên, trong buổi học giáo viên luôn là người hướng dẫn và giúp đỡ đảm bảo cho sinh viên tiếp thu bài với hiệu quả cao nhất.

- Về phương pháp tổ chức giờ học phổ tu Thể dục: Phương pháp tổ chức đồng loạt và sáng tạo tình huống được sử dụng xuyên suốt quá trình giảng dạy. Khi được hỏi về vấn đề này 100% giáo viên đều cho biết phương pháp tổ chức đồng loạt ưu thế hơn phân nhóm.

2.5. Thực trạng ý thức và kết quả học tập nội dung phổ tu Thể dục của sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Dựa trên kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí đánh giá thực trạng ý thức thái độ học tập phổ tu Thể dục của sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh tác giả tiến hành phỏng vấn 231 sinh viên K56 chuyên ngành GDTC vừa học xong nội dung phổ tu Thể dục. Kết quả phỏng vấn được trình bày trên bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng ý thức thái độ học tập phổ tu Thể dục của sinh viên phổ tu Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n= 231)

TT	Tiêu chí	Kết quả lựa chọn			Tổng điểm
		Mức độ 1 (5đ)	Mức độ 2 (3đ)	Mức độ 3 (1đ)	
Sự hứng thú của sinh viên với nội dung phổ tu Thể dục					
1.	Sinh viên hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của nội dung phổ tu Thể dục với công việc sau này của mình	137	64	30	907
2.	Mức độ hứng thú của sinh viên với nội dung phổ tu Thể dục	88	100	43	783
3.	Sinh viên chủ động, tự giác thực hiện nội dung nhiệm vụ giáo án	68	114	49	731
4.	Trong giờ học chăm chú nghe giáo viên giảng giải và quan sát giáo viên thị phạm	102	83	46	805
5.	Mong muốn chờ đợi đến giờ tập luyện phổ tu Thể dục	63	49	118	580
6.	Có hứng thú tìm hiểu sâu hơn nội dung phổ tu Thể dục	49	86	96	599
Ý thức thái độ học tập nội dung phổ tu Thể dục của sinh viên					
7.	Có ý thức và thái độ sẵn sàng trước khi lên lớp giờ học phổ tu Thể dục	103	96	32	835
8.	Thực hiện nhanh chóng các yêu cầu của giáo viên	87	111	33	801
9.	Trong các cuộc thi giữa các nhóm hăng hái tham gia vì danh dự của tổ (nhóm)	86	94	51	763
10.	Sáng tạo trong vận dụng phương pháp để đạt kết quả học tập tốt	25	96	110	523
11.	Kiên trì nỗ lực học tập nhằm đạt được mục tiêu đề ra	52	110	68	658
12.	Chủ động có trách nhiệm với các nhiệm vụ học tập của tổ (nhóm)	42	100	89	599
13.	Có niềm tin sẽ hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập phổ tu Thể dục	136	64	31	903
Sử dụng thời gian tự học					
14.	Tích cực trong tập luyện ngoại khóa	24	79	128	485
15.	Hoàn thành tốt các bài tập về nhà	76	164	91	963
16.	Tích cực động viên các thành viên trong lớp cùng tập luyện phổ tu Thể dục ngoại khóa	38	111	182	705

Bảng 4. Xếp loại kết quả học tập nội dung phổ tu thể dục của sinh viên Trường ĐH TDTT Bắc Ninh trong 3 năm (2018 – 2020)

Khóa	Xếp loại (số người/%)									
	Giỏi (9-10) đ	Tỷ lệ %	Khá (7-8) đ	Tỷ lệ %	TB (5-6) đ	Tỷ lệ %	Yếu (3-4) đ	Tỷ lệ %	Kém < 3đ	Tỷ lệ %
Khóa 54 (n =348)	48	13.8	116	33.2	153	44.1	20	5.7	11	3.2
Khóa 55 (n =312)	47	15.1	91	29.3	143	45.7	15	4.8	16	5.1
Khóa 56 (n =364)	59	16.2	111	30.6	169	46.3	16	4.4	9	2.5

Qua 3 cho thấy: Nếu lấy mức 70% tổng điểm tối đa (808.5 điểm) làm tiêu chuẩn thì chỉ có 4/16 chỉ tiêu đạt yêu cầu. Trong đó sinh viên tuy hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của nội dung phổ tu Thể dục với công việc sau này của mình nhưng không hứng thú với môn học, ý thức học cũng không cao, không tích cực học ngoại khóa nhưng vẫn có khả năng hoàn thành tốt bài tập về nhà và có niềm tin hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập. Như vậy có thể thấy rằng sinh viên phổ tu chưa đầu tư học tập đúng mức trong môn phổ tu Thể dục, hay nói cách khác chương trình phổ tu Thể dục chưa lôi cuốn được sinh viên.

Để tìm hiểu thực trạng kết quả học tập nội dung phổ tu Thể dục của sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh kết quả học tập của sinh viên thuộc 3 khóa 54, 55 và 56, kết quả như trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Tỉ lệ sinh viên xếp loại giỏi có tăng nhưng không đáng kể, ngược lại sinh viên xếp loại khá, trung bình, yếu, kém có sự biến động không rõ quy luật. Số lượng sinh viên đạt mức trung bình đến khá có tỉ lệ rất cao từ 75% - 77.3%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua việc đánh giá thực trạng công tác dạy và học nội dung phổ tu Thể dục cho đối tượng sinh viên trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy: Tuy lực lượng giáo viên có khả năng đáp ứng tốt với yêu cầu giảng dạy, nhưng điều kiện cơ sở vật chất, nội dung tiến trình, yêu cầu thi kiểm tra, phương pháp giảng dạy, nội dung tiến trình ngoại khóa trong môn phổ tu Thể dục hiện tại đều chưa thỏa mãn được mục tiêu của môn học đã đề ra. Đối với sinh viên, ý thức thái độ học tập phổ tu Thể dục chưa đạt yêu cầu dẫn đến kết quả học tập của nhiều sinh viên chỉ dừng ở mức độ học đối phó, chưa thực sự đáp ứng với mục tiêu môn học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học, giáo trình giảng dạy cho sinh viên các trường Đại học TDTT*, NxbTDTT Hà Nội.

2. Nguyễn Kim Xuân (2005), *Nghiên cứu xây dựng chương trình, nội dung và phương pháp giảng dạy thể dục nhịp điệu (Sport Aerobic) cho sinh viên Trường Đại học TDTT I*, đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường.

3. Nguyễn Xuân Sinh (2007), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ, tác giả: Ngô Thị Thúy Nga; giáo viên chỉ đạo: TS. Nguyễn Văn Hòa; tên đề tài: "Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy môn Thể dục phổ tu cho sinh viên Ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh" đề tài đã bảo vệ năm 2022, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.*

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NÔNG - LÂM BẮC GIANG

TS. Nguyễn Văn Hòa[1]; ThS. Dương Thị Nhài[2]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn 07 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Nông -Lâm Bắc Giang (ĐHNLBG). Bước đầu kiểm nghiệm 05 giải pháp đã cho thấy tính khả thi, tính thực tiễn, tính đồng bộ và tính hiệu quả trong nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *giải pháp, giáo dục thể chất, sinh viên, trường Đại học Nông – Lâm Bắc Giang.*

Summary: *Through standard research methods, the study has identified 7 solutions to enhance the effectiveness of physical education for students at Bac Giang University of Agriculture and Forestry. Initially, testing 5 of these solutions has demonstrated their feasibility, practicality, consistency, and effectiveness in improving the quality of physical education for the research subjects.*

Keywords: *Solutions, physical education, students, Bac Giang University of Agriculture and Forestry.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năng lực của sinh viên (SV) được đánh giá trên cả 03 khía cạnh: kiến thức, kỹ năng và thái độ. Sinh viên tốt nghiệp đại học là sản phẩm của đào tạo của các trường Cao đẳng và Đại học; SV tốt nghiệp và tìm được việc làm phù hợp với ngành đào tạo là chứng nhận xã hội có giá trị cao nhất và thuyết phục nhất về chất lượng đào tạo của một trường đại học nói chung và một ngành đào tạo, chuyên ngành đào tạo nói riêng. Trường ĐHNLBG là cơ sở giáo dục đại học đào tạo nguồn nhân lực, ứng dụng chuyển giao khoa học công nghệ chất lượng cao trong lĩnh vực nông, lâm nghiệp của vùng Đông Bắc; Cung cấp cho xã hội các sản phẩm đào tạo, nghiên cứu khoa học, ứng dụng và chuyển giao công nghệ có chất lượng cao, góp phần quan trọng vào sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước trong bối cảnh hội nhập kinh tế thế giới. Trong những năm qua, công tác giáo dục thể chất (GDTC) của Nhà trường còn gặp nhiều khó khăn: Số lượng sinh viên vào trường ngày một tăng vì vậy cơ sở vật chất (CSVC) cũng như đội ngũ giáo viên chưa đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC, các trang thiết bị và dụng cụ tập luyện thể chất còn thiếu, chất lượng chưa tốt vì vậy cũng ảnh hưởng phần nào đến chất lượng GDTC. Chính vì vậy vấn đề định hướng và lựa chọn giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC của trường Đại học Nông – Lâm Bắc Giang đáp ứng nhu cầu phát triển và hội nhập xã hội là cần thiết và cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường ĐHNLBG

2.1.1. Lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường ĐHNLBG

Căn cứ các yêu cầu lựa chọn các giải pháp, qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua kết quả điều tra, khảo sát thực trạng công tác GDTC, căn cứ vào điều kiện cụ thể của Trường ĐHNLBG, bước đầu lựa chọn được 07 giải pháp, để tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 17 chuyên gia, nhà quản lý và giảng viên về mức độ ưu tiên cho các giải pháp đã lựa chọn, kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 07 giải pháp đưa ra phỏng vấn, đều có sự tán đồng với số phiếu và điểm cao chiếm tỷ lệ từ 76.5 đến 100%.

2.1.2. Xây dựng nội dung các giải pháp

Giải pháp 1: Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy, dạy học chính khoá cho phù hợp.

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
2. Trường Đại học Nông - Lâm Bắc Giang

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường ĐHNLBG (n=17)

TT	Các giải pháp	Kết quả trả lời			∑ Điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3		
I. Giải pháp mang tính lâu dài.						
1.	Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy, dạy học chính khóa cho phù hợp.	11	2	4	65	76.5
2.	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 thỏa đáng đối với cán bộ, giáo viên TDTT.	13	2	2	73	85.9
II. Giải pháp mang tính trước mắt.						
3.	Tuyên truyền cho sinh viên nhận thức về ý nghĩa, vai trò của môn GDTC và tập luyện TDTT.	14	3	0	79	92.9
4.	Tăng cường hoạt động ngoại khóa, xây dựng và thành lập các câu lạc bộ TDTT.	17	0	0	85	100
5.	Tăng cường và khai thác tối đa cơ sở vật chất.	15	1	1	79	92.9
6.	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.	14	3	0	79	92.9
7.	Bồi dưỡng, hướng dẫn phương pháp tập luyện TDTT cho sinh viên.	16	1	0	83	97.6

Hình thức tổ chức thực hiện: Bộ môn GDTC tiến hành xây dựng nội dung chương trình môn học GDTC cho phù hợp với điều kiện CSVC của nhà trường, tình trạng thể lực của sinh viên. Thường xuyên tiến hành các cuộc hội thảo, trao đổi để đi đến thống nhất về nội dung phương pháp giảng dạy môn học sao cho hợp lý; Tạo điều kiện cho giáo viên học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ như học cao học, tham gia các lớp tập huấn trọng tài, tập huấn chuyên môn do các Liên đoàn tổ chức.

Giải pháp 2: 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 giáo viên TDTT.

Hình thức tổ chức thực hiện: Bộ môn GDTC tham mưu cho Ban giám hiệu nhà trường xây dựng quy chế khen thưởng, kỷ luật cũng như chế độ chính sách thoả đáng cho cán bộ giáo viên TDTT. Đề xuất với ban giám hiệu cho tính giờ của giáo viên tham gia quản lý câu lạc bộ TDTT vào khối lượng giờ giảng dạy chính. Phân công giáo viên phụ trách tổ chức quản lý hoạt động của các CLB theo đúng chuyên môn của giáo viên và soạn thảo tài liệu môn học theo đúng nội dung chương trình mới; Cán bộ, giáo viên TDTT tự nêu cao tinh thần trách nhiệm của bản thân đối với công tác GDTC cũng như hoạt động TDTT trong nhà trường.

Giải pháp 3: Tuyên truyền cho sinh viên nhận thức về ý nghĩa, vai trò của môn GDTC và tập luyện TDTT.

Hình thức tổ chức thực hiện: Phối hợp với phòng Công tác chính trị và Quản lý HSSV

tuyên truyền, giáo dục thông qua tuần lễ sinh hoạt công dân đầu năm học hay trong các buổi sinh hoạt định kỳ hàng tháng; Phối hợp với Công đoàn, Đoàn thanh niên Cộng Sản Hồ Chí Minh, Hội Sinh viên tuyên truyền, giáo dục cho các em thông qua tổ chức các hội thao, hội thi... nhân các ngày lễ truyền thống; Triển khai kế hoạch, nội dung, tiêu chuẩn đánh giá thể lực sinh viên ngay từ đầu năm học để sinh viên có kế hoạch tập luyện; Triển khai toàn bộ kế hoạch thi đấu TDTT trong và ngoài trường cho sinh viên ngay từ đầu năm để các lớp, các chi đoàn, các em sinh viên xây dựng kế hoạch tham gia cho lớp, chi đoàn và bản thân.

Giải pháp 4: Tăng cường hoạt động ngoại khóa, xây dựng và thành lập các câu lạc bộ TDTT.

Hình thức tổ chức thực hiện: Xây dựng kế hoạch hoạt động TDTT ngoại khóa cho cả năm học; Phân công giáo viên quản lý và hướng dẫn các hoạt động ngoại khóa; Thành lập các CLB thể thao theo nhu cầu của sinh viên; Thành lập các đội tuyển thể thao của trường, của khoa, của lớp và duy trì tập luyện thường xuyên; Xây dựng hệ thống thi đấu các môn thể thao trong trường nhân các ngày lễ truyền thống trong năm một cách khoa học, hợp lý với kế hoạch hoạt động chung của nhà trường; Nâng cao chất lượng các đội tuyển thể thao của trường để tham gia thi đấu các giải thể thao trong và ngoài tỉnh; Có chế độ khen thưởng động viên kịp thời các tập thể, cá nhân tham gia tốt các hoạt động ngoại khóa TDTT; Tham mưu với Ban giám hiệu tăng cường kinh phí cho các hoạt động ngoại khóa; Kiểm tra thể lực sinh viên hàng năm theo quy định của Bộ GD&ĐT.

Giải pháp 5: Tăng cường và khai thác thác tối đa cơ sở vật chất.

Hình thức tổ chức thực hiện: Hàng năm cần tham mưu với Đảng ủy, Ban giám hiệu, phòng Hành chính để mua sắm, nâng cấp, sửa chữa CSVC phục vụ cho học tập chính khóa và tập luyện ngoại khóa; Bộ môn GDTC cần phối hợp với phòng Hành chính trong việc quản lý, bảo quản, sử dụng có hiệu quả, đúng chức năng các CSVC hiện có; Khai thác hết chức năng của nhà tập, sân tập, dụng cụ hiện có trong quá trình giảng dạy và tập luyện ngoại khóa;

Giải pháp 6: 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.

Hình thức tổ chức thực hiện: Bộ môn GDTC xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải đấu trình Ban giám hiệu phê duyệt ngay từ đầu năm học; Các đơn vị Bộ môn GDTC, Đoàn Thanh niên, căn cứ kế hoạch tổ chức thi đấu hàng năm của Nhà trường để xây dựng kế hoạch thi đấu trong từng giai đoạn cụ thể; Đoàn Thanh niên phối hợp với các đơn vị kêu gọi nguồn đầu tư kinh phí cho các giải đấu; Căn cứ vào các giải đấu dành cho các trường Đại học và Trung học chuyên nghiệp trong khu vực Trường thành lập đội tuyển và tiến hành tham gia.

Giải pháp 7: Bồi dưỡng, hướng dẫn phương pháp tập luyện TDTT cho sinh viên.

Hình thức tổ chức thực hiện: Hướng dẫn sinh viên phương pháp tập luyện TDTT thông qua những giờ học chính khóa; Phối hợp với các đoàn thể bồi dưỡng phương pháp tập luyện thông qua các hội thao, hội thi; Phối hợp với các khoa, bộ môn để báo cáo phương pháp tự tập luyện cho các lớp thông qua các buổi sinh hoạt định kỳ của các khoa, bộ môn hàng tháng; Phối hợp với đoàn trường để có những bản tin trên mạng nội bộ của nhà trường về phương pháp tập luyện các môn thể thao hàng tuần, hàng tháng.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường ĐHNLBG

Để đánh giá tính hiệu quả của các giải pháp đòi hỏi phải tiến hành ứng dụng một cách đồng bộ và lâu dài. Tuy nhiên, do thời gian tiến hành nghiên cứu, đã tập trung ứng dụng chủ yếu giải pháp phát triển tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên nhà trường: Tuyên truyền cho sinh viên nhận thức về ý nghĩa, vai trò của môn GDTC và tập luyện TDTT; Tăng cường hoạt động ngoại khóa, xây dựng và thành lập các câu lạc bộ TDTT; Tăng cường và khai thác tối đa CSVC; 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; Bồi dưỡng, hướng dẫn phương pháp tập luyện TDTT cho sinh viên.

Bước đầu đã thu được những thành quả nhất

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TLC của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Các test	NĐC (n=27)	NTN (n=28)	So sánh	
				t	p
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	201.2 ± 19.34	202.3 ± 19.21	0.98	>0.05
2.	Chạy 30 m XPC (s)	6.22 ± 1.23	6.12 ± 1.44	0.65	>0.05
3.	Chạy con thoi 4x10 m (s)	13.10 ± 1.32	13.39 ± 1.34	1.51	>0.05
4.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	894.7 ± 78.4	896.7 ± 79.3	0.87	>0.05

Bảng 3. Kết quả đánh giá TLC của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các test	NĐC (n=27)	NTN (n=28)	t	P
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	207.9 ± 21.13	221.7 ± 21.5	2.43	<0.05
2.	Chạy 30 m XPC (giây)	5.83 ± 1.34	4.9 ± 1.47	2.45	<0.05
3.	Chạy con thoi 4x10 m (giây)	13.1 ± 1.56	11.9 ± 1.45	2.95	<0.05
4.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	940.6 ± 79.2	1009 ± 85.1	3.09	<0.001

định đối với công tác GDTC trong nhà trường.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Tất cả nam sinh viên thuộc hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều được kiểm tra đánh giá trình độ TLC như kế hoạch. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 2.

Qua kết quả trình bày ở bảng 2 chứng tỏ, đối với nam sinh viên ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều tương đồng.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 04 tháng, hết thời gian thực nghiệm cả 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều được kiểm tra trình độ thể lực chung qua 5 test như trước thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở trong bảng 3.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $P < 0,05$ đến $P < 0,001$. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các giải pháp đã lựa chọn bước đầu đã có tác động tích cực đến phát triển TLC. Đây là yếu tố tiền đề có tác động tích cực đến sự phát triển TLC một cách toàn diện của sinh viên Trường ĐHNLBG.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 07 giải pháp và tiến hành thực nghiệm 5/7 giải pháp đã cho thấy trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, như vậy các giải pháp đã cho thấy sự phù hợp và có thể ứng dụng triển khai trong thực tiễn nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường ĐHNLBG.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành TW Đảng (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 về Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế.*

2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Xuân Sinh (2007), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ, tác giả: Dương Thị Nhài; giáo viên chỉ đạo: TS. Nguyễn Văn Hòa; tên đề tài: "Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Nông - Lâm Bắc Giang", đề tài đã bảo vệ năm 2022, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG HÌNH THÁI VÀ CHỨC NĂNG SINH LÝ CỦA HỌC SINH TIỂU HỌC NGƯỜI DÂN TỘC THIỂU SỐ KHU VỰC TRUNG DU VÀ MIỀN NÚI PHÍA BẮC

TS. Trương Hữu Hòa[1]

Tóm tắt: *Sử dụng phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, bài báo đánh giá thực trạng hình thái và chức năng sinh lý của học sinh (HS) Tiểu học người dân tộc thiểu số (DTTS) khu vực Trung du và miền núi phía Bắc (TD&MNPB). Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ phát triển thể chất của HS Tiểu học người DTTS khu vực TD&MNPB thấp hơn hoặc bằng so với người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính theo kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001.*

Từ khóa: *Thực trạng, phát triển thể chất, học sinh tiểu học, dân tộc thiểu số, khu vực Trung du và miền núi phía Bắc.*

Summary: *Using standard research methods in Sports Science, the article evaluates the physical form and physiological functions of primary school students from ethnic minority groups in the North Central and Northern Mountainous regions of Vietnam. The research findings indicate that the physical development of these students is lower than or equivalent to their Vietnamese peers of the same age and gender, as observed in the results of the National Physical Fitness Survey in 2001.*

Keywords: *Current status, physical development, primary school students, ethnic minorities, North Central and Northern Mountainous regions.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học sinh tiểu học là những HS ở độ tuổi từ 6 đến 10 tuổi được xem là "giai đoạn vàng" trong sự phát triển của trẻ. Trong giai đoạn này, các hoạt động thể chất có ý nghĩa cực kỳ quan trọng trong việc giáo dục trẻ một cách toàn diện, giúp trẻ phát triển và hoàn thiện về các hệ thần kinh, cơ xương, bộ máy hô hấp. Bởi vậy, đầu tư cho giáo dục thể chất (GDTC) cho trẻ ngay từ nhỏ sẽ là nền tảng vững chắc để trẻ phát triển toàn diện trong tương lai.

Trong GDTC, những biến đổi hình thái, chức năng sinh lý và tố chất vận động là những yếu tố cơ bản để đánh giá sự phát triển thể chất. Phát triển thể chất và tâm lý của HS Tiểu học (6-10 tuổi) có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Diễn biến thể chất ở lứa tuổi này diễn ra rất mạnh và chịu nhiều sự tác động của yếu tố tự nhiên và xã hội, nhân cách của các em lúc này còn mang tính tiềm ẩn, những năng lực, tố chất của các em còn chưa được bộc lộ rõ rệt, nếu có được tác động thích ứng chúng sẽ bộc lộ và phát triển. Việc tác động của quá trình GDTC cũng như các hoạt động thể thao ngoại khóa đối với lứa tuổi này cần phải đảm bảo tính khoa học. Có như vậy cơ thể các em mới phát triển bình thường theo quy luật lứa tuổi, giới tính và đạt được nền tảng cơ bản giúp các em phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần.

Theo Giáo sư Lưu Quang Hiệp, hiện nay đồng bào các DTTS ít người ở Việt Nam không những có điều kiện sống khó khăn, chế độ dinh dưỡng nghèo nàn, mà còn có chế độ vận động không hợp lý, thậm chí không có hoạt động TDTT. Dựa trên quan điểm phát triển thể chất và hoàn thiện thể chất, thì điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc duy trì và phát triển giống nòi.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi cho rằng, trước những bất cập của thể chất các DTTS, thì việc xây dựng những luận cứ khoa học phục vụ phát triển thể chất cho đồng bào DTTS ở Việt Nam góp phần cải thiện giống nòi, nâng cao chất lượng nguồn nhân lực phục vụ mục tiêu phát triển bền vững là vấn đề mang tính thời sự và cấp thiết.

Để có cơ sở đề xuất giải pháp phát triển thể chất cho HS Tiểu học DTTS khu vực TD&MNPB chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Thực trạng phát triển thể chất của HS Tiểu học

1. Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam

người dân tộc thiểu số khu vực Trung du và miền núi phía Bắc".

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, kiểm tra y học, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng phát triển hình thái HS Tiểu học người DTTS khu vực TD&MNPB

Tiến hành nghiên cứu thực trạng phát triển hình thái của HS Tiểu học người DTTS khu vực TD&MNPB thông qua các chỉ tiêu: Chiều cao, cân nặng và BMI. Đây là các chỉ tiêu được xem là các tiêu chí trung tâm, phản ánh đặc tính di truyền của chủng tộc và các yếu tố môi trường tự nhiên và xã hội.

Kết quả khảo sát thống kê được trình bày trong bảng 1.

Kết quả khảo sát ở bảng 1 cho thấy:

Chiều cao đứng

Chiều cao tiếp tục tăng dần theo sự gia tăng của tuổi, đạt mức tăng trung bình/năm ở cả trẻ

Bảng 1. Đặc điểm phát triển hình thái của HS Tiểu học người DTTS khu vực TD&MNPB (thời điểm 10/2018)

Độ tuổi	Chỉ tiêu	Giới tính	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	Thể chất người Việt Nam	t	p
6 (nam n=50; nữ n=61)	Chiều cao đứng (cm)	Nam	110.61±4.81	4.35	113.69±6.21	4.41	< 0.001
		Nữ	109.71±4.80	4.37	113.14±6.83	5.36	< 0.001
	Cân nặng (kg)	Nam	18.50±4.30	23.22	18.84±3.70	0.55	> 0.05
		Nữ	17.42±2.16	12.4	18.08±3.38	2.28	< 0.05
	Chỉ số BMI (kg/m2)	Nam	15.05±2.82	18.76	14.49±1.95	1.39	> 0.05
		Nữ	14.46±1.41	9.76	14.08±1.89	2.03	< 0.05
7 (nam n=53; nữ n=55)	Chiều cao đứng (cm)	Nam	117.45±5.85	4.98	118.56±5.70	1.36	> 0.05
		Nữ	115.93±6.00	5.18	117.81±5.89	2.28	< 0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	21.93±5.48	24.98	203.39±4.03	2.03	< 0.05
		Nữ	20.25±3.66	18.1	19.73±3.81	1.03	> 0.05
	Chỉ số BMI (kg/m2)	Nam	15.77±2.86	18.12	14.43±2.01	3.38	< 0.001
		Nữ	14.99±1.80	12.02	14.13±1.86	3.48	< 0.001
8 (nam n=53; nữ n=57)	Chiều cao đứng (cm)	Nam	122.15±6.21	5.09	123.78±6.30	1.88	> 0.05
		Nữ	121.75±6.59	5.41	123.37±6.01	1.83	> 0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	23.24±4.10	17.63	23.12±4.61	0.21	> 0.05
		Nữ	22.51± 3.81	16.95	22.38±4.15	0.25	> 0.05
	Chỉ số BMI (kg/m2)	Nam	15.47±1.59	10.27	14.98±1.97	2.19	< 0.05
		Nữ	15.13±1.71	11.34	14.61±1.77	2.25	< 0.05
9 (nam n=52; nữ n=58)	Chiều cao đứng (cm)	Nam	126.00±7.29	5.79	128.49±6.25	2.43	< 0.02
		Nữ	126.43±5.51	4.36	128.27±6.96	2.47	< 0.02
	Cân nặng (kg)	Nam	24.73±4.51	18.25	25.50±5.40	1.2	> 0.05
		Nữ	24.93±4.12	16.54	24.50±4.97	0.77	> 0.05
	Chỉ số BMI (kg/m2)	Nam	15.48±1.64	10.59	15.33±2.25	0.64	> 0.05
		Nữ	15.52±1.70	10.96	14.80±1.87	3.15	< 0.01
10 (nam n=57; nữ n=53)	Chiều cao đứng (cm)	Nam	131.68±7.48	5.68	132.82±6.58	1.13	> 0.05
		Nữ	134.21±5.94	4.43	133.88±7.09	0.39	> 0.05
	Cân nặng (kg)	Nam	28.08±5.45	19.42	27.38±5.46	0.95	> 0.05
		Nữ	28.90±3.96	13.71	27.23±5.87	2.96	< 0.01
	Chỉ số BMI (kg/m2)	Nam	16.09±2.06	12.78	15.42±2.07	2.41	< 0.02
		Nữ	16.00±1.62	10.14	15.06±2.12	4.1	<0.001

nam và nữ giai đoạn 6-10 tuổi tương ứng là 4,2 và 4,9 cm/năm, phù hợp với qui luật phát triển sinh học. Đặc biệt ở tuổi 10, nữ có sự tăng trưởng nhanh, đạt 7,78 cm/năm. Sự tăng trưởng nhanh ở nữ đã cho thấy trẻ nữ bước vào tuổi dậy thì sớm hơn trẻ nam. Tuy vậy, xét theo giá trị gia tăng trung bình/năm, đây là mức tăng trưởng thấp hơn mức tăng ở trẻ toàn quốc.

- Về mức độ phát triển: Giá trị trung bình ở cả 5 độ tuổi đều thấp hơn mức chuẩn trung bình toàn quốc ở cả trẻ nam và nữ và mức độ chênh lệch giảm sút dần theo tuổi. Cụ thể, khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 cho thấy:

+ Trẻ 6 tuổi thấp hơn chuẩn trung bình toàn quốc ~3 cm ở nam, 3,4 cm ở nữ;

+ Trẻ 7 tuổi thấp hơn chuẩn trung bình toàn quốc ~1,1 cm ở nam, 1,9cm ở nữ;

+ Trẻ 8 tuổi thấp hơn chuẩn trung bình toàn quốc ~1,6 cm ở nam, 1,6 cm ở nữ;

+ Trẻ 9 tuổi thấp hơn chuẩn trung bình toàn quốc ~2,5 cm ở nam, 1,8 cm ở nữ;

+ Trẻ 10 tuổi thấp hơn chuẩn trung bình toàn quốc ~1,1 cm ở nam, tương đương với nữ.

Cân nặng

Cân nặng tăng dần theo sự gia tăng của tuổi, đạt mức tăng trung bình/năm ở cả trẻ nam và nữ giai đoạn 6-10 tuổi là 1,9 kg và 2,3 kg/năm, phù hợp với quy luật phát triển sinh học. Tuy đạt mức trung bình nhưng ở ngưỡng thấp (trung bình toàn quốc, gia tăng 2.5-3 kg/năm).

So sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 thì cân nặng đạt giá trị tương đương ở mọi độ tuổi.

Kết quả khảo sát mức độ phát triển cân nặng cũng cho thấy quy luật này đã diễn ra tương đồng với quy luật phát triển chiều cao của trẻ DTTS.

Kết quả phân loại dinh dưỡng theo chiều cao/cân nặng (BMI):

Chỉ số BMI chủ yếu phản ánh sự phát triển cân đối của trẻ, qua đó cũng đồng thời chỉ ra mức độ dinh dưỡng. Tuy vậy, khi cả 2 tiêu chí cân nặng và chiều cao của trẻ DTTS trong đề tài này đều thấp hơn mức trung bình toàn quốc, đặc biệt là sự thiếu hụt chiều cao thì BMI không còn giá trị cao trong việc đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ. Trong nghiên cứu này, kết quả cho thấy trẻ phát triển cân đối, BMI nằm trong ngưỡng trung bình ở các độ tuổi.

Mức tăng trưởng của tiêu chí cân nặng cùng với chiều cao đứng đã phản ánh rõ sự ảnh hưởng, chi phối của các yếu tố xã hội đến sự phát triển của trẻ như chế độ dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt, vận động và môi trường sống của trẻ DTTS bên cạnh yếu tố nội sinh là gene.

2.2. Thực trạng phát triển chức năng sinh lý của HS Tiểu học người DTTS khu vực TD&MNPB

Trong đánh giá thể lực, năng lực trao đổi chất ưa khí phản ánh trình độ thể lực chung của trẻ. Để đánh giá đặc điểm phát triển các chức năng sinh lý chúng tôi sử dụng tiêu chí: Dung tích sống để phản ánh mức độ cung cấp oxy cho chuyển hóa năng lượng ưa khí là chỉ tiêu phản ánh khách quan trình độ thể lực chung; Thời gian phản ứng vận động đánh giá năng lực thần kinh, là hệ chức năng điều tiết các hoạt động sống bên trong cơ thể. Kết quả khảo sát thống kê được trình bày trong bảng 2.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 2 cho thấy: Sự phát triển chức năng sinh lý của HS DTTS phát triển tuân thủ qui luật sinh học tự nhiên. Quá trình hoàn thiện và tăng trưởng diễn ra cùng với sự gia tăng của tuổi, mức tăng trưởng không đồng đều giữa các độ tuổi, các số liệu thu được ở mẫu nghiên cứu không đồng đều (>10%).

Sự gia tăng chỉ tiêu dung tích sống diễn ra mạnh hơn ở các độ tuổi 10. Đây là giai đoạn nhạy cảm phát triển sức bền yếm khí. Giá trị gia tăng của các chỉ tiêu phản ánh tốc độ phản xạ không lớn và tương đối đồng đều ở các độ tuổi. Kết quả này phù hợp với quy luật sinh học tự nhiên do đặc tính của thần kinh có tính bảo thủ cao, phụ thuộc nhiều vào đặc điểm cá thể (gene di truyền). So sánh với các nghiên cứu khác cho thấy các chỉ số phản ánh chức năng thần kinh của HS DTTS cấp Tiểu học có giá trị tương đương.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ phát triển thể chất của HS Tiểu học DTTS khu vực TD&MNPB thấp hơn hoặc bằng so với người Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính theo kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bảng 2. Thực trạng phát triển chức năng sinh lý của HS Tiểu học người DTTS khu vực TD&MNPB (thời điểm 10/2018)

Độ tuổi	Chỉ tiêu	Giới tính	$\bar{x}$	± δ	Cv
6 (nam n=50; nữ n=61)	Dung tích sống (ml)	Nam	794.95	187.44	23.58
		Nữ	785.54	170.85	21.75
	Phản xạ đơn (ms)	Nam	515.78	191.85	37.2
		Nữ	582.67	276.74	47.5
	Phản xạ phức (ms)	Nam	899.26	308.71	34.33
		Nữ	843.59	262.23	31.09
7 (nam n=53; nữ n=55)	Dung tích sống (ml)	Nam	1061.76	357.92	33.71
		Nữ	866	290.39	33.53
	Phản xạ đơn (ms)	Nam	404.78	156.74	38.72
		Nữ	442.46	149.2	33.72
	Phản xạ phức (ms)	Nam	794.23	229.14	28.85
		Nữ	730.78	232.95	31.88
8 (nam n=53; nữ n=57)	Dung tích sống (ml)	Nam	1247.34	299.28	23.99
		Nữ	1064.77	200.52	18.83
	Phản xạ đơn (ms)	Nam	449.82	156.46	34.78
		Nữ	426.07	171.3	40.2
	Phản xạ phức (ms)	Nam	726	201.41	27.74
		Nữ	762.2	202.25	26.53
9 (nam n=52; nữ n=58)	Dung tích sống (ml)	Nam	1393.68	346.83	24.89
		Nữ	1167.16	222.99	19.11
	Phản xạ đơn (ms)	Nam	450.56	168.15	37.32
		Nữ	509.64	172.94	33.93
	Phản xạ phức (ms)	Nam	755.42	243.78	32.27
		Nữ	803.19	179.05	22.29
10 (nam n=57; nữ n=53)	Dung tích sống (ml)	Nam	1588.82	417.93	26.3
		Nữ	1505.71	393.18	26.11
	Phản xạ đơn (ms)	Nam	400.63	162.66	40.6
		Nữ	439.69	155.21	35.3
	Phản xạ phức (ms)	Nam	671.43	190.34	28.35
		Nữ	695.68	212.38	30.53

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2001), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), "*Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014)*". Đề tài NCKH cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

4. Thủ tướng Chính phủ, *Nghị quyết số 52/NQ-CP ngày 15/6/2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc "Đẩy mạnh phát triển nguồn nhân lực các dân tộc thiểu số giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2030".*

5. Vũ Chung Thủy và cộng sự (2020), "*Nghiên cứu giải pháp, chính sách phát triển thể lực, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực các dân tộc thiểu số đến năm 2030*". Đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp quốc gia (mã số: CTDT.23.17/16-20).

Nguồn bài báo: *Bài báo là kết quả nghiên cứu luận án tiến sĩ giáo dục học: "Thực trạng và giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Phổ thông người dân tộc thiểu số khu vực trung du và miền núi phía Bắc", luận án đã bảo vệ.*

Ngày nhận bài: 9/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Xuân Giang[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên Ngành Công nghệ thông tin (CNTT) trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông (CNTT&TT) - Đại học Thái Nguyên (ĐHTN). Thông qua ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực tiễn. Kết quả, các bài tập đã lựa chọn đã phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Bài tập; Thể lực chung, Nữ sinh viên, Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.*

Summary: *Using conventional scientific research methods, 19 fitness exercises were selected for female students majoring in Information Technology at Thai Nguyen University of Information Technology and Communication. Through the application of these selected exercises in practice, the results showed an improvement in the physical fitness of the research subjects.*

Keywords: *Exercises, general fitness, female students, Thai Nguyen University of Information Technology and Communication.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất cho sinh viên, trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ giáo dục và đào tạo về nội dung chương trình giáo dục thể chất. Thực tế trong giảng dạy tại Trường cho thấy, chất lượng giáo dục thể chất trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt thực trạng thể lực chung của sinh viên các khoa, các chuyên ngành còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực chung của sinh viên trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN nói chung và nữ sinh viên ngành CNTT nói riêng là chưa có các bài tập phù hợp, và được nghiên cứu trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên ngành CNTT trường ĐH Công nghệ Thông tin và Truyền thông - ĐHTN là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN .

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN . Nghiên cứu lựa chọn các bài tập được ý kiến đánh giá đồng ý sử dụng từ 80 % trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN với ý kiến tán thành sử dụng từ 81.25% đến 100% ở các nhóm bài tập gồm:

Nhóm BT phát triển sức nhanh (4 bài tập)

1. Nhảy dây tốc độ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực

2. Bật nhảy adam 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

3. Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực

4. Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực

Nhóm BT phát triển sức mạnh (6 Bài tập)

1. Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

Bảng 1. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN (n=32)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý sử dụng %		Không đồng ý sử dụng %	
Nhóm BT phát triển sức nhanh	1. Nhảy dây tốc độ 30s". x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	31	96.8	1	3.12
	2. Bật nhảy adam 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.	28	87.5	4	12.5
	3. Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực	32	100	0	0
	4. Chạy 60m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	84.3	5	15.6
	5. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1-2p x2 lần, nghỉ 1-2p/lần	17	53.12	15	46.87
	6. Chạy biến tốc 100m (50m nhanh – 50m chậm) 2 lần, nghỉ 3p/lần.	16	50	16	50
Nhóm BT phát triển sức mạnh	7. Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.	26	81.25	6	18.7
	8. Bật bục qua lại 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	29	90.06	3	9.37
	9. Bật bục đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	30	93.7	2	6.25
	10. Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	28	87.5	4	12.5
	11. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	26	81.25	6	18.7
	12. Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	32	100	0	0
	13. Cơ lưng + cơ bụng 3 tổ x 10 lần/tổ, nghỉ 2p/tổ	14	43.75	18	56.25
	14. Chạy 50m đạp sau (3 lần, nghỉ 3p/lần)	15	46.87	17	53.12
Nhóm BT phát triển sức bền	15. Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)	30	93.7	2	6.25
	16. Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)	28	87.5	4	12.5
	17. Chạy 400m (thực hiện 1 lần)	31	96.8	1	3.12
	18. Chạy 800m (thực hiện 1 lần)	29	90.06	3	9.37
	19. Chạy 1500m thực hiện 1 lần	17	53.12	15	46.87
	20. Bật bục đổi chân 1 phút x 2 lần, nghỉ 3 phút/lần	13	40.6	16	50

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý sử dụng %		Không đồng ý sử dụng %	
Nhóm BT phát triển mềm dẻo	21. Nằm sấp ưỡn thân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	27	84.3	5	15.6
	22. Nằm ngửa gập bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực	29	90.06	3	9.37
	23. Treo gập bụng thang gióng 15 lần 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.	26	81.25	6	18.7
	24. Gập thân sâu từ bục cao 10 lần (2 lần, nghỉ 1p/lần)	14	43.75	18	56.25
	25. Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần (2 lần, nghỉ 1p/lần)	17	53.12	15	46.87
Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi	26. Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu trong thời gian 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.	13	40.6	16	50
	27. Trò chơi người thừa thứ 3 (chơi 5 - 10 phút)	14	43.75	18	56.25
	28. Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)	32	100	0	0
	29. Trò chơi cua đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút).	32	100	0	0
	30. Chạy con thoi 4x10m (lần, nghỉ 2p/lần)	15	46.87	17	53.12
	31. Trò chơi mèo đuổi chuột 5p/lần, nghỉ 2p/lần	16	50	16	50

5. Bật nhảy rút gối cao liên tục 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

6. Bật bục qua lại 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

7. Bật bục đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

8. Nằm sấp chống đẩy 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

9. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

10. Bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

Nhóm BT phát triển sức bền (4 Bài tập)

11. Nhảy dây 2 phút (thực hiện 1 lần)

12. Chạy tiếp sức 3 x 400m (thực hiện 1 lần)

13. Chạy 400m (thực hiện 1 lần)

14. Chạy 800m (thực hiện 1 lần)

Nhóm BT phát triển mềm dẻo (3 Bài tập)

15. Nằm sấp ưỡn thân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

16. Nằm ngửa gập bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực

17. Treo gập bụng thang gióng 15 lần 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Nhóm BT phát triển khéo léo và trò chơi (4 Bài tập)

18. Trò chơi bóng chuyền 6 (chơi 5 - 10 phút)

19. Trò chơi cua đá bóng (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút).

2.2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT – ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều học ở học kỳ thứ II với thời gian thực nghiệm (2 tiết/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 tiết/1 tháng x 5 tháng =36 tiết).

- Địa điểm TN: Trường ĐH CNTT và Truyền thông - ĐHTN.

- Đối tượng TN: Là 92 nữ sinh viên viên ngành CNTT trường ĐH CNTT và Truyền thông - ĐHTN chia làm hai nhóm:

+ Nhóm ĐC: Gồm 46 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khoá của nhà Trường.

+ Nhóm TN: Gồm 46 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khoá của nhà Trường và được áp dụng các bài tập thử nghiệm đã được lựa chọn.

Trong đó, nhóm TN sử dụng các bài tập mới mà đề tài đã lựa chọn trong các buổi học. Việc sử dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm tuỳ thuộc vào nội dung chính của buổi học.

2.2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra ban đầu bằng 4 test để đánh giá trình độ thể lực chung theo quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 4 test kiểm tra đều có $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P > 0,05. Như vậy sự khác biệt về thể lực chung của 2 nhóm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác trước thực nghiệm trình độ thể lực chung của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 5 ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích của 2 nhóm. Kết quả thu được ở bảng 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test thể lực chung của hai nhóm nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 23)	Nhóm TN (n = 23)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	203.82 ± 29.24	206.5 ± 26.67	0.32	P > 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.22 ± 0.48	5.17 ± 0.51	0.34	P > 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.82 ± 0.74	11.85 ± 0.73	0.14	P > 0.05
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	1017.73 ± 70.79	1005.23 ± 55.13	0.77	P > 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm - sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 23)	Nhóm TN (n = 23)	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	210.35 ± 20.57	218.14 ± 25.21	2.77	< 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.12 ± 0.33	4.75 ± 0.5	2.71	< 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10.9 ± 0.91	10.56 ± 0.78	2.59	< 0.05
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	1036.96 ± 73.7	1063.18 ± 71.21	3.01	< 0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Cả ở 4 test nêu trên kết quả đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P < 0,05. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê cần thiết, như vậy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn đã có tác dụng phát triển thể lực cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN .

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên ngành CNTT trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN. Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm các bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu đã có kết quả với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P < 0,05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ, (người dịch: Nguyễn Quang Hưng)*, NxB TDTT, Hà Nội.

2. 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.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NxB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên ngành CNTT Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên". Chủ nhiệm đề tài: ThS. Trần Xuân Giang, đề tài nghiệm thu tại trường Đại học CNTT &TT - ĐHTN, năm 2017.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN NGÀNH TRUYỀN THÔNG ĐA PHƯƠNG TIỆN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Minh Liên[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, đề tài đã đánh giá được thực trạng thể lực của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (CNTT&TT - ĐHTN). Đồng thời, xác định nguyên nhân dẫn đến thực trạng thể lực chung của nữ sinh còn thấp do sinh viên ít vận động, bài tập thể lực chưa đa dạng, yêu cầu của giảng viên trong mỗi bài tập chưa cao, điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện còn thiếu.*

Từ khóa: *thể lực chung, nữ sinh viên, ngành Truyền thông đa phương tiện, Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.*

Summary: *By using basic research methods along with 05 physical fitness assessment tests prescribed by the Ministry of Education and Training, the topic assessed the physical status of female students majoring in multimedia communication. Facilities at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology are still low. At the same time, the topic has identified a number of causes leading to this situation, which are: Students are sedentary, physical exercises are not diverse, the requirements of lecturers in each exercise are not high, physical conditions are not high. Quality, equipment, and exercise equipment are lacking and old...*

Keywords: *Current status, general fitness, female students majoring in multimedia communication, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác giảng dạy tại trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN chúng tôi nhận thấy, trong các giờ học giáo dục thể chất (GDTC) vẫn còn có nhiều sinh viên thể hiện tố chất thể lực (TCTL) còn yếu kém, đặc biệt là nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện. Vì vậy dẫn tới không hoàn thành mục tiêu của giờ học, ảnh hưởng đến kết quả học tập môn GDTC. Vì vậy, việc đánh giá đúng thực trạng thể lực chung và xác định những nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN là việc làm cần thiết, từ đó đưa ra các biện pháp khắc phục kịp thời.

Quá trình nghiên cứu, sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng thể lực của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện

Để đánh giá thực trạng trình độ thể lực chung của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN, nghiên cứu sử dụng 04 test đánh giá, xếp loại học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BĐGĐT. Các test gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Chạy con thoi 4 x 10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả được đề tài trình bày ở bảng 1.

Phân tích kết quả tại bảng 1 cho thấy: Thể lực của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện khi kiểm tra thông qua các chỉ tiêu đánh giá là chưa được tốt. Tỷ lệ chưa đạt còn chiếm khá cao ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra. Cụ thể:

- Sinh viên năm 1: Tỷ lệ đạt "Tốt" chỉ chiếm từ 9.0% đến 15.0%; Tỷ lệ "Đạt" là 55.0% đến

1. Trường ĐH Công nghệ thông tin và Truyền thông Đại học Thái Nguyên

Bảng 1. Kết quả kiểm tra, đánh giá thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện (n = 300)

TT	Các tiêu chí đánh giá	Kết quả kiểm tra			Xếp loại thể lực					
		$\overline{x}$	δ	*Cv (%)*	Tốt		Đạt		Không đạt	
					m_i	%	m_i	%	m_i	%
Năm thứ nhất (n = 100)										
1	Bật xa tại chỗ (cm)	152.7	8.53	5.59	16	16	57	57	27	27
2	Chạy 30m XPC (s)	6.79	0.52	7.51	17	17	56	56	27	27
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.92	0.33	2.44	14	14	55	55	31	31
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	658.2	0.45	0.07	9	9	55	55	36	36
Năm thứ 2 (n = 100)										
1	Bật xa tại chỗ (cm)	152.5	9.51	6.24	16	16	56	56	28	28
2	Chạy 30m XPC (s)	6.77	0.38	5.76	19	19	59	59	22	22
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.56	0.83	6.19	15	15	59	59	26	26
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	695	9.5	1.37	10	10	55	55	35	35
Năm thứ 3 (n = 100)										
1	Bật xa tại chỗ (cm)	154.8	8.91	5.76	17	17	59	59	24	24
2	Chạy 30m XPC (s)	6.69	0.45	6.58	18	18	56	56	26	26
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.89	0.8	5.83	15	15	57	57	28	28
4	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	671	12.1	1.8	10	10	53	53	37	37

57.0%; Trong khi tỷ lệ "Không đạt" chiếm cao từ 27% đến 36%.

- Sinh viên năm 2: Tỷ lệ đạt "Tốt" chỉ chiếm từ 10.0% đến 19%; Tỷ lệ "Đạt" là 55% đến 59%; Trong khi tỷ lệ "Không đạt" chiếm cao từ 22% đến 35.0%.

- Sinh viên năm 3: Tỷ lệ đạt "Tốt" chỉ chiếm từ 10% đến 18%; Tỷ lệ "Đạt" là 53.5% đến 59.0%; Trong khi tỷ lệ "Không đạt" chiếm cao từ 24% đến 37.0%.

Với kết quả trên, theo nhận định của đề tài, sinh viên nữ hiện nay rất ngại học môn GDTC và tập luyện thể thao hàng ngày. Tỷ lệ sinh viên đi làm thêm rất cao, ngoài ra sinh viên có nhiều những mối quan tâm khác hấp dẫn hơn việc tập luyện thể thao, đó là facebook, zalo... Hiện trạng này không chỉ của riêng sinh viên trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN mà còn là tình trạng phổ biến của hầu hết giới trẻ hiện nay.

2.2. Nguyên nhân ảnh hưởng đến phát triển thể lực chung của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện

Để tìm hiểu những nguyên nhân ảnh hưởng đến phát triển thể lực của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 người, trong đó có 08 giảng viên Bộ môn GDTC và 12 cán bộ chuyên môn của trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy: Đa số các nguyên

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn nguyên nhân ảnh hưởng đến phát triển thể lực của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Mức 1		Mức 2		Mức 3	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Bài tập thể lực ít và thiếu đa dạng	18	90	2	10	0	0
2	Lượng vận động trong mỗi bài tập nhỏ	16	80	4	20	0	0
3	Thời gian dành cho các bài tập thể lực ít	17	85	3	15	0	0
4	Yêu cầu của giáo viên trong mỗi bài tập chưa cao	15	75	5	25	0	0
5	Môn thể thao tự chọn trong chương trình học chưa phong phú	15	75	5	25	0	0
6	Điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện còn thiếu và cũ	14	70	6	30	0	0
7	Sinh viên không nhận thấy vai trò và ý nghĩa của việc rèn luyện thể lực	14	70	6	30	0	0
8	Phần lớn sinh viên lười vận động	15	75	4	20	1	5
9	Đa số sinh viên chưa cố gắng trong học tập, học theo kiểu đối phó chỉ cần đủ điểm qua	18	90	2	10	0	0
10	Thể lực chung của sinh viên yếu	4	20	4	20	12	60
11	Đa số sinh viên không tham gia tập luyện ngoại khóa	16	80	4	20	0	0

nhân mà đề tài đưa vào phỏng vấn đều có kết quả trả lời ở mức 1 cao (chiếm tỷ lệ từ 70% - 90%); trong khi mức 3 chỉ chiếm tỷ lệ 0% - 5%. Có 1 nguyên nhân "Thể lực chung của sinh viên yếu" có số phiếu trả lời ở mức 1 thấp, chiếm tỷ lệ 20%, trong khi mức 3 chiếm tỷ lệ cao là 60%.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn đề tài đã phân chia những nguyên nhân ảnh hưởng đến thể lực của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện thành 3 nhóm.

Nhóm 1: Những nguyên nhân thuộc về phía chủ quan của sinh viên bao gồm:

- Sinh viên không nhận thấy vai trò và ý nghĩa của việc rèn luyện thể lực.
- Phần lớn sinh viên lười vận động.
- Đa số sinh viên chưa cố gắng trong học tập, học theo kiểu đối phó chỉ cần đủ điểm qua.
- Đa số sinh viên không tham gia tập luyện ngoại khóa.

Theo đề tài, nhóm nguyên nhân này bắt nguồn trước hết từ sự nhận thức chưa đầy đủ về việc rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực đã chi phối tới tâm lý khiến các em lười nhác, không muốn cố gắng, học theo kiểu đối phó. Ngoài ra có một nhóm sinh viên do không có điều kiện để tập luyện ngoại khóa (điều kiện về kinh tế, thời gian, địa điểm tập xa...) dẫn đến thể lực của sinh viên ngày càng kém.

Nhóm 2: Những nguyên nhân thuộc về phía giảng viên bao gồm:

- Bài tập thể lực ít và thiếu đa dạng.
- Lượng vận động trong mỗi bài tập nhỏ.
- Thời gian dành cho các bài tập thể lực ít.
- Yêu cầu của giáo viên trong mỗi bài tập chưa cao.

Đây là nhóm nguyên nhân chính có ảnh hưởng trực tiếp đến việc phát triển thể lực cho sinh viên. Giáo viên luôn mang tâm lí chung là



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

môn học GDTC chỉ là môn điều kiện (qua hoặc không qua), điểm thi kết thúc học phần không tính vào bảng điểm chung nên việc giảng dạy và đánh giá chỉ mang tính chất tương đối (tạo điều kiện cho sinh viên hoàn thành môn học).

Nhóm 3: Những nguyên nhân thuộc về điều kiện khách quan gồm:

- Môn thể thao tự chọn trong chương trình học chưa phong phú.

- Điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện còn thiếu và cũ.

Mặc dù là nhóm nguyên nhân khách quan nhưng nó cũng ảnh hưởng không nhỏ đến việc phát triển thể lực tới nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện. Nội dung chương trình học thì đơn điệu, cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện thì nghèo nàn ảnh hưởng đến hứng thú của cả người dạy và người học đã dẫn đến kết quả học tập chưa cao.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các chỉ tiêu đánh giá cho thấy thể lực đối với nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN còn yếu so với tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT. Đồng thời quá trình nghiên cứu đề tài đã tìm ra 3 nhóm nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng trực tiếp đến thể lực của nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ, (Nguyễn Quang Hưng dịch)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. 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.

3. PGS. Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH: "Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên ngành Truyền thông đa phương tiện năm thứ nhất trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên", Đề tài cấp trường, năm 2019), chủ nhiệm đề tài: ThS. Trần Minh Liên.*

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

TS. Nguyễn Mạnh Tuân[1]; TS. Đỗ Xuân Duyệt[1]

Tóm tắt: *Thông qua nghiên cứu đánh thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường Trung học phổ thông Chuyên (THPTC) Đại học Sư phạm Hà Nội (ĐH SPHN) trên các mặt: Thực trạng Về các chỉ số hình thái - chức năng, thực trạng thể lực chung và xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh trường THPTC ĐH SPHN. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trường THPTC ĐH SPHN, góp phần nâng cao hiệu quả Giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Thực trạng; Năng lực thể chất; Thể lực chung; Học sinh; trường Trung học phổ thông Chuyên Đại học Sư phạm.*

Summary: *With the goal of physical development for students at the Hanoi University of Education High School today, researching physical development for students is an extremely necessary and important task. To achieve that goal, the research process has conducted a general assessment of the physical status of students, as well as the status of training students' general physical qualities according to physical training standards. regulations.*

Keywords: *Physical capacity, general physical qualities, students of specialized high schools at Hanoi University of Education.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC tại trường THPT chuyên Đại học Sư phạm cho thấy, về cơ bản các trường đều thực hiện theo đúng quy định về nội dung chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Tuy nhiên do học sinh các trường chuyên phải học các môn chính theo quy định không quá 42 tiết trong 1 tuần (trung bình mỗi ngày học khoảng 5 tiết, thời gian học nhiều hơn 6 buổi/1 tuần), nên quỹ thời gian dành cho môn học GDTC và thời khoá biểu cho môn học này đều được các nhà trường vận dụng cho phù hợp với đặc điểm riêng, đồng thời các hoạt động tập luyện ngoại khoá hầu như chưa được thực hiện một cách đầy đủ. Chính điều đó đã dẫn đến thực trạng thể chất (bao gồm hình thái, chức năng và tố chất thể lực) của học sinh còn nhiều hạn chế. Xuất phát từ thực tiễn đó, để phát triển thể chất cho học sinh trường THPT chuyên Đại học Sư phạm hiện nay, việc xác định một số giải pháp phát phát triển thể chất thông qua tập luyện TDTT cho đối tượng nêu trên là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Để có căn cứ đề xuất một số giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN, nội dung bài viết tiến hành nghiên cứu thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường THPTC ĐH SPHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra y sinh học và toán học thống kê.

Nghiên cứu tiến hành khảo sát rên đối tượng 2624 em học sinh khối 10, 11 và 12 thuộc trường THPT chuyên ĐH SPHN.

Nghiên cứu sử dụng các test kiểm tra bao gồm: Chiều cao đứng (cm); cân nặng (kg); chỉ số Quetelet (g/cm); chỉ số BMI (kg/m2); chỉ số công năng tim (HW); dẻo gập thân (cm); lực bóp tay thuận (kG); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá thực trạng thể chất của học sinh trường THPTC ĐH SPHN

1. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể chất của học sinh trường THPTC ĐH SPHN, đồng thời so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân có cùng lứa tuổi (lứa tuổi 15, 16 và 17) thời điểm năm 2001 (của Viện khoa học TDTT). Kết quả được trình bầy tại bảng 1,2 và 3.

Qua bảng 1,2 và 3 cho thấy:

2.1.1. Về các chỉ số hình thái - chức năng

Chiều cao của nam và nữ học sinh THPT chuyên các độ tuổi phát triển bình thường, tuy là kiểm tra theo phương pháp "theo dõi ngang" nhưng cũng cho thấy nhịp độ phát triển chiều cao giữa các độ tuổi từ 15 đến 17 tuổi có tính kế thừa; Năm sau cao hơn năm trước; Trung bình phát triển chiều cao giữa các độ tuổi (15 - 16 và 16 - 17 tuổi) ở học sinh nam là 2.02 cm, nữ là 0.96 cm.

Về cân nặng cũng có diễn biến tượng tự, ở các độ tuổi từ 15 - 17, sự phát triển cân nặng có tính kế thừa, trung bình cân nặng ở các độ tuổi (15 - 16 và 16 - 17 tuổi) của nam tăng là 2.21 kg, nữ là 0.90 kg. Cân nặng phát triển đã phản ánh sự tương thích với chiều cao của học sinh, thông qua các chỉ số Quetelet và BMI (Body Mass Index) để kiểm chứng tỷ lệ khối cơ thể giữa chiều cao với cân nặng. Tuy nhiên kết quả xác định chỉ số BMI ở học sinh THPT chuyên cho thấy, ở cả học sinh nam và học sinh nữ, chỉ số này đa số đều đạt dưới 18.50 (mức dưới chuẩn theo hằng số người Việt Nam).

Về chỉ số công năng tim cho thấy không có sự phát triển đồng nhất giữa các lứa tuổi ở cả nam và nữ, mặc dù có sự khác biệt giữa học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN so với thể chất người Việt Nam năm 2001 ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$), tuy nhiên mức đạt được của chỉ số này của học sinh các khối 10, 11 và 12 hầu hết đều ở mức độ kém (từ 11 đến 15 HW theo tiêu chuẩn hằng số người Việt Nam). Chỉ số công năng tim, phản ánh khả năng hoạt động của tim đối với lượng vận động chuẩn. Tuy vậy một đặc điểm rõ nét hiện cho thấy như kết quả một số công trình gần đây đã công bố, đó là học sinh THPT hiện nay có hình thái cơ thể phát triển tốt, nhưng khả năng vận động sinh lý thì phần nào vẫn còn hạn chế. Điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng hoạt động sức bền của học sinh.

Khi so sánh sự khác biệt về các chỉ số hình thái giữa đối tượng học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN và thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 cho thấy, các chỉ số hình thái (đặc biệt là chiều cao, cân nặng) không có sự khác biệt so với thể chất người Việt Nam năm 2001 (do Viện khoa học TDTT công bố, với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng sác xuất $P > 0.05$), tuy nhiên các chỉ số Quetelet và chỉ số BMI thì hầu hết đều có sự khác biệt với thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001 ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$). Sự khác biệt này về cơ bản là do ảnh hưởng của sự phát triển của chỉ số cân nặng.

2.1.2. Về các test thể lực chung

Kết quả kiểm tra cho thấy hầu hết các test đánh giá tố chất thể lực chung của học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN mặc dù có sự tăng trưởng ở các lứa tuổi 15 - 17, đồng thời thành tích đạt được ở nhiều test là tương đối đồng đều (có từ 2 đến 6 test đối với nam, và từ 2 đến 3 test đối với nữ $Cv < 10\%$), tuy nhiên kết quả đạt được ở các test đều kém hơn rõ rệt so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 ở cùng độ tuổi ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$ đến $P < 0.001$). Sự khác biệt này tỏ ra rõ rệt nhất là ở đối tượng nam học sinh và giảm dần ở đối tượng nữ học sinh (các lứa tuổi 15, 16 và 17).

2.2. Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh trường THPTC ĐH SPHN

Nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh trường THPTC ĐH SPHN, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh. Kết quả được trình bầy tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao, trong đó sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam đạt 69.99%; nữ đạt 71.70%. Còn lại tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ) chỉ đạt ở mức trung bình yếu: Nam đạt 49.19%; nữ đạt 44.82%; sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng 30s): Nam đạt 48.45%; nữ đạt 48.42%.

Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) ở mức trung bình và trung bình khá:

Bảng 1. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 10 Trường THPT chuyên ĐH SPHN (15 tuổi)

TT	Chỉ tiêu, test	Nam (n = 502)					Nữ (n = 432)				
		x ± δ	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	x ± δ	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	161.64±21.21	13.12	160.66±6.57	1.019	>0.05	153.17±20.20	13.19	152.67±5.17	0.51	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	46.31±5.30	11.45	46.66±7.06	1.172	>0.05	42.35±5.37	12.68	42.76±5.49	1.392	>0.05
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	286.50±32.60	11.38	290.43±36.60	**2.263**	<0.05	276.49±33.01	11.94	280.08±33.00	**1.993**	<0.05
4.	Chỉ số BMI (kg/m2)	17.72±2.13	12.02	18.01±1.99	**2.642**	<0.05	18.05±2.11	11.71	18.37±2.12	**2.759**	<0.05
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	13.11±1.27	**9.65**	12.57±3.98	**4.606**	<0.05	13.45±1.19	**8.86**	14.43±4.05	**8.214**	<0.001
6.	Dẻo gập thân (cm)	9.35±1.25	13.36	10.00±7.43	**3.252**	<0.05	8.61±1.26	14.69	9.00±6.95	**2.062**	<0.05
7.	Lực bóp tay thuận (kG)	34.34±3.04	**8.85**	37.45±6.96	**13.808**	<0.001	25.14±3.07	12.21	27.88±4.81	**14.182**	<0.001
8.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	12.89±1.81	14.03	19.00±3.68	**49.031**	<0.001	11.37±1.83	16.07	11.00±4.25	**2.633**	<0.05
9.	Bật xa tại chỗ (cm)	190.66±20.99	11.01	202.00±22.80	**10.249**	<0.001	144.94±21.25	14.66	156.00±16.34	**10.000**	<0.001
10.	Chạy 30m XPC (s)	6.17±0.93	15.11	5.08±0.54	**24.820**	<0.001	7.06±0.89	12.58	6.17±0.66	**19.347**	<0.001
11.	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.79±1.24	**9.67**	10.90±0.91	**31.525**	<0.001	14.08±1.26	**8.98**	12.62±0.99	**22.128**	<0.001
12.	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	883.88±95.99	10.86	972.00±216.75	**12.503**	<0.001	670.95±98.14	14.63	768.00±105.90	**17.786**	<0.001

Bảng 2. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 11 trường THPT chuyên ĐH SPHN

TT	Chỉ tiêu, test	Nam (n = 495)					Nữ (n = 355)				
		x ± δ	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	x ± δ	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	163.66±18.07	11.04	162.86±5.82	0.963	>0.05	154.69±17.21	11.12	153.07±5.00	1.756	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	48.94±5.98	12.21	49.26±6.69	1.002	>0.05	43.53±6.11	14.03	43.76±4.92	0.661	>0.05
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	299.04±30.62	10.24	302.47±36.70	**2.049**	<0.05	281.40±31.31	11.13	285.88±29.00	**2.458**	<0.05
4.	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.27±1.89	10.33	18.53±2.06	**2.568**	<0.05	18.19±1.93	10.61	18.67±1.89	**4.220**	<0.001
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.89±1.23	**9.54**	12.53±3.75	**3.231**	<0.05	13.52±1.16	**8.57**	14.77±3.84	**10.713**	<0.001
6.	Dẻo gập thân (cm)	9.54±0.86	**9.06**	10.00±8.00	**2.188**	<0.05	8.38±0.88	10.54	9.00±7.23	**3.197**	<0.05
7.	Lực bóp tay thuận (kG)	37.08±3.37	**9.09**	40.07±6.31	**13.435**	<0.001	27.01±3.45	12.76	28.80±4.94	**8.029**	<0.001
8.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.92±1.09	**7.82**	20.00±3.74	**56.212**	<0.001	12.89±1.10	8.53	11.00±4.45	**14.663**	<0.001
9.	Bật xa tại chỗ (cm)	194.25±21.77	11.21	210.00±20.57	**14.149**	<0.001	146.04±22.26	15.24	159.00±16.38	**10.327**	<0.001
10.	Chạy 30m XPC (s)	5.97±0.55	**9.26**	4.98±0.53	**34.885**	<0.001	6.94±0.53	**7.59**	6.19±0.74	**21.979**	<0.001
11.	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.69±1.09	**8.59**	10.85±0.98	**33.368**	<0.001	13.65±1.11	**8.16**	12.40±0.95	**19.508**	<0.001
12.	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	896.22±92.40	10.31	972.00±112.78	**14.940**	<0.001	729.70±94.47	12.95	764.00±114.87	**5.888**	<0.001

Bảng 3. Thực trạng thể chất của học sinh THPT chuyên khối lớp 12 Trường THPT chuyên ĐH SPHN

TT	Chỉ tiêu, test	Nam (n = 489)					Nữ (n = 351)				
		x ± δ	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P	x ± δ	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Chiều cao đứng (cm)	165.67±19.12	11.54	164.48±5.59	1.358	>0.05	155.08±18.21	11.74	153.32±4.91	1.796	>0.05
2.	Cân nặng (kg)	50.73±6.19	12.21	51.07±6.09	1.058	>0.05	44.16±6.33	14.34	44.48±4.49	0.896	>0.05
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	306.21±31.36	10.24	310.49±32.00	**2.610**	<0.05	284.76±32.06	11.26	290.11±27.90	**2.885**	<0.05
4.	Chỉ số BMI (kg/m2)	18.48±1.91	10.33	18.86±1.83	**3.828**	<0.001	18.36±1.95	10.63	18.91±1.97	**4.726**	<0.001
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	12.21±1.16	**9.54**	12.79±3.69	**5.331**	<0.001	13.46±1.10	**8.16**	14.53±5.53	**6.935**	<0.001
6.	Dẻo gập thân (cm)	9.73±0.88	**9.06**	11.00±8.96	**5.412**	<0.001	8.16±0.90	11.05	9.00±7.70	**4.109**	<0.001
7.	Lực bóp tay thuận (kG)	39.82±3.62	**9.09**	42.89±6.54	**13.057**	<0.001	26.88±3.70	13.77	28.76±4.79	**8.068**	<0.001
8.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.95±1.17	**7.82**	21.00±3.86	**53.658**	<0.001	13.86±1.18	8.52	12.00±4.38	**14.373**	<0.001
9.	Bật xa tại chỗ (cm)	197.83±22.18	11.21	217.00±21.17	**16.785**	<0.001	147.14±22.67	15.41	158.00±17.36	**8.415**	<0.001
10.	Chạy 30m XPC (s)	5.88±0.54	**9.26**	4.84±0.54	**36.688**	<0.001	6.81±0.52	**7.61**	6.19±0.77	**18.185**	<0.001
11.	Chạy con thoi 4×10m (s)	12.59±1.08	**8.59**	10.64±0.84	**36.449**	<0.001	13.77±1.11	**8.03**	12.57±0.96	**18.746**	<0.001
12.	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	908.56±102.49	11.28	968.00±106.93	**11.018**	<0.001	788.45±104.78	13.29	756.00±116.39	**5.111**	<0.001

Bảng 4. Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh Trường THPT chuyên ĐH SPHN

TT	Nội dung	Học sinh nam (n = 1486)		Học sinh nữ (n = 1138)		Tổng (n = 2624)	
		Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	1040	69.99	816	71.7	1856	70.73
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	720	48.45	551	48.42	1271	48.44
3.	Bật xa tại chỗ (cm).	731	49.19	510	44.82	1241	47.29
4.	Chạy 30m XPC (s).	1019	68.57	629	55.27	1648	62.8
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s).	746	50.2	463	40.69	1209	46.07
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m).	482	32.44	348	30.58	830	31.63
	Trung bình		**53.14**		**48.58**		**51.16**

Nam đạt 68.57%; nữ đạt 55.27%. Tổng số học sinh đạt yêu cầu ở mức trung bình là 62.80%

Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp (chạy tuỳ sức 5 phút): Nam chỉ đạt 32.44%, nữ đạt 30.58%. Ngoài ra chạy nhanh khéo (chạy con thoi 4 10m) cũng chỉ ở mức trung bình và trung bình yếu (nam đạt 50.20%, nữ đạt 40.69%, trung bình ở cả nam và nữ đạt 46.07%).

Nhìn chung, xét tỷ lệ học sinh ở mức đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực trung bình ở tất cả các nội dung chỉ có tỷ lệ 51.16% đạt yêu cầu, trong đó nam đạt tỷ lệ 53.14% và nữ đạt tỷ lệ thấp hơn là 48.58%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu cho thấy thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường THPT chuyên ĐH SPHN còn thấp, mặc dù có sự phát triển về hình thái, cũng như trình độ thể lực chung theo lứa tuổi (lứa tuổi 15, 16 và 17), tuy nhiên sự phát triển đó còn chậm, và so với thể chất người Việt Nam năm 2001 còn thấp. Tỷ lệ học sinh đạt yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo trung bình chỉ đạt 51.10%. Phần lớn số học sinh có sự phát triển về sức mạnh, nhưng các tố chất sức nhanh, nhanh khéo và tố chất sức bền thì số lượng học sinh đạt yêu cầu tương đối thấp, trong đó tỷ lệ số học sinh nữ đạt thấp hơn số học sinh nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.

4. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001),* Nxb TDTT, Hà Nội..

5. Zuico I.G (1975), *Test sư phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13 - 14*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: "Nghiên cứu giải pháp phát triển thể chất cho học sinh trường THPTC ĐH SPHN". Chủ nhiệm đề tài: TS. Nguyễn Mạnh Tuân, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường ĐH SPHN năm 2024.*

Ngày nhận bài: 21/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ NỘI DUNG CHẠY CỰ LY NGẮN CHO NAM SINH VIÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Chu Xuân Tiến[1]

Tóm tắt: *Sau khi lựa chọn được các bài tập phù hợp phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành Công nghệ Thông tin (CNTT) Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (CNTT&TT - ĐHTN), đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm theo phương pháp so sánh song song. Kết quả nghiên cứu đã chứng tỏ rằng bài tập và tiến trình ứng dụng để phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN là phù hợp, có tính khoa học và đem lại hiệu quả rõ rệt.*

Từ khóa: *Bài tập sức bền tốc độ, chạy cự ly ngắn, ngành Công nghệ Thông tin, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.*

Summary: *After selecting suitable exercises to develop endurance, speed, and short distance running for male students majoring in Information Technology, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology, the topic of advanced pedagogical practice by parallel comparison method. Research results have shown that the exercise and application process to develop short distance running speed endurance for male students majoring in Information Technology Thai Nguyen University of Information and Communication Technology is suitable, scientific, and brings obvious results.*

Keywords: *Speed endurance exercise, short distance running, Information Technology industry, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chạy cự ly ngắn đòi hỏi sử dụng tốc độ tối đa trên toàn bộ cự ly chạy. Bởi vậy việc phát triển sức bền nói chung, sức bền tốc độ nói riêng giúp cơ thể chịu đựng được toàn bộ lượng vận động lớn trong khoảng thời gian ngắn. Nếu không có sức bền cũng như tốc độ tốt trong chạy ngắn thì không thể đạt được thành tích cao. Vì vậy phát triển sức bền cũng như tốc độ trong chạy cự ly ngắn là không thể thiếu đối với sinh viên. Thực tế qua quá trình giảng dạy môn Điền kinh cho các em chuyên ngành CNTT, có thể nhận thấy phần lớn sinh viên chuyên ngành thường bị đuối sức ở cuối các cự ly trong học tập cũng như trong tập luyện, thi đấu. Chính vì vậy, để đảm bảo yêu cầu nâng cao chất lượng giảng dạy, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của công tác đào tạo, cần thiết phải nghiên cứu và đổi mới trong công tác giảng dạy, tìm ra những phương pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy môn Điền kinh, đặc biệt là nội dung chạy cự ly ngắn.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT

Để lựa chọn được các nội dung kiểm tra, đề tài đã tiến hành tham khảo các tài liệu liên quan, giáo trình, chương trình môn học của Bộ môn GDTC, tham khảo các đề tài nghiên cứu xây dựng nội dung và tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập... từ đó xác định được 3 nội dung kiểm tra lý thuyết và 6 nội dung kiểm tra thực hành. Trên cơ sở đó tiến hành phỏng vấn với 30 chuyên gia, giảng viên có chuyên môn cao trong

1. Trường ĐH Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

và ngoài Trường về mức độ ưu tiên sử dụng các nội dung kiểm tra (theo 3 mức, tương ứng với số điểm từ 1 – 3 điểm). Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Để lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT, đề tài tiến hành theo 3 bước như sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Bước 2: Xây dựng hệ thống các bài tập SBTĐ dựa trên các điều kiện giảng dạy của Bộ môn, trình độ tập luyện của sinh viên cũng như cấu trúc giờ học của chương trình.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, HLV để lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Kết quả của các bước nghiên cứu trên, đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT, cụ thể như sau:

Bài tập 1: Chạy 3-4 x 150m, 3-4 x 100m, 3-4 x 50m.

Bài tập 2: Chạy 8 x 200m. Bài tập 3: Chạy 3 - 4 x 300m.

Bài tập 4: Chạy 300m - 200m nghỉ 1 phút và tiếp tục chạy 400m.

Bài tập 5: Chạy 600m, nghỉ 5 phút, chạy 500m.

Bài tập 6: Chạy 500m nghỉ 20 - 30 phút sau đó chạy 300m.

Bài tập 7: Chạy 10 x 150m, nghỉ giữa mỗi lần 2 phút

Bài tập 8: Chạy 5 - 6 x 300m, nghỉ giữa 3 phút

Bài tập 9: Chạy 500m - 300m - 200m, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 10: Chạy 600m nghỉ 20 phút tiếp tục chạy 300m.

Bài tập 11: Chạy 3 x 200, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 12: Chạy 500m nghỉ 20 phút chạy tiếp 200m

Bài tập 13: Chạy 6 - 12 x 400m biến tốc (100 đi bộ, chạy bộ 100, 100 chạy với cường độ 65 - 70%, 100 chạy nước rút 90%).

Bài tập 14: Chạy 3 - 4 x 300m - 200m nghỉ 1 phút giữa 300m và 200m.

Bài tập 15: Chạy 3 x 100m và Chạy 3 x 50m.

Bài tập 16: Chạy 300m nghỉ giữa 10 phút rồi tiếp tục chạy 1 x 200m.

Bài tập 17: Chạy 1 x 200m nghỉ giữa nghỉ giữa 10 phút rồi tiếp tục chạy 1 x 100m.

Bài tập 18: Chạy 300m-300m-200m-200m.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn

Qua các bước nghiên cứu đề tài đã xác định được 5 test có tính khả thi, đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá hiệu quả sử dụng hệ thống bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT, đó là: Bật xa 10 bước tại chỗ (m), Chạy 100m XPT (s), Chạy 200m xuất phát thấp (XPT) (s), Chạy 300m xuất phát cao (XPC) (s), Chạy 400m xuất phát thấp (XPT) (s).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập đã xây dựng

* Tổ chức thực nghiệm

Nhằm xác định hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN, đề tài đã tổ chức thực nghiệm sư phạm như sau:

Đối tượng thực nghiệm: 40 nam sinh viên ngành CNTT được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: 20 nam sinh viên.

+ Nhóm đối chứng: 20 nam sinh viên.

Thời gian thực nghiệm: Thực hiện trong 12 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 2 bài tập.

Kế hoạch tập luyện: Trong tiến trình thực nghiệm, nhóm thực nghiệm tập theo hệ thống bài tập đã được xây dựng, còn nhóm đối chứng tập với những bài tập trong chương trình đào tạo nội dung chạy cự ly ngắn vào thời gian phát triển thể lực trong các giáo án tập luyện. Các điều kiện tập luyện giữa 2 nhóm, cũng như số buổi tập, thời gian tập, điều kiện sân bãi, thiết bị, giảng viên về cơ bản như nhau.

* Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Để xác định tính đồng đều của 2 nhóm đối tượng trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ SBTĐ của 2 nhóm.

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (nA = nB = 20)

Test	Nhóm	$\bar{x} \pm \delta$	Cv%	ε	t	P
Bật xa 10 bước tại chỗ (m)	ĐC	20.91±1.23	5.98	0.13	0.96	> 0.05
	TN	20.88±1.46	6.99	0.15		
Chạy 100m XPC (s)	ĐC	13.45±0.65	4.81	0.1	1.34	
	TN	13.46±0.64	4.76	0.09		
Chạy 200m XPT (s)	ĐC	29.3±0.64	2.17	0.04	1.23	
	TN	29.33±0.76	2.59	0.54		
Chạy 300m XPC (s)	ĐC	48.59±1.15	2.36	0.05	1.86	
	TN	48.66±1.02	2.09	0.04		
Chạy 400m XPT (s)	ĐC	73.84±1.20	1.62	0.03	1.52	
	TN	73.97±1.11	1.5	0.31		

Bảng 2. So sánh thành tích kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tuần tập luyện (n= 20)

TT	Test	Nhóm đối chứng (n= 20)			Nhóm thực nghiệm (n= 20)			t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	*Cv%*	ε	$\bar{x} \pm \delta$	*Cv%*	ε		
1	Bật xa 10 BTC (m)	21.45±0.19	5.19	0.11	22.88±1.24	6.38	0.13	1.81	> 0.05
2	Chạy 100m XPT (s)	13.3±0.96	4.28	0.08	12.8±0.23	5.00	0.11	2.28	< 0.05
3	Chạy 200m XPT (s)	29.05± 0.09	1.92	0.04	28.17± 0.12	2.69	0.04	2.13	< 0.05
4	Chạy 300m XPC (s)	48.21± 1.56	1.99	0.04	46.93± 0.89	2.17	0.04	1.75	> 0.05
5	Chạy 400m XPT (s)	72.48± 1.56	1.25	0.02	71.39± 0.89	1.56	0.03	1.15	> 0.05

Kết quả kiểm tra đồng thời là cơ sở để đánh giá hiệu quả sau 12 tuần tập luyện của cả 2 nhóm.

Qua kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: thành tích trung bình của 2 nhóm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05. Do tất cả các test đều có ttính nằm từ khoảng 0.96 đến 1.86 < $t_{bảng}$ = 2.086. Điều này chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của 2 nhóm không có sự khác biệt, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

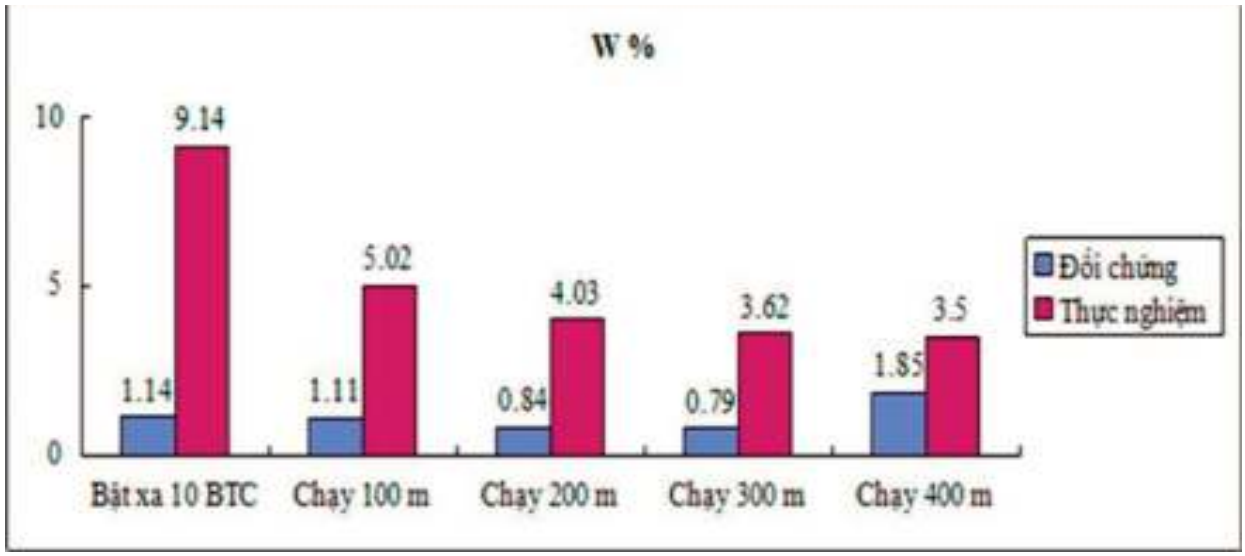
Để làm rõ hơn sự khác nhau về giá trị trung bình kết quả kiểm tra, qua đó minh chứng cho hiệu quả của các bài tập và kế hoạch tập luyện của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sau 12 tuần thực nghiệm. Kết quả tính toán được

trình bày ở bảng 2.

Kết quả kiểm tra và so sánh sau 12 tuần thực nghiệm ở bảng 2 cho thấy, ở tất cả 05 test đánh giá năng lực SBTĐ của nhóm thực nghiệm đều cho kết quả trội hơn so với nhóm đối chứng. Trong đó có 3/5 test (bật xa 10 bước tại chỗ, chạy 300m xuất phát cao (s), chạy 400m xuất phát thấp (s), chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P > 0.05, còn lại 2/5 test (chạy 100m xuất phát thấp (s), chạy 200m xuất phát thấp (s)), có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Như vậy, có thể khẳng định là hiệu quả của 18 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đã đem lại kết quả khả quan trong việc phát triển SBTĐ cho sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN, cho phép có thể tiếp tục ứng dụng trong các năm học tiếp theo.

Để minh họa cho sự khác biệt về mức độ tăng trưởng các test giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tuần thực nghiệm được tiến hành



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tuần tập luyện

biểu thị qua biểu đồ 1.

Từ những kết quả nghiên cứu trên đã chứng tỏ rằng: Hệ thống 18 bài tập và kế hoạch tập luyện mà đề tài đã lựa chọn và xây dựng được đã phát huy hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển SBTĐ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT, Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Quá trình thực nghiệm 12 tuần đã chứng minh được tính hiệu quả của các bài tập và kế hoạch tập luyện trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên ngành CNTT, Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn, biên dịch từ tài liệu nước ngoài*, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài "Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ nội dung chạy cự ly ngắn cho nam sinh viên ngành CNTT Trường Đại học CNTT và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên". Đề tài NCKH cấp trường, 2022. Tác giả: ThS. Chu Xuân Tiến.*

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Ngô Mạnh Cường[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông (ĐHCNTT&TT) - Đại học Thái Nguyên (ĐHTN). Thông qua thực nghiệm sư phạm cho thấy các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả tích cực trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ Khóa: *Sức bền tốc độ, môn Bóng đá, trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.*

Summary: *Using conventional scientific research methods, the subject has selected 16 exercises to develop speed endurance for male students of the football team at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology. Through the process of pedagogical experimentation, it has been confirmed that the selected exercises have had a positive effect in developing speed endurance for the research subjects.*

Keywords: *speed endurance, football, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền tốc độ là khả năng duy trì tốc độ trong thời gian dài. Trong thi đấu Bóng đá hiện đại, tố chất SBTĐ có vai trò hết sức quan trọng, góp phần không nhỏ vào việc nâng cao thành tích thi đấu của VĐV. Trận đấu bóng đá thường diễn ra trong khoảng thời gian dài nên việc duy trì tốc độ có vai trò then chốt trong các tình huống đột phá, ghi bàn, đặc biệt ở các thời điểm cuối các hiệp đấu, trận đấu. Trong quá trình tập luyện và thi đấu của đội tuyển Bóng đá nam Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, chúng tôi nhận thấy tố chất thể lực nói chung và SBTĐ nói riêng của các cầu thủ còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn. Một trong những nguyên nhân chính khi nghiên cứu kế hoạch huấn luyện cho thấy, việc sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho các nam sinh viên còn ít về số lượng, lượng vận động chưa phù hợp.

Xuất phát từ thực tiễn trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Để lựa chọn được các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT – ĐHTN theo đề tài tiến hành phỏng vấn 15 người (10 giảng viên GDTC, 5 HLV bóng đá). Lựa chọn qua phỏng vấn bằng 02 hình thức: - Đồng ý sử dụng; - Không đồng ý. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Hướng dẫn thực hiện bài tập:

- Bài tập 1: Chạy con thoi 5x 30m, nghỉ 1 phút
- Bài tập 2: Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20m;40m và 60m x3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút
- Bài tập 3: Chạy leo cầu thang 45 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút
- Bài tập 4: Chạy luồn cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

1. Trường đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=15)

TT	Tháng / Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
1	Chạy con thoi 5x 30m	14	93.3	1	6.66
2	Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20m; 40m và 60m	13	86.6	2	13.3
3	Chạy leo cầu thang 45 bậc	15	100	0	0
4	Chạy leo cầu thang 2 phút	10	66.6	5	33.3
5	Chạy luồn cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m	14	93.3	1	6.66
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút	13	86.6	2	13.3
7	Chạy biến tốc 100m	13	86.6	2	13.3
8	Chạy 400m	9	60	6	40
9	Nhảy dây trong 2 phút	15	100	0	0
10	Di chuyển bật nhảy đánh đầu 2 phút	14	93.3	1	6.66
11	Bật bục 25-30m đổi chân	14	93.3	1	6.66
12	Dẫn bóng luồn cọc 30m	13	86.6	2	13.3
13	Dẫn bóng tốc độ 30m	15	100	0	0
14	Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau 30m	12	80	3	20
15	Dẫn bóng biến tốc dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung	13	86.6	2	13.3
16	Chuyền bóng 3 người số 8	14	93.3	1	6.66
17	Sút cầu môn 10 quả liên tục, 5 quả chạy đà 5m	15	100	0	0
18	Phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng	13	86.6	2	13.3

- Bài tập 5: Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút
- Bài tập 6: Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút
- Bài tập 7: Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút
- Bài tập 8: Di chuyển bật nhảy đánh đầu 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút
- Bài tập 9: Bật bục 25-30m đổi chân 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút
- Bài tập 10: Dẫn bóng luồn cọc 30m x 2 lần, nghỉ giữa 30 giây

- Bài tập 11: Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 12: Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau 30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 13: Dẫn bóng biến tốc dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút

- Bài tập 14: Chuyền bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 30 giây

- Bài tập 15: Sút cầu môn 10 quả liên tục, 5 quả chạy đà 5m 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 16: Phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 3 buổi tập, mỗi buổi từ 20-25 phút phát triển SBTĐ tùy theo nội dung của giáo án. Từ tháng 10/2022 đến tháng 12/2022

Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Nhóm thực nghiệm: 10 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Nhóm thực nghiệm tập theo chương trình chung, riêng nội dung phát triển SBTĐ tập theo các bài tập đã được lựa chọn.

Nhóm đối chứng: 10 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Nhóm đói chứng tập luyện theo chương trình chung.

Kiểm tra đánh giá: Nghiên cứu sử dụng 05 test kiểm tra SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT – ĐHTN gồm: Test 1: Chạy con thoi 5 × 30m (s); Test 2: Dẫn bóng tốc độ 5×30m (s); Test 3: Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s); Test 4: Chạy biến hướng 8×25m (s); Test 5: Nhảy dây 2 phút (lần).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SBTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 05 test đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho tấy: Trước thực nghiệm cả 05 test cho thấy trình độ SBTĐ của hai nhóm không có sự khác biệt. Như vậy, SBTĐ của hai nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm đảm bảo khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra và so sánh được trình bày tại bảng 3.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
1	Chạy con thoi 5 × 30m (s)	23.79±0.40	23.97±0.45	2.23	<0.05
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	34.01±0.64	33.89±0.75	2.57	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	25.30±0.59	25.18±0.53	2.3	<0.05
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	50.36±0.66	2.41	<0.05
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	225±6	2.33	<0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

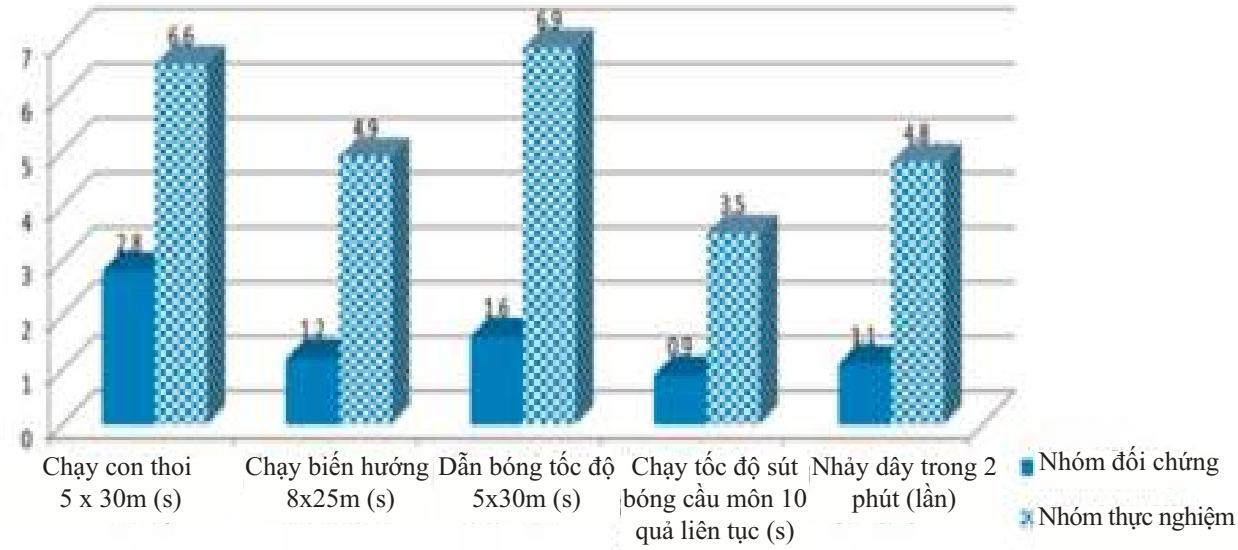
TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
1	Chạy con thoi 5 × 30m (s)	22.33±0.60	23.34±0.46	2.21	<0.05
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	32.43±0.42	33.52±0.47	2.56	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	23.64±0.74	24.81±0.55	2.33	<0.05
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	48.88±0.37	49.96±0.64	2.42	<0.05
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	260±4	231±5	2.36	<0.05

Bảng 4. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra SBTĐ của hai nhóm trước và sau quá trình thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=10)				Nhóm đối chứng (n=10)			
		TTN	STN	t	W%	TTN	STN	t	W%
1	Chạy con thoi 5 x 30m (s)	23.79±0.40	22.33±0.60	3.28	6.6	23.97±0.45	23.34±0.46	1.48	2.8
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	34.01±0.64	32.43±0.42	3.34	4.9	33.89±0.75	33.52±0.47	0.75	1.2
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	25.30±0.59	23.64±0.74	3.22	6.9	25.18±0.53	24.81±0.55	0.79	1.6
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	48.88±0.37	3.13	3.5	50.36±0.66	49.96±0.64	0.78	0.9
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	260±4	3.21	4.8	225±6	231±5	0.76	1.1

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm kết quả thu được ở 05 test của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng sác xuất $p<0.05$. Như vậy, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Để làm rõ hơn nữa sự khác biệt vè trình độ SBTĐ của của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng trình độ SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt từ 3.13% đến 3.34% và của nhóm đối chứng đạt từ 0.9% đến 2.8%

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Thông qua thực nghiệm sư phạm ứng dụng các bài tập cho thấy các bài tập lựa chọn đã phát phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxiorơxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp trường, tên đề tài: "Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên". Năm 2018. Tác giả: ThS. Ngô Mạnh Cường.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG, TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Xuân Giang[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 06 test đánh giá trình độ TLCM chon nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông (CNTT&TT) - Đại học Thái Nguyên (ĐHTN). Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.*

Từ Khóa: *Bài tập; Thể lực chuyên môn; Nam sinh viên; Câu lạc bộ Cầu lông; Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.*

Summary: *Using conventional scientific research methods, this study selected 20 specialized fitness exercises and conducted 06 fitness tests for male students from the Badminton Club at Thai Nguyen University of Information Technology and Communication. The initial results of the application showed that the chosen exercises were more effective in improving the students' specialized fitness compared to the previous exercises.*

Keywords: *Exercises, specialized fitness, male students, Badminton Club, Thai Nguyen University of Information Technology and Communication.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích trong các Trường đại học, trong đó có trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN. CLB Cầu lông của Trường thu hút sinh viên tham gia đông đảo nhất trong số các CLB ở Trường. Mặc dù CLB đã đạt nhiều thành tích trong các hội thi của các cơ sở đào tạo trong khu vực các tỉnh miềm núi phía Bắc và ĐHTN, tuy nhiên, tìm hiểu thực trạng cho thấy, các thành viên CLB Cầu lông vẫn còn hạn chế về vấn đề thể lực, đặc biệt là TLCM. Điều này thể hiện rõ trong các tình huống phát cầu, đập cầu hay di chuyển đánh cầu.. Do vậy, việc hoàn thiện các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN là vấn đề cần thiết, giúp cho VĐV đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Việc lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học (CNTT&TT) được thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy tại Trường và phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập nâng cao TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

**** Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (05 bài tập)***

1. Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

- Bài tập 1: Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải, trái 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Di chuyển bật nhảy về trước tạt đẩy cầu 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Luân phiên dậm nhảy vụt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay 15 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

**** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập)***

- Bài tập 6: Tại chỗ ném bóng đặc 3 kg bằng 2 tay trên cao ra trước 30 giây (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Bật cao với tại chỗ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 9: Bật nhảy một chân 10 bước 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

**** Nhóm bài tập phát triển sức bền (04 bài tập)***

- Bài tập 10: Bật nhảy đập cầu mạnh 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Di chuyển 4 góc sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau có người ném cầu 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

**** Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp (07 bài tập)***

- Bài tập 14: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Di chuyển phối hợp lốp cầu vào ô 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vụt bên trái 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sủi cầu 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định 30 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn các chuyên gia, kết hợp với kiểm định tính thông báo và độ tin cậy, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông gồm: Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần); Bật nhảy đập cầu 40 quả (s); Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s); Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần); Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần) và Di chuyển phối hợp lốp cầu vào ô 1 phút (lần)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV CLB Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 VĐV tập luyện theo 20 bài tập đã lựa chọn

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Để đánh giá hiệu quả những bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu đã tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm trong 5 tháng. Thời gian thực nghiệm (2 tiết/1 tuần x 4 tuần /1 tháng = 8 tiết/1 tháng x 5 tháng =36 tiết). Như vậy, thời gian của mỗi nhóm là 36 tiết trong suốt quá trình thực nghiệm.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Để đánh giá trình độ TLCM của 2 nhóm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ TLCM thông qua các test đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại trình độ TLCM của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn bước đầu có hiệu quả hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển TLCM cho nhóm thực nghiệm

TT	Tuần/ Giáo án Bài tập	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	BT 1	x				x	x	x	x					x	x	x	x								
2	BT 2	x	x	x	x																	x	x	x	x
3	BT 3									x	x	x	x					x	x	x	x				
4	BT 4	x	x	x	x									x	x	x	x								
5	BT 5					x	x	x	x									x	x	x	x				
6	BT 6									x	x	x	x									x	x	x	x
7	BT 7	x	x	x	x									x	x	x	x								
8	BT 8					x	x	x	x									x	x	x	x				
9	BT 9									x	x	x	x									x	x	x	x
10	BT 10					x	x	x	x									x	x	x	x				
11	BT 11	x	x	x	x									x	x	x	x								
12	BT 12									x	x	x	x									x	x	x	x
13	BT 13	x	x	x	x									x	x	x	x								
14	BT 14					x	x	x	x									x	x	x	x				
15	BT 15									x	x	x	x									x	x	x	x
16	BT 16	x	x	x	x									x	x	x	x								
17	BT 17					x	x	x	x									x	x	x	x				
18	BT 18									x	x	x	x									x	x	x	x
19	BT 19													x	x	x	x								
20	BT 20					x	x	x	x																KT

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x}$±δ)		t	p
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	84.5±6.76	82.70±6.37	0.61	>0.05
2	Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần)	80.61±6.45	82.39±6.34	0.63	>0.05
3	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	98.81±7.91	96.53±7.43	0.66	>0.05
4	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	16.61±1.33	16.99±1.31	0.6	>0.05
5	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	15.64±1.25	16.00±1.23	0.66	>0.05
6	Di chuyển phối hợp lốp cầu vào ô 1 phút (lần)	12.16±0.97	12.45±0.96	0.81	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test	Kết quả kiểm tra (x±δ)		t	p
		Nhóm ĐC (n=10)	Nhóm TN (n=10)		
1	Bật nhảy đập cầu 40 quả (s)	80.27±5.37	76.84±4.97	2.75	<0.05
2	Lăng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu 30s (lần)	84.64±5.68	89.99±5.62	3.01	<0.05
3	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	93.87±6.28	89.18±5.78	3.15	<0.05
4	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 1 phút (lần)	17.27±1.01	19.13±1.01	2.38	<0.05
5	Di chuyển phối hợp chém cầu vào ô 1 phút (lần)	16.20±0.88	17.58±0.99	2.75	<0.05
6	Di chuyển phối hợp lốp cầu vào ô 1 phút (lần)	13.37±0.73	14.44±0.80	2.32	<0.05

3. KẾT LUẬN

Lựa chọn được 20 bài tập phát triển TLCM và 6 test đánh giá TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

Bước đầu ứng dụng 20 bài tập vào thực nghiệm cho thấy, các bài tập đã mang lại hiệu quả hơn so với các bài tập sử dụng trước đây trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxiorơxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2018), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài: "Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN". Đề tài NCKH cấp trường, 2018. Tác giả: ThS. Trần Xuân Giang.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG – ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Hàng Quang Thái[1]

Tóm tắt: *Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 21 bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện trong giảng dạy Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang – Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQG TP.HCM) và 03 test đánh giá hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM*

Từ khóa: *Bài tập, Hiệu quả tập luyện, Bóng rổ, sinh viên, Trường Đại học An Giang - Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.*

Summary: *Based on theoretical foundations and practical considerations, along with fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports, we have selected 21 advanced exercises for effective basketball training in teaching students at An Giang University - Ho Chi Minh City National University (HCMC NU) and conducted three assessments to evaluate the effectiveness of basketball training for students at An Giang University - HCMC NU.*

Keywords: *Exercises, Training effectiveness, Basketball, Students, An Giang University - Ho Chi Minh City National University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu của nền giáo dục xã hội chủ nghĩa. Xác định được điều đó, Bộ môn GDTC trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM đã triển khai chương trình giảng dạy các môn học trong đó có môn Bóng rổ. Qua thực tiễn công tác giảng dạy môn Bóng rổ cho thấy, hiệu quả đào tạo mang lại còn chưa cao.

Hiệu quả công tác giảng dạy phụ thuộc vào nhiều yếu tố: Điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ, sự quan tâm đầu tư thích đáng của các cấp lãnh đạo, và đặc biệt là hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy môn học Bóng rổ một cách có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và các bài tập kỹ thuật Bóng rổ khác nhau. Trong quá trình giảng dạy môn Bóng rổ 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

Nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn bài tập thông qua tham khảo tài liệu có liên quan, qua quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên môn, giảng viên giảng dạy Bóng rổ tại các trường đại học. Kết quả, lựa chọn được 21 bài tập chuyên môn đặc trưng nhất chia ở 04 nhóm bài tập, để ứng dụng trong giảng dạy Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM. Các bài tập đó bao gồm:

1. Trường Đại học An Giang – Đại học Quốc gia Tp.HCM

*** Nhóm bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn**

- Bài tập 1: Chạy 20m, 30m, 60m xuất phát cao x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.
- Bài tập 2: Chạy đổi hướng theo tín hiệu 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.
- Bài tập 3: Bật cao tại chỗ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

Bài tập 4: Bật xa tại chỗ 5 lần x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

- Bài tập 5: Tại chỗ bật nhảy liên tục tay với bảng rổ 50 lần, thực hiện với cường độ tối đa.
- Bài tập 6: Chuyền bóng hai tay trước ngực tốc độ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ gần tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.
- Bài tập 7: Di động chuyền bắt bóng 2 người liên tục 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ gần tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

*** Nhóm bài tập huấn luyện kỹ - chiến thuật**

- Bài tập 8: Dẫn bóng tốc độ 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

Bài tập 9: Bài tập chuyền, bắt bóng 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

- Bài tập 10: Bài tập kết hợp dẫn, chuyền, di động nhận bóng 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.
- Bài tập 11: Bài tập ném rổ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.
- Bài tập 12: Bài tập di chuyển ziczac không bóng 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.
- Bài tập 13: Bài tập dẫn bóng thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên vai 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

*** Nhóm các bài tập bổ trợ**

- Bài tập 14: Chuyền Bóng rổ vào tường 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.
- Bài tập 15: Nhảy với bóng treo 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.
- Bài tập 16: Nhận bóng từ người phục vụ chạy đà bật nhảy cao với bảng 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.
- Bài tập 17: Tại chỗ ném bóng đặc vào rổ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.

*** Nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu**

- Bài tập 18: Trò chơi bóng chuyền 6.
- Bài tập 19: Trò chơi cướp cò.
- Bài tập 20: Thi đấu 1/2 sân 15 phút.
- Bài tập 21: Thi đấu toàn sân 15 phút.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trong giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM, Nghiên cứu thông qua tổng hợp, phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên giảng dạy môn Bóng rổ và thông qua xác định độ tin cậy, tính thông báo của test đã xác định được 03 test đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy cao trong đánh giá hệu quả giảng dạy môn Bóng rổ, bao gồm:

1. Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần).
2. Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần).
3. Dẫn bóng tốc độ 20 m (s).

2.2. Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Môn Bóng rổ được dạy vào học kỳ 2 trong năm học thứ nhất trong chương trình đào tạo. Do vậy, để tổ chức thực nghiệm, chúng tôi thực hiện trong 4 tháng của học kỳ II năm học 2017-2018, mỗi tuần 2 buổi theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm là 150 sinh viên năm thứ nhất, trong đó có 32 nữ và 118 nam chia thành 2 nhóm:

Nhóm Thực nghiệm: Gồm 80 người, trong đó có 64 nam và 16 nữ, tập theo các bài tập đã lựa chọn và tiến trình xây dựng của Nghiên cứu.

Nhóm đối chứng gồm 70 người, trong đó có 54 nam và 16 nữ, tập theo các bài tập cũ thường được sử dụng tại Bộ môn GDTC.

Các điều kiện về giảng viên giảng dạy, thời gian, dụng cụ học tập, phân phối chương trình học tập... đảm bảo đồng đều giữa 2 nhóm. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm

Bảng 1. Tiến trình tập luyện của nhóm thực nghiệm

Tuần	T1		T2		T3		T4		T5		T6		T7		T8		T9		T10		T11		T12		T13		T14		T15		T16	
Buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Bài 1	x								x								x								x							
Bài 2		x								x								x							x							
Bài 3			x								x								x								x					
Bài 4				x								x								x								x				
Bài 5					x								x								x								x			
Bài 6						x								x								x								x		
Bài 7							x								x								x								x	
Bài 8	x						x						x						x						x						x	
Bài 9		x						x						x						x						x						x
Bài 10			x						x						x						x						x					
Bài 11				x						x						x						x						x				
Bài 12					x						x						x						x						x			
Bài 13						x						x						x						x						x		
Bài 14	x				x				x				x				x				x				x					x		
Bài 15		x				x				x				x				x				x				x					x	
Bài 16			x				x				x				x				x				x				x					x
Bài 17				x				x				x				x				x				x				x				
Bài 18	x		x		x		x			x			x				x				x				x				x			
Bài 19		x		x		x		x			x				x				x				x				x			x		
Bài 20									x					x				x				x				x			x			x
Bài 21												x				x				x				x				x			x	

tra trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 03 test lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở 03 test đánh giá trình độ chuyên môn Bóng rổ của 2 nhóm đều không có sự khác biệt ($t_{tính} < t_{bảng} = 1.97$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ chuyên môn Bóng rổ của 2 nhóm là đồng đều, việc phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Sau 4 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành đánh giá trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 03 test lựa chọn như trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn Bóng rổ trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Nhóm TN (n=80)	Nhóm ĐC (n=70)	t	P
1	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.8±0.44	5.0±0.48	1.67	> 0.05
		Nữ	4.1±0.41	4.0±0.37	0.52	> 0.05
2	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần)	Nam	5.5±0.52	5.6±0.46	0.79	> 0.05
		Nữ	5.1±0.48	5.0±0.47	0.43	> 0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)	Nam	3.76±0.29	3.69±0.27	0.97	> 0.05
		Nữ	4.63±0.38	4.57±0.4	0.32	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn Bóng rổ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 4 tháng thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Nhóm TN (n=80)	Nhóm ĐC (n=70)	t	P
1	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	6.3±0.53	5.5±0.54	5.72	<0.05
		Nữ	5.7±0.47	4.7±0.44	4.39	<0.05
2	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần)	Nam	7.0±0.52	6.1±0.51	6.7	<0.05
		Nữ	6.4±0.55	5.7±0.53	2.59	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)	Nam	3.16±0.31	3.47±0.25	4.26	<0.05
		Nữ	4.02±0.42	4.43±0.39	2.02	<0.05

cách khác, các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong giảng dạy môn Bóng rổ cho đối tượng nghiên cứu mà Nghiên cứu lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM.

Chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có mức độ tăng trưởng lớn hơn hẳn so với các nhóm đối chứng. Như vậy, các bài tập được lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao trong giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu lựa chọn được 21 bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM

Thông qua ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế cho thấy, các bài tập lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ, kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước và sau thực nghiệm

		Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
Test	**Giới tính**	**Trước TN ($\bar{x}$±δ)**	**Sau TN ($\bar{x}$±δ)**	**W%**	**Trước TN ($\bar{x}$±δ)**	**Sau TN ($\bar{x}$±δ)**	**W%**
Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.8±0.44	6.3±0.53	6.64	5.0±0.48	5.5±0.54	2.35
	Nữ	4.1±0.41	5.7±0.47	8	4.0±0.37	4.7±0.44	3.93
Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần)	Nam	5.5±0.52	7.0±0.52	5.91	5.6±0.46	6.1±0.51	2.2
	Nữ	5.1±0.48	6.4±0.55	5.56	5.0±0.47	5.7±0.53	3.22
Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)	Nam	3.76±0.29	3.16±0.31	4.35	3.69±0.27	3.47±0.25	1.55
	Nữ	4.63±0.38	4.02±0.42	3.53	4.57±0.4	4.43±0.39	0.79

2. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Văn Hải, Phạm Văn Thắng (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ,* Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ Nghiên cứu NCKH: "Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM", Nghiên cứu cấp cơ sở, Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM, nghiệm thu tháng 12/2018). Chủ nhiệm TS. Hàng Quang Thái.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN HỌC BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Ngô Văn Mạnh[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học phù hợp lựa chọn được 01 nội dung kiểm tra lý thuyết, 3 nội dung kiểm tra thực hành, trên cơ sở đó, xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá đối với sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN). Các tiêu chuẩn này sau khi kiểm nghiệm đã chứng minh được tính chính xác, khách quan và phù hợp với thực tiễn.*

Từ khóa: *Tiêu chuẩn đánh giá; Bóng đá; Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.*

Summary: *Using appropriate scientific research methods, it is possible to choose 1 content for the theory test and 3 for the practice test, on that basis, to build standards for assessing the learning outcomes of football for students. with students of the Thai Nguyen University of Information and Communication Technology. These standards, after testing, have proven their accuracy, objectivity and practicality.*

Keywords: *Evaluation criteria; Football, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN trong những năm qua luôn được quan tâm, coi trọng. Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN luôn tạo điều kiện để sinh viên được lựa chọn tham gia tập luyện các môn thể thao phù hợp với nhu cầu và sở thích. Bóng đá là một trong những môn thể thao tự chọn được nhiều sinh viên yêu thích và tham gia tập luyện. Khi học Bóng đá, sinh viên được trang bị nhiều kiến thức, kỹ năng cơ bản trong môn Bóng đá. Tuy nhiên, quan sát thực tế cho thấy, việc kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá của sinh viên còn một số hạn chế, thiếu tính khoa học và chưa đánh giá được toàn diện kết quả học tập của sinh viên. Chính vì vậy, việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN là việc làm cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Để lựa chọn được các nội dung kiểm tra, chúng tôi đã tiến hành tham khảo các tài liệu liên quan, giáo trình, chương trình môn học của Bộ môn GDTC, tham khảo các đề tài nghiên cứu xây dựng nội dung và tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập... từ đó xác định được 3 nội dung kiểm tra lý thuyết và 6 nội dung kiểm tra thực hành. Trên cơ sở đó tiến hành phỏng vấn với 30 chuyên gia, giảng viên có chuyên môn cao trong và ngoài Trường về mức độ ưu tiên sử dụng các nội dung kiểm tra (theo 3 mức, tương ứng với số điểm từ 1 – 3 điểm). Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 1, chúng tôi lựa chọn được 01 nội dung kiểm tra lý thuyết (nội dung 3) và 03 nội dung kiểm tra đánh giá năng lực thực hành (nội dung 2, 3, 4) đều có số điểm đánh giá cao từ 78 – 85 điểm (tối đa 90 điểm).

2.2. Xây dựng và kiểm nghiệm tiêu chuẩn

1. Trường ĐH Công nghệ Thông tin và Truyền thông, Đại học Thái Nguyên

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung kiểm tra, đánh giá kết quả môn học Bóng đá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả (điểm)
I	**Nội dung kiểm tra lý thuyết**	
1	Thi vấn đáp bộ đề ba câu hỏi cho 3 nội dung học tập của chương trình (chấm theo thang điểm 10)	30
2	Đề 3 câu hỏi cho 3 nội dung học tập của chương trình (chấm theo thang điểm 10)	25
3	**Thi trắc nghiệm mỗi đề gồm 3 phần về 3 nội dung học tập của chương trình (chấm theo thang điểm 10)**	**79**
II	**Nội dung kiểm tra thực hành**	
1	Đá lòng vào cầu môn (quả)	22
2	**Ném biên (m)**	**80**
3	**Đánh đầu (m)**	**85**
4	**Dẫn bóng tốc độ 30m (s)**	**78**
5	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)	25
6	Đá bóng xa (m)	42

đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Quá trình xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá được tiến hành theo 3 bước: Bước 1 – Xác định tỷ trọng ảnh hưởng của các nội dung; Bước 2 – Kiểm tra tính đại diện của giá trị trung bình mẫu cho tổng thể; Bước 3 – Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cho các nội dung.

Đối với nội dung lý thuyết: Dựa vào các kết quả xác định tỷ trọng của các nội dung đánh giá lý thuyết. Đồng thời căn cứ vào phương pháp trắc nghiệm khách quan trong 10 phút, mỗi đề trắc nghiệm gồm 3 phần kiến thức được trang bị: Phần vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Bóng đá gồm 2 câu hỏi, mỗi câu hỏi có 4 phương án trả lời; phần nguyên lý kỹ thuật, luật thi đấu môn Bóng đá và phần phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn Bóng đá, mỗi phần sẽ gồm 4 câu hỏi, mỗi câu hỏi có 4 phương án trả lời. Với mỗi đáp án trả lời đúng sẽ được 1 điểm, sai được 0 điểm.

Tỷ trọng đánh giá kết quả học tập lý thuyết môn học Bóng đá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN được trình bày ở bảng 2.

Đối với nội dung thực hành: Đề tài căn cứ vào kết quả xác định khoảng giá trị trung bình của các thang điểm và phỏng vấn lấy ý kiến của các chuyên gia, sử dụng phương pháp toán học thống kê, đề tài xây dựng được bảng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN như trình bày tại bảng 3.

2.2.2. Kiểm nghiệm hiệu quả tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Để đánh giá và kiểm tra tính hiệu quả của các tiêu chuẩn đã xây dựng đề tài tiến hành kiểm tra và đánh giá kết quả học tập Bóng đá của 200 sinh viên khoa CNTT tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Kết quả thu được trình bày ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Khi đánh giá theo nội dung và tiêu chuẩn mới, tỷ lệ sinh viên đạt điểm khá và điểm trung bình cao hơn, số lượng sinh viên đạt điểm giỏi và yếu kém đều thấp hơn. Kết quả này cho thấy, tiêu chuẩn mà đề tài xây dựng bước đầu đánh giá được chính xác, phù hợp hơn so với trước đây. Điều này cũng cho thấy, để đạt được điểm giỏi, sinh viên cần tăng cường hơn nữa thời gian cho việc học tập, rèn luyện trong giờ cũng như ngoài giờ chính khóa.

Để khách quan hơn trong việc kiểm định tính hiệu quả các tiêu chuẩn đã xây dựng, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 200 sinh viên khoa CNTT về tính khách quan, độ chính xác của các nội dung và chỉ tiêu đã lựa chọn và xây dựng trong kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá cho sinh viên vào thời điểm sau khi công bố kết thúc môn học. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 5 cho thấy, có tới 84% sinh viên được hỏi cho rằng các

Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập lý thuyết môn học Bóng đá của sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

TT	Phần nội dung	Tỷ trọng điểm
1	Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Bóng đá	2,0 điểm
2	Phần nguyên lý kỹ thuật và luật thi đấu môn Bóng đá	4,0 điểm
3	Phần phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn Bóng đá	4,0 điểm

Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực hành môn học Bóng đá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Giới tính	Điểm / Nội dung	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nam	Ném biên (m)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	Đánh đầu (m)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	4”2	4”4	4”6	4”8	5”0	5”2	5”4	5”6	5”8	6”0
Nữ	Ném biên (m)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	Đánh đầu (m)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	5”2	5”4	5”6	5”8	6”0	6”2	6”4	6”6	6”8	7”0

Bảng 4. Đánh giá kết quả kiểm tra kết thúc môn Bóng đá của sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=200)

TT	Nội dung	Kết quả học tập							
		Yếu - kém		Trung bình		Khá		Giỏi	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%
I	***Lý thuyết***	20	9.5	50	25	100	50	30	15
II	***Thực hành***								
1	Ném biên (m)	20	9.5	45	22.5	100	50	35	17.5
2	Đánh đầu (m)	22	11	48	24	110	55	20	10
3	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	24	12	46	23	105	52.5	25	12.5

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn sinh viên về tính khách quan, chính xác trong kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá (n = 200)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả					
	Cao		Bình thường		Thấp	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%
1. Tính khách quan trong kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá	168	84	22	11	10	5
2. Tính chính xác trong đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá	165	82.5	20	10	15	7.5

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn quan điểm của các giáo viên bộ môn GDTC Học viên Nông nghiệp Việt Nam đối với các tiêu chuẩn kiểm tra mà đề tài đã xây dựng (n=20)

TT	Nội dung	Kết quả (n = 20)			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
1	Nội dung kiểm tra đã phản ánh đúng nội dung học tập	18	90	2	10
2	Cân đối về yêu cầu kiểm tra	20	100	0	-
3	Thang điểm điểm hợp lý	19	95	1	5

tiêu chuẩn kiểm tra được xây dựng có tính khách quan cao và 82.5% cho rằng có tính chính xác cao. Tỷ lệ sinh viên đánh giá tính khách quan và tính chính xác thấp chỉ từ 5 – 7.5%.

Để có thêm căn cứ thực tiễn đánh giá tính hiệu quả của các tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá cho sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN mà chúng tôi đã xây dựng, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 20 giáo viên trong bộ môn GDTC. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 6.

Kết quả phỏng vấn bảng 6 cho thấy: Hầu hết các giáo viên được hỏi đều cho rằng các nội dung và tiêu chuẩn để kiểm tra học phần môn học Bóng đá có tính khách quan và độ chính xác, phản ánh đúng nội dung học tập, cân đối, thang điểm hợp lý.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 01 nội dung kiểm tra lý thuyết và 03 nội dung kiểm tra thực hành môn Bóng đá. Trên cơ sở đó xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá của sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Kết quả kiểm nghiệm thực tiễn cho thấy, các tiêu chuẩn kiểm tra mà đề tài đã xây dựng đảm bảo tính khách quan, chính xác và phù hợp với thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Thiệt Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, Nxb TDTT.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), P*hương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Bóng đá sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên". Đề tài NCKH cấp trường, 2017. Tác giả: ThS. Ngô Văn Mạnh.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ DẠY VÀ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA VINH

ThS. Lê Trọng Đề[1]

Tóm tắt: *Thông qua nghiên cứu: Cơ sở lý luận lựa chọn biện pháp, cơ sở thực tiễn lựa chọn biện pháp. Chúng tôi đã lựa chọn được 3 biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên trường Đại học Y khoa Vinh (ĐHYKV). Đồng thời tiến hành xây dựng nội dung các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả dạy và học môn GDTC cho sinh viên Nhà trường. Góp phần nâng cao hiệu quả và chất lượng công tác GDTC tại trường ĐHYKV.*

Từ khóa: *Biện pháp, hiệu quả dạy, môn giáo dục thể chất, sinh viên, trường Đại học Y khoa Vinh.*

Summary: *Through research, we have selected three effective teaching and learning methods for physical education for students at Vinh Medical University, based on both theoretical foundations and practical considerations. Simultaneously, we have developed the content of these methods to enhance the effectiveness of teaching and learning physical education for students. This contribution aims to improve the effectiveness and quality of physical education at Vinh Medical University.*

Keywords: *Methods, Teaching effectiveness, Physical education, Students, Vinh Medical University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường là môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục thể thao (TDTT) để rèn luyện sức khỏe, phát triển toàn diện các tố chất thể lực, tầm vóc, tiến tới hoàn thiện đến mức cần thiết các kỹ năng, kỹ xảo quan trọng cho cuộc sống, đồng thời giáo dục văn hóa thể chất, nâng cao sức khỏe tinh thần, biết cách thích ứng và hài hòa với các điều kiện sống, điều kiện môi trường học tập, lao động của bản thân và hoàn cảnh xã hội.

Tuy nhiên, nhiều sinh viên nói chung và sinh viên trường ĐHYKV nói riêng chưa hiểu hết được vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC dẫn đến tình trạng học theo kiểu thụ động, đối phó từ đó kết quả học tập thấp. Qua điều tra thực trạng cho thấy rằng có một số nguyên nhân cơ bản dẫn đến thực trạng nêu trên như: Chương trình môn học chưa linh hoạt, cơ sở vật chất còn thiếu thốn, phương pháp giảng dạy của giảng viên còn chậm đổi mới chưa tiếp cận được xu thế hiện đại…

Trên cơ sở phân tích tính cấp thiết của vấn đề và căn cứ vào nhu cầu thực tiễn, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn biện pháp để thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC tại trường ĐHYKV.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn GDTC cho sinh viên trường ĐHYKV

Việc lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn GDTC cho sinh viên trường ĐHYKV được tiến hành theo các bước:

Bước 1: Lựa chọn biện pháp qua tham khảo tài liệu liên quan dựa trên các nguyên tắc lựa chọn biện pháp đã đặt ra; Nghiên cứu đã lựa chọn được 04 biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn GDTC cho sinh viên trường ĐHYKV

Bước 2: Lựa chọn biện pháp qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng (chuyên gia, cán bộ, giảng viên và sinh viên).

Để thực hiện được phương pháp này, đề tài đã tiến hành thiết kế phiếu phỏng vấn đối với 23

1. Trường Đại học Y Khoa Vinh

cán bộ giảng viên, chuyên gia về lĩnh vực GDTC. Câu hỏi phỏng vấn được trả lời theo thang đo Likert với 5 mức độ: Rất phù hợp (5 điểm); Phù hợp (4 điểm); Bình thường (3 điểm); Không phù hợp (2 điểm); Rất không phù hợp (1 điểm). Ý nghĩa của từng giá trị trung bình đối với thang đo khoảng cách như sau: 1,00 - 1,80: Yếu; 1,81 - 2,60: Trung bình; 2,61 - 3,40: Khá; 3,41 - 4,20: Tốt; 4,21 - 5,00: Rất tốt. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Có 03/4 biện pháp được đánh giá ở mực tốt đến rất tốt chiếm tỷ từ 87,31 – 95,6% trở lên. Trên cơ sở đó đề tài lựa chọn được 3 biện pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC cho sinh viên trường ĐHYKV bao gồm:

Biện pháp 1: Tuyên truyền qua các phương tiện thông tin đại chúng nhằm giáo dục nhận thức cho sinh viên về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của môn học GDTC

Biện pháp 2: Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao hứng thú trong giờ học

Biện pháp 3: Cải tiến nội dung chương trình cho phù hợp với đặc thù của sinh viên và điều kiện thực tiễn của trường ĐHYKV

2.2. Xây dựng nội dung các biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn GDTC cho sinh viên trường ĐHYKV

Biện pháp 1: Tuyên truyền qua các phương tiện thông tin đại chúng nhằm giáo dục nhận thức cho sinh viên về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của môn học GDTC

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn GDTC cho sinh viên trường đại học Y khoa Vinh (n=23)

TT	Biện pháp	Kết quả đánh giá										Điểm TB	Đánh giá
		Rất không phù hợp		Không phù hợp		Bình thường		Phù hợp		Rất phù hợp			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Tuyên truyền qua các phương tiện thông tin đại chúng nhằm giáo dục nhận thức cho sinh viên về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của môn học GDTC	0	0	0	0	1	4.34	1	4.34	21	91.3	4.86	Rất tốt
2	Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao hứng thú trong giờ học	0	0	1	4.34	1	4.34	2	8.7	19	82.6	4.69	Rất tốt
3	Cải tiến nội dung chương trình GDTC cho phù hợp với đặc thù của sinh viên và điều kiện thực tiễn của Trường Đại học Y Khoa Vinh.	0	0	1	4.34	2	8.7	3	13.04	17	73.91	4.56	Rất tốt
4	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy và học tập đối với sinh viên Trường Đại học Y Khoa Vinh	1	4.34	19	82.6	3	13.04	0	0	0	0	1.65	Yếu

Mục đích:

Nhằm nâng cao nhận thức và trách nhiệm cho sinh viên về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của môn học GDTC và là tiền đề cho các biện pháp tiếp theo.

Nội dung:

- Phối hợp với Phòng Quản lý sinh viên, Phòng Đào tạo, Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên, các phòng ban chức năng trong trường ĐHYKV tăng cường, quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT nói chung và môn học GDTC nói riêng.

- Tổ chức cho sinh viên tham gia cuộc thi về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua các buổi hội thảo, tọa đàm.

- Thông qua bài giảng trên lớp, giảng viên phải có nhiệm vụ liên hệ với thực tiễn giúp sinh viên hiểu rõ vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của môn học GDTC.

- Tăng cường thông tin đại chúng về bản tin TDTT trong nước và thế giới trên mạng lưới thông tin của Trường. Thông qua sách báo, kết hợp với phong trào thi đua rèn luyện sức khỏe vì ngày mai lập nghiệp giúp sinh viên nâng cao nhận thức về môn học GDTC.

Tổ chức thực hiện:

Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của trường ĐHYKV về tầm quan trọng của môn học GDTC. Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của việc tập luyện TDTT với sức khỏe.

Tạo Fanpage để kết nối những người yêu thích TDTT.

Lập Group facebook để cùng nhau chia sẻ những hoạt động, bài viết, hình ảnh đẹp về TDTT…

Thông qua bài giảng giảng viên giảng dạy môn GDTC liên hệ với thực tế giúp sinh viên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của tập luyện TDTT. Đặc biệt thông qua các giờ học lý thuyết môn GDTC để sinh viên nắm rõ các cơ sở khoa học của môn học GDTC; Các nguyên lý của vận động (kỹ năng, kỹ xảo vận động), tác dụng của vận động đối với con người; Cách vệ sinh sức khoẻ sau vận động, giúp sinh viên biết phòng và tránh chấn thương trong tập luyện TDTT cũng như biết cách sơ cứu khi bị chấn thương. Trên cơ sở kiến thức đã học, sinh viên tự xây dựng cho mình một kế hoạch tập luyện TDTT phù hợp.

Cộng điểm rèn luyện cho những sinh viên tích cực tham gia các hoạt động TDTT của Trường. Cộng điểm chuyên cần, điểm kiểm tra cho những sinh viên ham học hỏi, tìm hiểu theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo về các thông tin TDTT trong nước và thế giới.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Quản lý sinh viên, Đoàn thanh niên, Hội sinh viên, tổ chức thực hiện.

Tiêu chí đánh giá giải pháp: Đánh giá tần số thực hiện tuyên truyền (số buổi phát thanh, thời gian mỗi buổi, đánh giá qua số lượng người truy cập và theo và thành viên của fanpage...).

Đánh giá qua nhận thức tích cực của sinh viên về TDTT.

Biện pháp 2: Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao hứng thú trong giờ học

Mục đích:

Đổi mới và áp dụng những biện pháp tổ chức lớp sinh động, hứng thú, hấp dẫn để lôi cuốn sinh viên tự nguyện tham gia vào hoạt động tập luyện. Thông qua hình thức tổ chức giờ học, tạo nên xúc cảm tập luyện bền vững, kích thích tính tự giác, tích cực của sinh viên. Đồng thời, khơi dậy hứng thú, xây dựng động cơ tập luyện trong sáng. Làm nảy sinh nhu cầu mong đợi được tham gia tập luyện của sinh viên.

Nội dung:

- Phân nhóm tập luyện, sử dụng phương pháp dạy học nêu vấn đề, phương pháp tình huống…

- Đưa nhiều nội dung trò chơi vào trong môn học GDTC

- Vận dụng phương pháp thi đấu kết hợp thực tập trọng tài.

- Tối ưu hoá mật độ vận động. Giảm thiểu những điểm dừng không cần thiết trong giờ học.

- Lôi cuốn mọi sinh viên tham gia tập luyện, làm thăng hoa xúc cảm vận động.

- Tạo ra không khí thi đua trong lớp.

- Giảng viên khích lệ, cổ vũ động viên sinh viên học tập.

Tổ chức thực hiện:

- Giảng viên cần vận dụng linh hoạt các hình thức lên lớp, kết hợp nội dung giờ học với các nhiệm vụ vận động. Thông qua các tình huống, nêu vấn đề, các trò chơi. Tổ chức thi đua giữa các nhóm, thi đấu giữa các lớp. Trong quá trình thực hiện, hướng dẫn sinh viên được thực tập trọng tài thi đấu. Giảng viên quan sát, đánh giá và có thể cùng tham gia chơi cùng để tạo sự gần gũi, tin tưởng với sinh viên. Trực tiếp tham gia học tập, vui chơi sẽ tạo ra cảm xúc vui mừng, phấn chấn hơn, khi các em thấy hài lòng, thoả mãn nhu cầu được cùng hoạt động vui chơi, được đua tranh, thử sức trong việc thực hiện động tác mới với bạn bè. Vui mừng về những thắng lợi trong trò chơi vận động và thi đấu thể thao, cùng với những lời khen ngợi, động viên cũng như việc đánh giá bằng điểm khá, giỏi của thầy cô cũng là nguồn động viên tích cực tới sinh viên.

- Tối ưu hoá mật độ vận động của giờ học bằng cách rút ngắn thời gian nghỉ ngơi thụ động, tăng cường kiểm tra lượng vận động, bố trí phân nhóm tập luyện và giao nhiệm vụ một cách hợp lý, khoa học.

- Giảm thiểu những điểm dừng không cần thiết như: Chờ đợi thứ tự thực hiện động tác, nghe giảng giải không đúng lúc, sự di chuyển đội hình quá nhiều trong tập luyện.

- Tăng cường hiệu suất sử dụng dụng cụ tập luyện. Quản lý dụng cụ chặt chẽ, đồng thời gắn trách nhiệm chuẩn bị và bảo vệ dụng cụ tập luyện cho sinh viên.

- Bố trí sinh viên tập luyện kết hợp với quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của bạn, qua đó nâng cao nhận thức hoạt động của bản thân trong vận động và chuẩn bị cho thực hiện động tác tốt hơn. Không nên để sinh viên tư duy trừu tượng nhiều mà ít vận động sẽ không có lợi cho việc thích nghi với lượng vận động của cơ thể, làm hạn chế việc hoàn thành kỹ thuật bài tập. Giảng viên cần kiểm tra đánh giá, nhận xét, uốn nắn, sửa sai kịp thời những sai sót kỹ thuật, rèn cho sinh viên ý thức giữ gìn kỷ luật giờ học.

- Lôi cuốn toàn thể sinh viên tham gia tập luyện, động viên cả những em kiến tập theo dõi bạn thực hiện động tác, làm nhiệm vụ trọng tài. Tạo nên không khí hào hứng, sôi nổi trong giờ học như: Giảng viên cổ vũ sinh viên, sinh viên cổ vũ lẫn nhau khi thực hiện đúng kỹ thuật bài tập. Không nên tạo áp lực đối với những sinh viên tập sai kỹ thuật cơ bản. Tổ chức các hoạt động giúp đỡ những em có sức khỏe yếu thực hiện động tác. Hướng dẫn sinh viên cách bảo hiểm giúp đỡ bạn khác tập luyện. Giảng viên có thể tham gia thi đấu thể thao cùng sinh viên vào cuối giờ.

- Giảng viên tạo ra không khí thi đua trong lớp bằng cách chia lớp ra thành các nhóm và ra chỉ tiêu phấn đấu. Tổ chức các cuộc thi biểu diễn cá nhân hoặc tổ nhỏ sau đó phân loại, lập bảng xếp hạng từ cao xuống thấp. Thi đua thành tích với các lớp khác.

- Giảng viên cổ vũ, khích lệ động viên sinh viên học tập bằng cách sử dụng những ngôn ngữ biểu thị sự tán đồng, khuyến khích như: "Được, rất tốt, không tồi, có tiến bộ..." giúp người học nảy sinh và duy trì được sự lạc quan, vui vẻ ổn định. Từ đó tạo dựng được lòng tin, tự tôn và niềm tự hào cho người học đồng thời nó cũng có tác dụng hình thành phẩm chất ngoan cường, dũng cảm trong việc nắm bắt một số động tác kỹ thuật khó cho người học, tạo khả năng và tính tất yếu để khơi dậy và hình thành hứng thú cho người học. Giảng viên nên dùng ngôn ngữ hoạt động của bản thân để nhận xét sinh viên như mỉm cười, gật đầu, vỗ tay...

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC

Tiêu chí đánh giá giải pháp: Phiếu khảo sát người học về giảng viên.

Biện pháp 3: Cải tiến nội dung chương trình GDTC cho phù hợp với đặc thù của sinh viên và điều kiện thực tiễn của trường ĐHYKV

Mục đích:

Trên cơ sở nội dung chương trình GDTC của Bộ GD-ĐT quy định, cần bổ sung và cải tiến nội dung chương trình GDTC cho phù hợp với đặc điểm của sinh viên đồng thời phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trường ĐHYKV.

Nội dung:

- Biên soạn giáo án điện tử để lên lớp lý

thuyết cho sinh viên.

- Bổ sung thêm nội dung tự chọn vào chương trình GDTC

- Tăng cường phần rèn luyện thể lực chung, đặc biệt là sức bền chung trong mỗi giáo án.

- Đưa vào chương trình một số môn thể thao mang tính giải pháp dành cho những sinh viên có sức khỏe yếu.

Tổ chức thực hiện:

Biên soạn giáo án điện tử để lên lớp lý thuyết cho sinh viên. Giảng dạy cho các em những nội dung: Lịch sử TDTT, ý nghĩa của việc tập luyện thể thao đối với cơ thể, đề phòng chấn thương và sơ cứu chấn thương khi tập luyện TDTT như thế nào, cho các em xem những clip về các cuộc thi đấu trong nước và quốc tế… để các em có những khái niệm và nhận thức đầy đủ về vai trò và ý nghĩa của việc tập luyện TDTT.

- Bổ sung thêm nội dung tự chọn vào chương trình GDTC: Nghiên cứu đề xuất đưa thêm môn Bóng rổ, Bóng đá, Bóng chuyền hơi, vào nội dung tự chọn.

- Trong mỗi giáo án giảng viên nên đưa các bài tập thể lực chung: Chạy cự ly trung bình, cự ly dài, nhảy dây, tập cơ lưng, cơ bụng, chống đẩy…

- Đưa các trò chơi vận động vào cuối mỗi giáo án. Đây là phương pháp rèn luyện thể lực rất tốt cho sinh viên "Học mà chơi, chơi mà học".

- Tổ chức thi đấu thể thao trong giờ học cho sinh viên. Điều này rất có ý nghĩa, vừa tạo được không khí sôi nổi hào hứng trong giờ học, vừa rèn luyện thể lực cho sinh viên.

- Đưa vào chương trình một số môn thể thao mang tính giải pháp dành cho những sinh viên có sức khỏe yếu như: Yoga, Cờ vua vào chương trình môn học để cho những sinh viên có sức khỏe không tốt mang tính bẩm sinh không thể vận động có thể học môn GDTC một cách có ý nghĩa.

Đơn vị phối hợp: Ban Giám hiệu, Phòng Đào tạo và Bộ môn GDTC. Tiêu chí đánh giá giải pháp: Phiếu khảo sát người học về nội dung, chương trình môn học

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 03 biện pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC tại trường ĐHYKV đảm bảo tính khoa học. Các biện pháp cần được triển khai đồng bộ với sự hỗ trợ từ phía Ban giám hiệu, Bộ môn GDTC, Phòng Đào tạo, để đạt được kết quả cao trong dạy và học môn GDTC tại viên trường ĐHYKV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2019). *Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019. V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020*

3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Thủ tướng chính phủ (2016), *QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.*

6. T*hông tư số 25/2015/TT-BGDDT ngày 14 tháng 10 năm 2015 của Bộ Giáo dục – Đào tạo quy định về "Chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học".*

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp trường, tên đề tài:"Lựa chọn biện pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Y Khoa Vinh", nghiệm thu tháng 12/2022 tại Trường Đại học Y Khoa Vinh, chủ nhiệm: ThS. Lê Trọng Đề.*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT NHẢY NÉM RỔ CỰ LY XA CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

ThS. Đặng Ngọc Long[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu trong Thể dục thể thao. Thông qua nghiên cứu đánh thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ (ĐTBR) trường Đại học Luật Hà Nội (ĐHL HN) trên các mặt: Thực trạng sân bãi dụng cụ, công tác huấn luyện (phân phối nội dung chương trình huấn luyện, phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật, thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rổ xa) và hiệu quả sử dụng kỹ thuật trong thi đấu. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn bài tập nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả tập luyện và thi đấu của ĐTBR nam sinh viên trường ĐHL HN.*

Từ khóa: *Thực trạng; Hiệu quả huấn luyện; Kỹ thuật; Nhảy ném rổ cự ly xa; Nam sinh viên; Đội tuyển Bóng rổ; Trường Đại học Luật Hà Nội.*

Summary: *Through research methods in the field of sports science, we conducted a study to assess the current situation and factors influencing the effectiveness of training in long-range basketball shooting techniques for male students in the basketball team at Hanoi Law University. The study covered various aspects, including the condition of training facilities, coaching methods (program content distribution, distribution of technical training content, and the use of long-range shooting technique exercises), and the application of these techniques in competitions. This research serves as a foundation for selecting exercises to enhance the quality and effectiveness of training and competition performance for the male basketball team at Hanoi Law University.*

Keywords: *Current situation, Training effectiveness, Technique, Long-range basketball shooting, Male students, Basketball team, Hanoi Law University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao được đông đảo các tầng lớp thanh thiếu niên, học sinh, sinh viên tham gia tập luyện. Tập luyện Bóng rổ có tác dụng to lớn trong giáo dục phẩm chất đạo đức, nhanh chóng hoàn thiện các tố chất vận động, đặc biệt ưu thế trong phát triển tính linh hoạt và trí thông minh.

Trong thi đấu Bóng rổ, nhảy ném rổ là kỹ thuật tấn công cơ bản và hiệu quả nhất vì kỹ thuật này đòi hỏi toàn diện các yếu tố như tốc độ, sức mạnh và độ chính xác khi thực hiện. Trong thi đấu, các tình huống ném rổ ở cự ly trung bình và xa nếu thành công sẽ có hiệu quả ghi điểm rất cao, nhiều trận đấu có đến 40 - 50% tổng số điểm được ghi qua các tình huống ném 3 điểm hoặc nhảy ném ở cự ly xa rổ. Quan sát thực tế tập luyện và thi đấu cho thấy, ĐTBR nam sinh viên trường ĐHL HN sử dụng kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa còn ít, hiệu quả chưa cao đã dẫn đến hiệu quả ghi điểm ở mỗi trận thấp và thành tích thi đấu chưa tốt. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu đánh giá thực trạng các yếu tố liên quan trực tiếp đến hiệu quả huấn luyện kỹ thuật như: Sân tập dụng cụ tập luyện, công tác huấn luyện (phân phối nội dung chương trình huấn luyện, phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật, thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rổ xa) có tính cấp thiết, làm cơ sở để lựa chọn bài tập nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả tập luyện và thi đấu của ĐTBR nam sinh viên trường ĐHL HN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng

1. Trường Đại học Luật Hà Nội

vấn tọa đàm, quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng sân tập, dụng cụ tập luyện môn Bóng rổ tại trường ĐHL HN

Để đánh giá được thực trạng sân tập, dụng cụ tập luyện phục vụ công tác giảng dạy và huấn luyện môn Bóng rổ tại trường ĐHL HN, chúng tôi đã tiến hành khảo sát thực tế bằng phương pháp quan sát sư phạm kết hợp trao đổi trực tiếp với bộ phận quản lý sân bãi dụng cụ của Nhà trường. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Về sân tập, trường ĐHL HN hiện có 02 sân ngoài trời. Sân trong nhà tập chưa có, 02 sân ngoài trời chất liệu bê tông do sử dụng lâu nên có chất lượng kém, hơn nữa do sân ngoài trời nên yếu tố thời tiết (mưa, nắng..) làm ảnh hưởng tới quá trình tập luyện của đội tuyển.

Dụng cụ tập luyện chính như bóng chủ yếu bằng chất liệu cao su đã xuống cấp, mặt bóng trơn không có ma sát, không có cảm giác khi thực hiện ném, chuyền và bắt bóng… ngoài ra, các dụng cụ bổ trợ tập luyện như: dây nhảy, Bóng nhồi…cho phép sử dụng linh hoạt trong nhiều dạng bài tập khác nhau còn thiếu nhiều. Như vậy, cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ về cơ bản chưa đáp ứng tốt yêu cầu tập luyện và thi đấu.

2.2. Thực trạng công tác huấn luyện ĐTBR nam trường ĐHL HN

2.2.1. Thực trạng phân phối nội dung chương trình huấn luyện

Thực tiễn cho thấy: Đội tuyển chưa có chương trình huấn luyện nhiều năm do đặc điểm đây là đội tuyển sinh viên, không có điều kiện tập trung thường xuyên, vì vậy chỉ có chương trình huấn luyện ngắn hạn (3 tháng) cho từng giải đấu, nội dung huấn luyện. Kết quả được

Bảng 1. Thực trạng sân bãi, dụng cụ tập luyện môn Bóng rổ tại trường ĐHL HN

Nội dung		Số lượng	Chất liệu	Chất lượng
Sân	Ngoài trời	2	Bê tông	Kém
	Trong nhà	0		
Bóng		50	Cao su	Trung bình
Cọc dẫn bóng		10	Nhựa	Trung Bình
Cọc nấm		20	Nhựa	Khá
Dụng cụ bổ trợ, Bóng nhồi, tạ…		0	0	0

Bảng 2. Thực trạng phân phối nội dung chương trình huấn luyện ĐTBR nam trường ĐHL HN

TT	Nội dung huấn luyện	Phân phối thời gian	
		Số buổi	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	7	23.33
2	Chiến thuật	10	33.33
3	Thi đấu	6	20.00
4	Thể lực	7	23.33
Tổng		**30**	**100**

trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Tổng thời gian trong 03 tháng huấn luyện chỉ là 30 buổi, trong đó nội dung huấn luyện bao gồm kỹ- chiến thuật, thi đấu và phát triển thể lực. Chương trình chủ yếu tập trung vào huấn luyện chiến thuật (33.3%), nội dung huấn luyện kỹ thuật chưa được chú trọng, chỉ chiếm 23.3%, thi đấu chiếm 20.0%, còn thể lực chiếm 23.3%. Như vậy, tổng số buổi tập luyện ít, tỷ lệ sắp xếp các nội dung huấn luyện chưa hợp lý đã ảnh hưởng không nhỏ đến sự hoàn thiện kỹ thuật, làm giảm hiệu quả trong thi đấu.

2.2.2. Thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật của ĐTBR nam trường ĐHL HN

Nội dung tập luyện sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả huấn luyện và thành tích của VĐV. Chính vì vậy, đề tài tiến hành phân tích các giáo án huấn luyện, trên cơ sở đó tổng hợp và xác định thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật trong chương trình tập luyện ngắn hạn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Đội tuyển rất chú trọng tới các bài tập nâng cao hiệu quả ném rổ cho VĐV. Cụ thể, tỷ lệ thời gian dành cho các bài tập ném rổ (tại chỗ, nhảy ném, hỗn hợp) chiếm đa số với tỷ lệ 80%. Tuy nhiên nội dung tập luyện kỹ thuật ném rổ ở cự ly xa ở cả 3 nhóm bài tập trên chỉ chiếm tổng tỷ lệ 13.33%, trong đó nhảy ném rổ cự ly xa chỉ chiếm 6.67%. Điều này chứng tỏ đội mới chỉ tập trung vào tập luyện các kỹ thuật ném rổ ở cự ly gần và trung bình, chưa trú trọng tới tập luyện kỹ thuật ném rổ ở cự ly xa. Đây chính là một trong những nguyên nhân làm cho ĐTBR nam của trường ĐHL HN ít sử dụng và

Bảng 3. Thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật cho ĐTBR nam trường ĐHL HN

TT	Nhóm kỹ thuật	Kỹ thuật	Thời gian (phút)	Tỷ lệ (%)	
1	Dẫn bóng		15	3.33	3.33
2	Chuyền bóng	Chuyền bóng 1 tay	30	6.67	16.67
		Chuyền bóng 2 tay	15	3.33	
		Phối hợp di chuyển chuyền	30	6.67	
3	Tại chỗ ném rổ	Vạch phạt	30	6.67	16.67
		Cự ly trung bình (6.25m)	30	6.67	
		Cự ly xa	15	3.33	
4	Nhảy ném rổ	Cự ly gần	45	10	33.33
		Cự ly trung bình (6.25m)	75	16.67	
		Cự ly xa	30	6.67	
5	Hỗn hợp	Phối hợp chuyền bắt bóng nhảy ném rổ cự ly gần	45	10	30
		Phối hợp chuyền bắt bóng nhảy ném rổ cự ly trung bình	75	16.67	
		Phối hợp chuyền bắt bóng nhảy ném rổ cự ly xa	15	3.33	
6	**Tổng thời gian**		450	100	100

sử dụng chưa hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa.

2.2.3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa

Trên cơ sở phân tích các giáo án tập luyện của đội tuyển, nghiên cứu thống kê thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rổ xa của ĐTBR nam trường ĐHL HN. Kết quả tổng hợp cho thấy, hiện đội đang sử dụng các bài tập kỹ thuật và bổ trợ để nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ xa cho các VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Mặc dù các bài tập huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật ném rổ ở cự ly xa của đội đã bao gồm cả nhóm bài tập kỹ thuật và nhóm bài tập bổ trợ, tuy nhiên số lượng bài tập rất ít và chưa đa dạng. Điều này đã làm giảm hứng thú và tính tích cực tập luyện, qua đó sẽ ảnh hưởng rất lớn tới việc hoàn thiện và hiệu quả ứng dụng kỹ thuật trong thi đấu của các VĐV.

2.3. Thực trạng hiệu quả nhảy ném rổ trong thi đấu của ĐTBR nam trường ĐHL HN

Chúng tôi tiến hành thống kê tỷ lệ sử dụng thành công các kỹ thuật nhảy ném ở các cự ly khác nhau của các VĐV tham gia thi đấu vòng bảng (gồm 4 đội, mỗi đội thi đấu 3 trận) tại giải Bóng rổ trường ĐHL HN mở rộng lần thứ 4, năm 2022. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: ĐTBR nam của trường

Bảng 4. Nhóm bài tập huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa cho ĐTBR nam trường ĐHL HN

TT	Nhóm bài tập	Mức độ sử dụng
1	**Nhóm bài tập kỹ thuật**	
	Bài tập đứng tại chỗ ném rổ xa 3 vị trí	Thường xuyên
	Phối hợp chuyền bắt bóng ném rổ xa 3 vị trí	Thường xuyên
	Dẫn bóng dừng nhảy ném rổ xa 3 vị trí	Thường xuyên
2	**Nhóm bài tập thể lực bổ trợ**	
	Bài tập bổ trợ ném rổ	Thường xuyên
	Bài tập bật nhảy 2 chân với bảng	Thường xuyên

Bảng 5. Thực trạng hiệu quả nhảy ném rổ của các đội tuyển sinh viên tại vòng bảng giải Bóng rổ trường ĐHL HN mở rộng năm 2022

Kết quả / Đội	Nhảy ném rổ cự ly xa			Nhảy ném rổ cự ly trung bình			Nhảy ném rổ cự ly gần		
	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)
ĐH Kiến Trúc	52	23	**44.23**	82	35	**42.68**	62	32	**51.61**
ĐH Xây Dựng	47	17	**36.17**	72	26	**36.11**	54	26	**48.14**
ĐH Bách Khoa	44	15	**34.09**	78	26	**33.33**	52	25	**48.07**
Trường Đại học Luật Hà Nội	40	8	**20**	77	27	**35.06**	53	25	**47.16**



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

ĐHL HN có số lần sử dụng và tỷ lệ thành công kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly trung bình, cự ly gần tương đương với đội Đại học Bách Khoa và đội Đại học Xây Dựng. Tuy nhiên, số lần sử dụng và tỷ lệ thành công kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa của ĐTBR nam trường ĐHL HN còn thấp so với các đội còn lại. Cụ thể, chỉ sử dụng 40 lần với tỷ lệ thành công chỉ đạt 20.0%, trong khi đội Đại học Kiến Trúc (đội vô địch giải) có số lần sử dụng là 52 và tỷ lệ thành công là 44.23%; Đội Đại học Xây Dựng nhảy ném nhiều hơn 7 lần nhưng tỷ lệ thành công cao hơn 16.17%; Đội Đại học Bách Khoa sử dụng nhiều hơn 4 lần và tỷ lệ thành công cao hơn 14.09%.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng ĐTBR nam trường ĐHL HN có số lần sử dụng và hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ xa thấp. Nguyên nhân chủ yếu ảnh hưởng tới hiệu quả nhảy ném rổ xa của đội là do sân tập, dụng cụ chưa đáp ứng tốt yêu cầu tập luyện và thi đấu, phân phối nội dung chương trình chưa phù hợp, thời lượng dành cho tập luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa ít, đặc biệt, số lượng bài tập huấn luyện kỹ thuật này còn rất ít, chưa đa dạng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Iu.M. RORTNOVA (1997), *Bóng rổ*, dịch Trần Văn Mạnh, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Phạm Đức Toàn, Phạm Văn Thắng (2021), *Tập luyện kỹ chiến thuật Bóng rổ*, Nxb Đại học Thái Nguyên.

4. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện Kỹ - Chiến thuật Bóng rổ hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp trường, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Luật Hà Nội", đề tài nghiệm thu tháng 11/2022 tại Trường Đại học Luật Hà Nội. Chủ nhiệm ThS. Đặng Ngọc Long.*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

DIỄN BIẾN NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC LỨA TUỔI 6 - 10 MỘT SỐ TỈNH KHU VỰC PHÍA BẮC VIỆT NAM

TS. Nguyễn Mạnh Toàn[1]; PGS.TS. Nguyễn Duy Quyết[1]

Tóm tắt: *Để xác định các tiêu chí đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên trên phạm vi toàn quốc hiện nay, việc đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất (NLTC) cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nghiên cứu tập trung đánh giá thực trạng năng lực thể chất của học sinh một số trường Tiểu học (TTH) (lứa tuổi 6 - 10) một số tỉnh khu vực phía Bắc Việt Nam (BVN), làm cơ sở để triển khai nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

Từ khóa: *Diễm biến; Năng lực thể chất; Học sinh; Các trường tiểu học; Một số tỉnh khu vực phía Bắc Việt Nam.*

Summary: *To determine the criteria for evaluating and ranking the physical fitness of pupils and students nationwide today, assessing the current state of physical ability development for students is an extremely necessary and important task. important. The content of the article focuses on assessing the current state of physical ability of students in some primary schools (ages 6 - 10) in some provinces in the Northern region of Vietnam, as a basis for conducting research on the current situation and Proposing criteria regulating the assessment and grading of students' physical fitness.*

Keywords: *Physical capacity, physical qualities, elementary school students, some provinces in the Northern region of Vietnam.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác GDTC trong các TTH một số tỉnh khu vực phía BVN cho thấy, về cơ bản các trường đều thực hiện theo đúng quy định về nội dung chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Tuy nhiên do học sinh một số TTH học theo chế độ bán trú, còn lại một số trường lại học theo chế độ không bán trú (1 buổi học/1 ngày), do đó quỹ thời gian dành cho môn học thể dục và thời khoá biểu cho môn học này đều được các nhà trường vận dụng cho phù hợp với đặc điểm riêng, đồng thời các hoạt động tập luyện ngoại khoá hầu như chưa được thực hiện một cách đầy đủ. Chính điều đó đã dẫn đến thực trạng NLTC (bao gồm hình thái, chức năng, tố chất thể lực) của học sinh các TTH một số tỉnh khu vực phía BVN còn nhiều hạn chế như: Các tố chất thể lực của học sinh đều ở mức yếu và kém, số lượng học sinh bị cong vẹo cột sống, cận thị... nhiều hơn so với các TTH khác. Xuất phát từ thực tiễn đó, để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh các TTH hiện nay, việc đánh giá thực trạng NLTC cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nghiên cứu tập trung đánh giá thực trạng diễn biến NLTC của học sinh một số TTH (lứa tuổi 6 - 10) một số tỉnh khu vực phía BVN, làm cơ sở để triển khai nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra y sinh học và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Nhằm đánh giá NLTC của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực trạng phát triển thể chất học sinh tiểu học ở một số TTH một số tỉnh khu vực phía BVN. Các nội dung kiểm tra đánh giá được sử dụng các chỉ tiêu, các test trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện khoa học TDTT, đồng thời so sánh, đối chiếu thông qua các nội dung quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành năm 2008.

Đối tượng kiểm tra sư phạm, y sinh học của nghiên cứu là 3306 học sinh (1751 học sinh nam, 1555 học sinh nữ) các khối lớp 1 đến lớp 5. Quá trình tổ chức kiểm tra sư phạm xác định thực trạng NLTC của học sinh được tiến hành tại một số TTH một số tỉnh khu vực phía BVN, bao gồm: Tỉnh Bắc Ninh gồm 3 trường; Tỉnh

1. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Bảng 1. Diễn biến NLTC của nam học sinh (lứa tuổi 6 - 10) một số TTH một số tỉnh khu vực phía BVN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)					Nhịp tăng trưởng (W%)				
		Lớp 1 (1) (n = 368)	Lớp 2 (2) (n = 378)	Lớp 3 (3) (n = 336)	Lớp 4 (4) (n = 342)	Lớp 5 (5) (n = 327)	$W_{(1-2)}$	$W_{(2-3)}$	$W_{(3-4)}$	$W_{(4-5)}$	$W_{(1-5)}$
1.	Chiều cao đứng (cm)	119.83±15.72	123.72±13.91	127.11±15.30	129.96±14.35	139.33±15.38	**3,197**	**2,703**	**2,217**	**6,959**	**15,051**
2.	Cân nặng (kg)	22.33±2.11	24.96±2.50	26.54±3.48	28.54±3.48	32.84±4.01	**11,135**	**6,136**	**7,262**	**14,011**	**38,112**
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	186.33±21.20	201.75±18.74	208.80±21.15	219.61±22.49	235.70±24.14	**7,945**	**3,434**	**5,047**	**7,069**	**23,397**
4.	Chỉ số BMI (kg/m2)	15.55±1.87	16.31±1.52	16.43±1.81	16.90±1.75	16.92±1.75	**4,752**	**0.731**	**2,830**	**0.11**	**8,420**
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	11.28±1.09	9.98±1.01	9.02±0.84	8.78±0.84	9.22±0.88	**12,230**	**10,105**	**2,697**	**4,889**	**20,098**
6.	Lực bóp tay thuận (kG)	13.53±1.20	14.56±1.77	14.89±1.21	15.02±1.36	17.12±1.55	**7,335**	**2,241**	**0.869**	**13,068**	**23,427**
7.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.77±1.51	11.28±1.09	13.04±1.31	15.44±1.40	15.84±1.44	**4,633**	**14,474**	**16,854**	**2,558**	**38,112**
8.	Chạy 30m XPC (s)	7.38±1.12	7.21±0.88	6.91±0.61	6.88±0.54	6.78±0.53	**2,354**	**4,249**	**0.435**	**1,464**	**8,498**
9.	Dẻo gập thân (cm)	4.54±0.38	4.23±0.39	4.12±0.41	3.68±0.41	3.23±0.36	**7,070**	**2,635**	**11,282**	**13,025**	**33,719**
10.	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.30±1.38	13.68±1.29	13.06±1.17	13.13±1.22	11.25±1.04	**4,420**	**4,637**	**0.535**	**15,422**	**23,864**
11.	Bật xa tại chỗ (cm)	122.46±13.48	125.32±15.30	134.45±12.38	151.05±12.98	153.23±13.16	**2,312**	**7,029**	**11,629**	**1,433**	**22,325**
12.	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	719.17±78.10	725.44±92.78	743.12±74.46	780.23±95.81	797.11±97.89	**0.869**	**2,408**	**4,872**	**2,140**	**10,281**
							5,687	**5,065**	**5,544**	**6,846**	**22,109**

Bảng 2. Diễn biến NLTC của nữ học sinh (lứa tuổi 6 - 10) một số TTH một số tỉnh khu vực phía BVN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)					Nhịp tăng trưởng (W%)				
		Lớp 1 (1) (n = 312)	Lớp 2 (2) (n = 345)	Lớp 3 (3) (n = 321)	Lớp 4 (4) (n = 299)	Lớp 5 (5) (n = 278)	$W_{(1-2)}$	$W_{(2-3)}$	$W_{(3-4)}$	$W_{(4-5)}$	$W_{(1-5)}$
1.	Chiều cao đứng (cm)	117.05±14.97	119.85±13.24	123.38±14.58	125.56±13.66	133.56±14.65	**2,366**	**2,903**	**1,751**	**6,175**	**13,178**
2.	Cân nặng (kg)	21.81±2.16	24.01±2.56	26.01±3.56	27.83±3.56	31.12±4.10	**9,606**	**7,997**	**6,761**	**11,162**	**35,182**
3.	Chỉ số Quetelet (g/cm)	186.33±21.68	200.33±19.16	210.81±21.62	221.65±22.99	233.00±24.68	**7,244**	**5,097**	**5,011**	**4,996**	**22,261**
4.	Chỉ số BMI (kg/m2)	15.92±1.91	16.72±1.56	17.09±1.85	17.65±1.78	17.45±1.79	**4,880**	**2,195**	**3,260**	**1,180**	**9,150**
5.	Chỉ số công năng tim (HW)	10.79±1.03	9.67±0.95	9.77±0.79	8.95±0.79	9.03±0.83	**10,973**	**1,029**	**8,761**	**0.89**	**17,785**
6.	Lực bóp tay thuận (kG)	12.44±1.22	12.88±1.81	13.67±1.24	13.89±1.39	14.46±1.59	**3,437**	**5,951**	**1,597**	**4,021**	**14,981**
7.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.37±1.53	10.98±1.10	11.78±1.32	13.68±1.42	13.89±1.45	**5,675**	**7,030**	**14,925**	**1,523**	**28,981**
8.	Chạy 30m XPC (s)	8.10±1.06	7.78±0.83	7.55±0.59	7.31±0.51	7.03±0.50	**3,985**	**3,001**	**3,230**	**3,905**	**14,099**
9.	Dẻo gập thân (cm)	4.39±0.39	4.13±0.40	4.01±0.42	3.46±0.42	3.35±0.37	**6,087**	**2,948**	**14,726**	**3,231**	**26,857**
10.	Chạy con thoi 4x10m (s)	15.23±1.41	14.77±1.32	13.66±1.20	13.45±1.24	12.57±1.07	**3,099**	**7,809**	**1,549**	**6,764**	**19,169**
11.	Bật xa tại chỗ (cm)	118.93±13.78	121.12±15.64	129.33±12.66	138.82±13.27	142.28±13.46	**1,825**	**6,556**	**7,078**	**2,462**	**17,879**
12.	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	678.24±79.85	687.78±94.86	699.68±76.13	715.59±97.96	733.58±100.08	**1,396**	**1,715**	**2,248**	**2,483**	**7,839**
							5,048	**4,519**	**5,908**	**4,066**	**18,947**

Hải Dương 3 trường; Tỉnh Hòa Bình gồm 2 trường, Thành phố Hà Nội gồm 2 trường. Kết quả được trình bầy tại bảng 1 và 2.

Qua bảng 1và 2 cho thấy:

Diễn biến kết quả kiểm tra các chỉ tiêu, các test thuộc các nhóm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của học sinh tiểu học lứa tuổi 6 - 10 (tương ứng với học sinh các khối lớp 1 đến khối lớp 5) có sự tăng trưởng rõ rệt theo chiều hướng tốt lên, thể hiện ở sự gia tăng của chỉ số Brody (%) trên 12 chỉ tiêu đánh giá NLTC của đối tượng nghiên cứu ở cả nam và nữ:

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 1 so với lớp 2 ở nam tăng 5.687%, ở nữ tăng 5.048%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 2 so với lớp 3 ở nam tăng 5.065%, ở nữ tăng 4.519%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 3 so với lớp 4 ở nam tăng 5.544%, ở nữ tăng 5.908%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 4 so với lớp 5 ở nam tăng 6.846%, ở nữ tăng 4.066%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 1 so với lớp 5 ở nam tăng 22.109%, ở nữ tăng 18.947%.

Tóm lại, qua khảo sát thực trạng diễn biến NLTC của đối tượng nghiên cứu cho thấy:

- Về hình thái, chức năng: Kết quả kiểm tra, khảo sát chiều cao đứng học sinh cho thấy sự phát triển theo quy luật. Khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân (thời điểm năm 2001) thì: Chiều cao đứng là một trong những chỉ số hình thái thông thường hay nói tới và hay được đo đạc trong hầu hết các công trình điều tra cơ bản về hình thái, về nhân chủng, về sinh lý và về bệnh lý. Có lẽ sự hạn chế về hình thái của đối tượng nghiên cứu là một trong những nguyên nhân dẫn đến hạn chế học lực môn thể dục hiện nay. Khi xem xét đến chỉ số chức năng (công năng tim) cho thấy, ở hầu hết các độ tuổi đều có chỉ số công năng tim tương đương và có phần kém hơn (thông thường chỉ số công năng tim của học sinh tiểu học một số tỉnh khu vực phía BVN chỉ xếp ở mức trung bình khi so với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại theo quy định); Đây cũng là một trong những nguyên nhân hạn chế khả năng vận động của học sinh, vì chỉ số công năng tim phản ánh khả năng vận động của cơ thể và còn có thể do tác động của hoàn cảnh sống, do đặc điểm địa lý, vùng, miền.

- Về tố chất thể lực: Đối chiếu với tiêu chuẩn thể lực chung của ngư¬ời Việt Nam từng chỉ tiêu riêng rẽ, cho thấy hầu hết kết quả kiểm tra của đối tượng này chủ yếu ở mức trung bình (từ 50.00 - 70.00%), thậm chí tỷ lệ đạt loại kém rất cao (trên 20.00%).

Đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực học sinh Việt Nam theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy một thực trạng, ở hầu hết các chỉ tiêu, các test (riêng rẽ), đối tượng khảo sát mới chỉ đạt từ ở mức trung bình trở xuống.

3. KẾT LUẬN

Học sinh một số TTH một số tỉnh khu vực phía BVN có hình thái, chức năng và tố chất thể lực phát triển bình thường, mặc dù có sự tăng trưởng theo lứa tuổi, nhưng mức độ tăng trưởng này là theo quy luật và phản ánh tác động tích cực của thành tựu đổi mới kinh tế - xã hội của nước ta trong những năm cuối thập niên thứ nhất của Thế kỷ XXI.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

2. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2011), Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2008), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001), Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài từ Đề tài KHCN cấp Bộ, mã số B2022-TDH02, tên đề tài: "Nghiên cứu thực trạng và đề xuất tiêu chí quy định việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên". Chủ nhiệm đề tài: TS. Nguyễn Mạnh Toàn Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thực hiện năm 2022 - 2023.*

Ngày nhận bài: 23/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN CẦU LÔNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA VINH

ThS. Ngô Giang Nam[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 19 tiêu chí đánh giá chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông (NKMCL) của sinh viên Trường Đại học Y Khoa Vinh (ĐHYKV), thuộc 06 nhóm: Tiêu chí đánh giá tính phù hợp, tính tích hợp, tính trình tự, tính gắn kết, tính cập nhật và tính hiệu quả. Trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng chương trình tập luyện NKMCL cho sinh viên Trường Đại học Y Khoa Vinh. Kết quả cho thấy: Ngoại trừ nhóm tiêu chí đánh giá tính phù hợp được các thầy cô đánh giá ở mức trung bình (gần cận dưới) thì các tiêu chí khác đều được đánh giá ở mức yếu. Đánh giá tổng hợp cũng ở mức yếu.*

Từ khóa: *Chương trình tập luyện ngoại khóa, Cầu lông, Sinh viên, Trường Đại học Y Khoa Vinh.*

Summary: *Using conventional scientific research methods, 19 criteria were selected to evaluate the Badminton extracurricular training program of students at Vinh Medical University, belonging to 06 groups: Criteria for assessing suitability, integration, sequence, coherence, up-to-date and efficiency. On that basis, evaluate the actual situation of the Badminton extracurricular training program for students of Vinh Medical University. The results show that: Except for the group of criteria for assessing the suitability, which is assessed by teachers as average (near the bottom), other criteria are assessed as weak. Overall rating is also weak.*

Keywords: *Extracurricular training program, Badminton, Student, Vinh Medical University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHYKV có phong trào tập luyện Cầu lông tương đối phát triển. Tuy nhiên, quan sát thực tế cho thấy, việc tổ chức tập luyện CLNK (CLNK) cho sinh viên Trường ĐHYKV phát triển chưa tương xứng với tiềm năng sẵn có. Việc tổ chức hoạt động NKMCL cho sinh viên chưa được quan tâm thích đáng, chưa có chương trình tập luyện CLNK phù hợp cho sinh viên... Chính vì vậy, việc tập luyện CLNK của sinh viên phần lớn vẫn chỉ dừng lại ở mức độ tự phát là chính. Nhiều sinh viên yêu thích môn Cầu lông nhưng chưa tham gia tập luyện CLNK; nhiều sinh viên đã tập luyện CLNK nhưng chưa được tổ chức tập luyện phù hợp cũng như chưa có chương trình tập luyện CLNK khoa học. Chính vì vậy, xây dựng chương trình và tổ chức tập luyện CLNK phù hợp, có hiệu quả cho sinh viên Trường ĐHYKV là nhiệm vụ cần thiết và có đóng góp tích cực cho sự phát triển CLNK trong nhà Trường.

Để có căn cứ khoa học xây dựng chương trình tập luyện NKMCL cho sinh viên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu; Thực trạng chương trình tập luyện NKMCL của sinh viên Trường ĐHYKV.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá Chương trình tập luyện NKMCL cho sinh viên Trường ĐHYKV

Qua phân tích mục tiêu, yêu cầu của việc tập luyện CLNK, phân tích thực trạng và các tài liệu có liên quan và phỏng vấn các chuyên gia về chương trình, các giảng viên Bộ môn GDTC Trường ĐHYKV và một số trường Đại học có phong trào tập luyện CLNK tại thành phố Vinh cho thấy: Cả 19 tiêu chí thuộc 06 nhóm được đưa ra phỏng vấn đều có tổng điểm trên 75% và được lựa chọn để đánh giá thực trạng Chương

1. Trường Đại Học Y Khoa Vinh

trình tập luyện CLNK cho sinh viên Trường ĐHYKV gồm:

Nhóm tiêu chí đánh giá tính phù hợp: 04 tiêu chí

Nhóm tiêu chí đánh giá tính tích hợp: 04 tiêu chí

Nhóm tiêu trí đánh giá tính trình tự: 02 tiêu chí

Nhóm tiêu chí đánh giá tính gắn kết: 02 tiêu chí

Nhóm tiêu chí đánh giá tính cập nhật: 03 tiêu chí

Nhóm tiêu chí đánh giá tính hiệu quả: 04 tiêu chí

2.2. Đánh giá thực trạng Chương trình tập luyện NKMCL cho sinh viên Trường ĐHYKV

- Thực trạng nội dung được sử dụng trong tổ chức tập luyện CLNK cho sinh viên Trường ĐHYKV

Để đánh giá thực trạng chương trình tập luyện CLNK, nghiên cứu đánh giá thông qua các nội dung được sử dụng trong tổ chức tập luyện ngoại khóa cho sinh viên trong 06 Câu lạc bộ tại trường. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Bảng 1. Thực trạng nội dung được sử dụng trong tổ chức tập luyện CLNK cho sinh viên Trường ĐHYKV (n=6)

TT	Nội dung	m_i	%
I	**Lý thuyết**		
1	Lịch sử phát triển môn Cầu lông	1	16.67
2	Ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của tập luyện Cầu lông	1	16.67
3	Một số điều luật môn Cầu lông	4	66.66
II	**Kỹ thuật**		
4	Kỹ thuật cầm vợt và các tư thế chuẩn bị	3	50
5	Các kĩ thuật di chuyển	2	33.33
6	Kĩ thuật giao cầu thuận tay và trái tay	1	16.66
7	Kĩ thuật đánh cầu thấp tay bên trái, bên phải	2	33.33
8	Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên trái, bên phải	4	66.66
9	Kĩ thuật đánh cầu trên đầu (phông cầu)	2	33.33
10	Kĩ thuật đập cầu thuận tay	3	50
11	Kĩ thuật bỏ nhỏ	2	33.33
12	Kĩ thuật bật nhảy đập cầu	1	16.67
13	Kết hợp các kĩ thuật đánh cầu	5	83.33
III	**Chiến thuật**		
13	Chiến thuật thi đấu đơn, đôi	2	33.33
IV	**Tâm lý**		
14	Rèn luyện tâm lý trong thi đấu cầu lông	1	16.67
V	**Thi đấu**		
15	Đấu tập	6	100
16	Thi đấu giao lưu, cọ sát	0	0
VI	**Thể lực**		
17	Phát triển thể lực chung	2	33.33
18	Phát triển thể lực chuyên môn	1	16.67

Ở nội dung lý thuyết, các phần lý thuyết chung về môn học như lịch sử phát triển môn Cầu lông, ý nghĩa – lợi ích – tác dụng của tập luyện Cầu lông… chưa được quan tâm (chỉ có 1/6 Câu lạc bộ có nội dung lý thuyết này). Nội dung lý thuyết được quan tâm là một số điều luật môn Cầu lông, trong đó đặc biệt chú ý tới các điều luật phục vụ trực tiếp quá trình thi đấu.

Ở nội dung kĩ thuật, nội dung chính là kết hợp các kỹ thuật đánh cầu trong khi hướng dẫn các kĩ thuật cơ bản lại chưa được quan tâm. Phần lớn các kĩ thuật không được hướng dẫn tập luyện riêng mà chủ yếu là thông qua quá trình tập luyện thi đấu là chính, còn thiếu các kĩ thuật nâng cao.

Ở nội dung chiến thuật, có 33.33% số buổi tập đã quan tâm tới tập luyện chiến thuật cho sinh viên, trong đó có cả chiến thuật thi đấu đơn và chiến thuật thi đấu đôi. Tuy nhiên, thời gian tập chiến thuật riêng lẻ trong quá trình tập luyện CLNK tại các buổi cũng rất ít. Việc học chiến thuật, chủ yếu được tiến hành trong các giờ tập luyện đấu tập của sinh viên.

Ở nội dung rèn luyện tâm lý trong thi đấu: Chỉ có duy nhất 02 buổi sử dụng tới nội dung này, tuy nhiên, thời gian huấn luyện cho nội dung này cũng rất hạn chế.

Ở nội dung tập luyện thi đấu: Đấu tập là hình thức được 100% các câu lạc bộ sử dụng cho sinh viên. Ngoài ra, thi đấu giao lưu, cọ sát chưa được sử dụng để nâng cao hứng thú tập luyện cho sinh viên.

Ở nội dung phát triển thể lực: Hầu hết các Câu lạc bộ chưa chú ý tới việc phát triển thể lực chung cho sinh viên, dù thể lực chung là nền tảng để phát triển thể lực chuyên môn. Nội dung phát triển thể lực chuyên môn đã được sử dụng trong các buổi tập, tuy nhiên, chủ yếu cũng chỉ thông qua thi đấu. Việc tập luyện phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên ở các buổi tập cũng rất hạn chế.

- Đánh giá Chương trình tập luyện CLNK hiện hành

Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng Chương trình tập luyện CLNK cho sinh viên Trường ĐHYKV theo 5 mức tương ứng: Mức 1 - Rất tốt/rất phù hợp: 5 điểm; Mức 2 – Tốt/ Phù hợp: 4 điểm; Mức 3 – Bình thường 3 điểm; Mức 4 - Chưa tốt/ Không phù hợp: 2 điểm và mức 5 – Rất không tốt/ Rất không phù hợp: 1 điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ngoại trừ nhóm tiêu

Bảng 2. Đánh giá thực trạng Chương trình tập luyện CLNK cho sinh viên Trường ĐHYKV (n=28)

TT	Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Đánh giá tổng hợp	χ^2
1.1	Đánh giá tính phù hợp	Chương trình phù hợp với chủ chương của Đảng, chính sách của Nhà nước và các quy định của ngành Giáo dục và Đào tạo	81	2.89	Trung bình	3.46 (P>0.05)
1.2		Chương trình phù hợp với tổ chức hoạt động môn Cầu long cho Sinh viên Trường ĐHYKV	76	2.71	Trung bình	
1.3		Quy mô và nội dung chương trình phù hợp với điều kiện thời gian và các yếu tố đảm bảo cho việc tập luyện CLNK	74	2.64	Trung bình	
1.4		Nôi dung, hình thức, phương pháp tổ chức tập luyện phù hợp với Trường ĐHYKV	78	2.79	Trung bình	

TT	Nhóm tiêu chí	Tiêu chí	Tổng điểm	Điểm trung bình	Đánh giá tổng hợp	χ^2
2.1	**Đánh giá tính tích hợp**	Tích hợp giữa các nội dung chương trình tập luyện Cầu lông	65	2.32	Yếu	
2.2		Tích hợp giữa giáo dục, giáo dưỡng và phát triển năng khiếu TDTT	67	2.39	Yếu	
2.3		Tích hợp các hình thức tổ chức, Phương pháp, kỹ thuật trong tổ chức tập luyện	61	2.18	Yếu	
2.4		Chương trình được tích hợp linh hoạt, giúp SV có thể tập luyện ở bất cứ thời điểm nào, miễn đảm báo tính tiên quyết	63	2.25	Yếu	
3.1	**Đánh giá tính trình tự**	Xác định rõ các điều kiện tiên quyết trong mỗi chương trình tập luyện	60	2.14	Yếu	0.06 (P>0.05)
3.2		Nội dung chương trình nhất quán, từ đơn giản đến phức tạp, có tính kề thừa	75	2.68	Trung bình	
4.1	**Đánh giá tính gắn kết**	Chương trình Gắn kết về nội dung kiến thức và nội dung tập luyện trong chương trình	66	2.36	Yếu	
4.2		Gắn kết giữ nội dung chương trình và hình thức tổ chức, Phương pháp truyền tải nội dung chương trình, kiểm tra – đánh giá.	61	2.18	Yếu	
5.1	**Đánh giá tính cập nhật**	Cập nhật về mục tiêu, nội dung nhu cầu tập luyện CLNK của sinh viên	66	2.36	Yếu	
5.2		Cập nhật về hình thức tổ chức tập luyện và phương pháp giảng dạy	67	2.39	Yếu	
5.3		Cập nhật về phương pháp kiểm tra, đánh giá	66	2.36	Yếu	
6.1	**Đánh giá tính hiệu quả**	Chương trình đáp ứng được nhu cầu của giảng viên và sinh viên	65	2.32	Yếu	
6.2		Cập nhật Kiến thức và kỹ năng được cung cấp dễ chuyển đổi, ứng dụng trong thực tế cuộc sống	68	2.43	Yếu	
6.3		Nội dung và các hoạt động triển khai phù hợp mong đợi của sinh viên	69	2.46	Yếu	
6.4		Chương trình bao hàm kỹ năng đa dạng, có độ nén cao và mang tính tích hợp.	67	2.39	Yếu	
Tổng hợp:			68.16	2.43	Yếu	0.01 (P>0.05)



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

chí đánh giá tính phù hợp được các thầy cô đánh giá ở mức trung bình (gần cận dưới) thì các tiêu chí khác đều được đánh giá ở mức yếu. Đánh giá tổng hợp cũng ở mức Yếu. Xử lý bằng chỉ số x2 cho thấy tổng điểm đạt được so với tổng số điểm bị khấu trừ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05).

3. KẾT LUẬN

Các nội dung được tổ chức tập luyện ngoại khóa cho sinh viên Trường ĐHYKV chưa đồng đều. Nhóm nội dung lý thuyết, rèn luyện tâm lý, phát triển thể lực chung ít được quan tâm. Các nội dung tập luyện riêng biệt kĩ thuật, chiến thuật cũng chưa được chú ý thỏa đáng mà chủ yếu là tập trung vào tập luyện thi đấu.

Ngoại trừ nhóm tiêu chí đánh giá tính phù hợp được các thầy cô đánh giá ở mức trung bình (gần cận dưới) thì các tiêu chí khác đều được đánh giá ở mức yếu. Đánh giá tổng hợp cũng ở mức Yếu. Đây là cơ sở để xây dựng được Chương trình tập luyện Cầu lông NK đáp ứng nhu cầu và phù hợp với sinh viên Trường ĐHYKV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Cao Cường (2019), *"Nghiên cứu xây dựng nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn (Bóng đá, Bóng rổ) cho sinh viên Trường Đại học kinh tế kỹ thuật Công nghiệp"* Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2. Nguyễn Văn Đức và các cộng sự (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Nguyễn Trường Giang (2019), *"Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện NKMCL cho sinh viên Đại học khối các Trường kỹ thuật Thành phố Thái Nguyên"*. Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp trường: "Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu Lông cho sinh viên trường Đại học Y Khoa Vinh", Đề tài nghiệm thu tháng 12/2021 tại Trường Đại học Y khoa Vinh. Chủ nhiệm ThS. Ngô Giang Nam*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO SÂU CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thu Trang[1]; ThS. Nguyễn Ngọc Quý[2]

Tóm tắt: *Thông qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập được chia làm 3 nhóm để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội (ĐHVHHN) bao gồm: Nhóm bài tập phát triển thể lực: 5 bài tập; nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật: 5 bài tập; nhóm bài tập phối hợp: 6 bài tập. Thông qua ứng dụng thực nghiệm đã đánh giá được hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên câu lạc bộ (CLB) Cầu lông ở ngưỡng thống kê $P < 0.05$.*

Từ khóa: *Bài tập, kỹ thuật đánh cầu cao sâu, nam sinh viên, trường Đại học Văn hóa Hà Nội.*

Summary: *Through the research process, we have selected 16 exercises categorized into 3 groups to improve the effectiveness of the smash technique for male students at Hanoi University of Culture. These groups include: fitness development exercises (5 exercises), technique refinement exercises (5 exercises), and coordination exercises (6 exercises). Through practical application and evaluation, the selected exercises have proven to be effective in enhancing the smash technique for male students in the Badminton Club at Hanoi University of Culture with statistical significance at $P < 0.05$.*

Keywords: *Exercises, smash technique, male students, Hanoi University of Culture*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao đối kháng, kỹ thuật Cầu lông rất đa dạng. Kỹ thuật Cầu lông bao gồm những nhóm kỹ thuật như: Tấn công, phòng thủ, di chuyển, phát cầu. Kỹ thuật đánh cầu cao sâu là một kỹ thuật tấn công quan trọng với những đường cầu cao sâu vận động viên có thể thực hiện hiệu quả chiến thuật tiêu hao thể lực, kéo đối phương xa lưới để rồi tạo cơ hội dứt điểm. Để thực hiện tốt kỹ thuật đánh cầu cao sâu người tập phải thực hiện động tác thuần thục chính xác và ứng dụng linh hoạt biến hóa trong mọi trường hợp. Đánh cầu cao sâu là một kỹ thuật tấn công hiệu quả trong Cầu lông, song nó lại là một kỹ thuật có độ khó cao bởi vậy việc hoàn chỉnh kỹ thuật và thực hiện động tác đúng có ý nghĩa quan trọng.

Qua thực tế được quan sát ở các giờ học chính khóa và ngoại khóa của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN chúng tôi nhận thấy kỹ thuật đánh cầu cao sâu vẫn chưa được sử dụng hiệu quả, còn một số sai lầm mắc phải khi thực hiện. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn hệ thống test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN

Thông qua phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan cũng như quan sát trực tiếp công tác huấn luyện nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN và qua phỏng vấn các chuyên gia, HLV Cầu lông; đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 04 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN gồm:

Test 1: Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.

1. Trường Đại học SP TDTT Hà Nội
2. Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Test 2: Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.

Test 3: Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.

Test 4: Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.

2.2. Lựa chọn các bài tập đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN

Qua quá trình phỏng vấn các chuyên gia nghiên cứu đã lựa chọn được các nhóm bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu để đưa vào phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 25 giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia và thu được 22 phiếu trả lời kết quả của các thành viên được phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn bằng phiếu chúng tôi đưa ra các thang điểm: Điểm 3: Tốt; Điểm 2: Khá; Điểm 1: Trung bình. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn bài tập đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN (n=22)

TT	Các bài tập	Tốt		Khá		Trung Bình		Tổng Điểm
		n	%	n	%	n	%	
Nhóm 1. Bài tập phát triển thể lực								
1	Chạy 1500 m (10 lần x 30 giây)	22	100	0	0	0	0	66
2	Bật bục 45 cm (2 lần x 3 tổ)	22	100	0	0	0	0	66
3	Di chuyển nhặt cầu 6 vị trí (30s x 3 lần x 3 tổ)	19	86.3	2	9.09	1	4,54	62
4	Nhảy dây (10lần x 2 tổ)	21	95.4	1	4.6	0	0	65
5	Nằm sấp chống đẩy	20	90.09	2	9.09	0	0	64
Nhóm 2. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu								
6	Mô phỏng động tác (lần x 30 giây)	21	95.4	1	4.6	0	0	65
7	Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay có người phục vụ. (3lần x 60 giây)	19	86.3	3	13.6	0	0	63
8	Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu trái tay có người phục vụ. (lần x 30 giây)	20	90.09	2	9.09	0	0	64
9	Thực hiện KT đánh cầu cao sâu thuận tay ở bên trái có người phục vụ. (quả x 30 giây)	18	81.8	4	18.18	0	0	62
10	Từ vị trí trung tâm phối hợp DC lùi bật nhảy đánh cầu cao sâu. (quả x 30 giây)	20	90.09	1	4.54	1	4.45	63

TT	Các bài tập	Tốt		Khá		Trung Bình		Tổng Điểm
		n	%	n	%	n	%	
Nhóm 3. Bài tập phối hợp								
11	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên phải đánh cầu cao sâu thuận tay. (quả x 60 giây)	22	100	0	0	0	0	66
12	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái đánh cầu cao sâu trái tay. (quả x 90 giây)	18	88.8	3	13.6	1	4.45	61
13	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay. (lần x 60 giây)	19	86.3	2	9.09	1	4.54	62
14	Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc phải cuối sân đối phương.	20	90.09	2	9.09	0	0	64
15	Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc trái cuối sân đối phương. (quả x 90 giây)	22	100	0	0	0	0	66
16	Thi đấu đơn	21	95.4	1	4.54	0	0	65

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 16 bài tập có số ý kiến đạt mức cao từ 60 điểm trở lên để áp dụng vào việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay nam sinh viên CLB Cầu lông nhà trường, các bài tập này được phân thành 3 nhóm sau:

Nhóm bài tập phát triển thể lực:

Bài tập 1: Chạy 1500 m (10lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)

Bài tập 2: Bật bục 45 cm (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút)

Bài tập 3: Di chuyển nhặt cầu 6 vị trí (30s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa)

Bài tập 4: Nhảy dây (10lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)

Bài tập 5: Nằm sấp chống đẩy (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)

Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu:

Bài tập 1: Mô phỏng động tác (30s x 3lần x 3 tổ 20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 2: Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay có người phục vụ (10lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút).

Bài tập 3: Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu trái tay có người phục vụ (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa)..

Bài tập 4: Thực hiện KT đánh cầu cao sâu thuận tay ở bên trái có người phục vụ (20s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 5: Từ vị trí trung tâm phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao sâu (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Nhóm bài tập phối hợp:

Bài tập 1: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên phải đánh cầu cao sâu thuận tay (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 2: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái đánh cầu cao sâu trái tay (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 3: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa)..

Bài tập 4: Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc phải cuối sân đối phương (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 5: Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc trái cuối sân đối phương (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 6: Thi đấu đơn

2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN

- Đối tượng thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 30 nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN được chia thành 2 nhóm:

- Nhóm đối chứng (A): Bao gồm 15 sinh viên nam CLB Cầu lông được chọn ngẫu nhiên được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy dành cho sinh viên theo chương trình GDTC của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Nhóm thực nghiệm (B): Bao gồm 15 sinh viên nam CLB Cầu lông được áp dụng hệ thống các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu đã lựa chọn.

- Thời gian thực nghiệm: Trên cơ sở 16 bài tập vào 3 buổi tập/1 tuần, chúng tôi đã cho tập 4-6 bài trong một buổi kết hợp giữa 3 nhóm bài tập kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN, các bài tập được bố trí vào cuối phần cơ bản và phần tập kỹ thuật của buổi tập. Chúng tôi tiến hành liên tục trong 12 tuần thực hiện được 24 giáo án (mỗi giáo án tập từ 25-30 phút).

Đánh giá hiệu quả bài tập thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN được thực hiện thông qua 04 test đã được lựa chọn

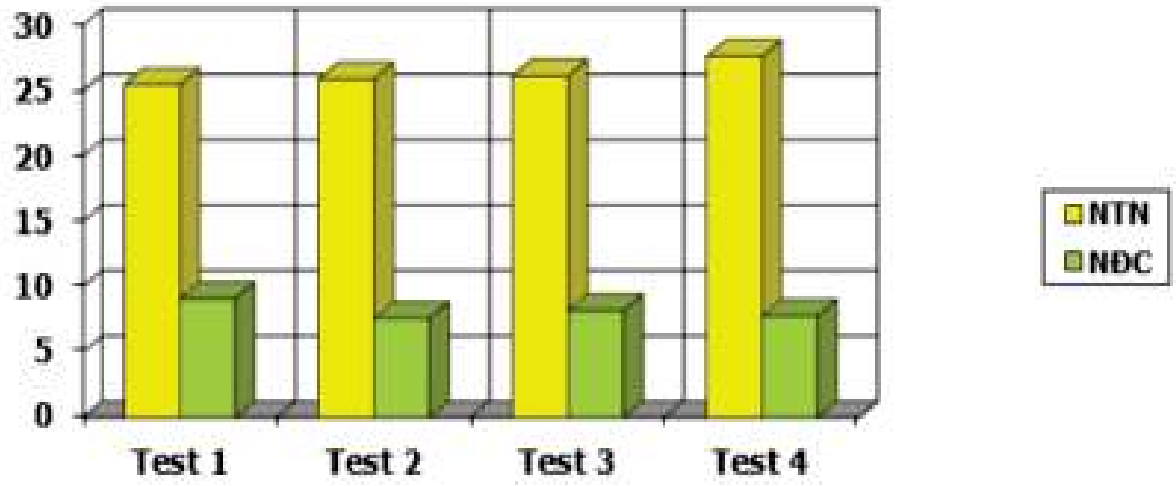
Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra sư phạm về thành tích với các test đã nêu trên, kết quả kiểm tra sư phạm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 2 và 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trước thực nghiệm

Test đánh giá	Nhóm đối chứng $n_A = 15$	Nhóm thực nghiệm $n_B = 15$	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	6.35±0.15	6.3±0.1	1.37	2.131	> 0.05
Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	6.4±0.2	6.35±0.15	1.4	2.131	> 0.05
Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.	6.5±0.2	6.45±0.15	1.35	2.131	> 0.05
Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.	6.25±0.25	6.2±0.2	1.32	2.131	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông sau thực nghiệm

Test đánh giá	Nhóm đối chứng $n_B = 15$	Nhóm thực nghiệm $n_A = 15$	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
	$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$			
Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	8.2±0.3	6.9±0.1	2.55	2.131	< 0.05
Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	8.3±0.2	6.85±0.15	2.33	2.131	< 0.05
Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.	8.45±0.55	7±0.5	2.86	2.131	< 0.05
Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.	8.25±0.15	6.7±0.3	2.66	2.131	< 0.05



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

Qua bảng 2 cho thấy: Thành tích đánh giá kỹ thuật đánh cầu cao sâu của hai nhóm đều có $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng sắc xuất $p < 0,05$. Điều này cho chúng ta thấy ở giai đoạn trước thực nghiệm, khả năng sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao sâu của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có sự khác biệt.

Sau 3 tháng thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các số liệu thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm đều thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ với ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó có nghĩa kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Như vậy các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cho việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông nhà trường.

Để có cái nhìn tổng quát và đánh giá nhịp độ tăng trưởng của bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 3 tháng tập



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

luyện được minh chứng qua biểu đồ 1.

Như vậy, sau 3 tháng thực nghiệm với các bài tập như chúng tôi lựa chọn đã phản ánh chính xác về nhịp độ tăng trưởng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nhóm thực nghiệm cao hơn nhịp độ tăng trưởng nhóm đối chứng. Như vậy các bài bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu do chúng tôi lựa chọn đã có kết quả cao hơn hẳn so với các bài tập được sử dụng trước đây.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN gồm:

+ Nhóm bài tập phát triển thể lực: 05 bài tập.

+ Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu: 05 bài tập.

+ Nhóm bài tập phối hợp: 06 bài tập.

- Thông qua thực nghiệm 3 tháng đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông thể hiện ở sự khác biệt ở ngưỡng thống kê cần thiết $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Huy Bình (2000), *"Huấn luyện thể lực cầu lông"*, Nxb TDTT Hà Nội.

2 . Sơn Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18*, Luận văn tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

3. Thúy Nguyễn Hạc Thúy & Nguyễn Quý Bình (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Hệ thống bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Giáo trình Cầu Lông*, Nxb TDTT.

Nguồn bài báo: *Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường, tên đề tài: "Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu Lông trường ĐHVHHN", đề tài nghiệm thu năm 2020, chủ nhiệm: ThS. Nguyễn Ngọc Quý*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN

ThS. Lê Thị Thu Thúy[1]; ThS. Nguyễn Khánh Toàn[2]

Tóm tắt: *Thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 6 test đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) cho đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu đánh giá thực trạng TLCM của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân (CDCSND) còn thấp. Do đó cần phát triển TLCM cho nam đội tuyển Bóng rổ trường CDCSND là một vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết.*

Từ khóa: *Thể lực chuyên môn; Sinh viên, Đội tuyển Bóng rổ, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân.*

Summary: *Through a combination of theoretical research and practical considerations, this project has selected six reliable and informative tests. Additionally, it has established criteria, scoring sheets, and a comprehensive scoring system to assess the specialized physical fitness of the research subjects. The study has revealed that the specialized physical fitness of male basketball team members at the People's Police College is currently low. Therefore, the development of specialized physical fitness for the male basketball team at the People's Police College is an important and necessary issue.*

Keywords: *Specialized physical fitness, Students, Basketball team, People's Police College.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế các giờ huấn luyện, quan quan sát các trận đấu của nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND tham gia giải bóng rổ sinh viên khu vực Hà Nội, chúng tôi thấy rằng, các sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đặc biệt là TLCM. Không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong cả trận đấu, thể lực giảm sút vào các hiệp cuối, hiệu quả thi đấu giảm, khả năng di chuyển kém, những đường chuyền phản công, tấn công còn yếu và dễ bị cản phá.... Đồng thời qua trao đổi mạn đàm với các giảng viên đang huấn luyện cho thấy, trong quá trình huấn luyện TLCM các giảng viên cũng đã tiến hành sử dụng nhiều phương pháp giảng dạy, huấn luyện cũng như các bài tập nhằm phát triển TLCM cho sinh viên. Tuy nhiên, các bài tập được sử dụng lại chưa đồng bộ, chưa có hệ thống và được sắp xếp một cách có khoa học. Chính vì vậy, hiệu quả phát triển TLCM chưa cao, chưa đáp ứng hoạt động đặc thù của môn bóng rổ. Do đó việc phát triển TLCM cho nam ĐTBR trường CDCSND là một vấn đề hết sức quan trọng. Xuất phát từ những lý do nêu trên, tôi tiến hành nghiên cứu "Thực trạng TLCM của nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn Test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND

Để lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM nghiên cứu tiến hành trao đổi mạn đàm với các HLV, chuyên gia, đồng thời tham khảo các tài liệu liên quan, các công trình nghiên cứu về các test đánh giá trình độ TLCM trong bóng rổ của các chuyên gia trong và ngoài nước. Nghiên cứu đã xác định được 11 test được các chuyên gia sử dụng để đánh giá trình độ TLCM trong bóng rổ. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu là nam sinh viên ĐTBR

1. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội
2. Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân

trường CDCSND, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn test. Đối tượng phỏng vấn là 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên đang làm công tác huấn luyện Bóng rổ.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức: Ưu tiên 1 là rất quan trọng thường xuyên sử dụng: 3 điểm; Ưu tiên 2 là quan trọng có sử dụng: 2 điểm; Ưu tiên 3 là không quan trọng ít sử dụng: 1 điểm. Các ý kiến đánh giá từ mức quan trọng đến rất quan trọng được tổng hợp, nếu test nào được ưu tiên sử dụng với trên 90% sẽ được lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường CDCSND, có ý kiến tán thành trên 90% bao gồm:

Test 1 : Di chuyển ngang 5x10m (s).

Test 2 : Dẫn bóng 28m (s).

Test 3 : Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl).

Test 4 : Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)

Test 5 : Chạy con thoi 5x 28m (s)

Test 6 : Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s).

2.2 Xác định độ tin cậy của các test

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND (n=20)

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy 20m TĐC (s)	4	12	6	12	10	10	34	56.6
2	**Di chuyển ngang 5x 8m** (s)	**18**	**54**	**2**	**4**	**0**	**0**	**58**	**96.6**
3	**Dẫn bóng 28m** (s)	**17**	**51**	**3**	**6**	**0**	**0**	**57**	**95**
4	Bật xa tại chỗ (cm)	5	15	7	14	8	8	37	61.6
5	Bật cao tại chỗ (cm)	6	18	4	8	10	10	36	60
6	**Bật nhảy với bảng liên tục 20s** (sl)	**16**	**48**	**3**	**6**	**1**	**1**	**55**	**91.6**
7	Ném đẩy bóng nhồi 3kg (m)	5	15	5	10	10	10	35	58.3
8	**Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa** (m)	**19**	**57**	**1**	**2**	**0**	**0**	**59**	**98.3**
9	**Chạy con thoi 5x 28m** (s)	**18**	**54**	**1**	**2**	**1**	**1**	**57**	**95**
10	**Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần** (s)	**20**	**60**	**0**	**0**	**0**	**0**	**60**	**100**
11	Chạy 1500m (phút)	7	21	8	16	5	5	42	70

Nghiên cứu tiến hành xác định độ tin cậy của Test bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 6 test. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 6 test đánh giá đã lựa chọn và xác định độ tin cậy kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với rtính = 0.82 đến 0.91> 0.80 ở ngưỡng xác xuất P < 0.05. Như vậy các test bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND.

2.3 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND

2.3.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND

Thông qua kết quả kiểm tra sư phạm, nghiên cứu tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma. Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn phân loại TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND được thể hiện ở bảng 3. Kết quả thu được qua các bảng trên rất thuận tiện để sử dụng trong việc đánh giá, phân loại trình độ của từng nội dung kiểm tra TLCM đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

2.3.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó để đánh giá tổng hợp TLCM thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4.

2.3.1. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của nam SV ĐTBR trường CDCSND

TT	Nội dung / Test	Kết quả kiểm tra		r
		Lần1 ($\bar{x}$±δ)	Lần 2 ($\bar{x}$±δ)	
1	Di chuyển ngang 5x10m (s)	8.62±0.42	8.64±0.40	**0.86**
2	Dẫn bóng 28m (s)	7.71±0.44	7,69±0.42	**0.82**
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	16.05±2.1	16.00±2.0	**0.87**
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	12.28± 0.82	12.26± 0.80	**0.91**
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.46± 0.72	33.48± 0.76	
6	Chạy con thoi 5x 28m (s)	32.79 ± 0.64	32.76 ± 0.62	**0.89**

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM. Nghiên cứu sử dụng 6 test theo thang điểm 10 đánh giá trình độ TLCM thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 60 điểm, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 4, đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp TLCM rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu TLCM. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng của VĐV. Cụ thể là sau khi tiến hành lập test, HLV cần biết kết quả từng chỉ tiêu tương ứng đạt được bao nhiêu điểm thì làm theo quy trình gồm các bước sau:

Bước 1: Lập test cho các test đã lựa chọn theo thứ tự từ 1 đến 6, mỗi test thực hiện một lần rồi tra kết quả thực hiện với bảng điểm tương

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại TLCM cho nam sinh viên ĐTBR Trường CDCSND

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Di chuyển ngang 5x10m (s)	≥ 9.44	9.43 – 9.04	9.03 –8.25	8.24- 7.85	≤ 7.84
2	Dẫn bóng 28m (s)	≥8.53	8.52 – 8.11	8.10 – 7.28	7.27- 6.86	≤ 6.85
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	≤12	12-14	14 - 18	18 - 20	≥ 20
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	≤ 12	13-14	15-16	16-17	≥ 18
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	≥ 35.00	34.99 – 34.24	34.25 –32.73	32.72- 31.97	≤ 31.96
6	Chạy con thoi 5x 28m (s)	≥ 34.00	33.99 - 33.40	33.39–32.15	32.14- 31.53	≤ 31.52

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên ĐTBR Trường CDCSND

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Di chuyển ngang 5x10m (s)	7.64	7.84	8.04	8.24	8.44	8.64	8.84	9.04	9.24	9.44
2	Dẫn bóng 28m (s)	6.64	6.85	7.06	7.27	7.48	7.69	7.9	8.11	8.32	8.53
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.58	31.96	32.34	32.72	33.1	33.48	33.86	34.24	34.62	35
6	Chạy con thoi 5x 28m (s)	31.21	31.52	31.83	32.14	32.45	32.76	33.07	33.38	33.69	34

Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM cho nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 60)
1	Tốt	≥ 54
2	Khá	42 - 53
3	Trung bình	30 - 41
4	Yếu	18 - 29
5	Kém	< 18

ứng.

Bước 2: Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó đối chiếu kết quả tổng với điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM.

Quan sát thực tế cho thấy, không phải VĐV nào cũng có kết quả tốt ở tất cả các chỉ tiêu hoặc nếu tốt ở chỉ tiêu này, cũng tốt ở các chỉ tiêu khác mà thực tế có nam VĐV mặc dù có chỉ tiêu rất tốt nhưng có chỉ tiêu khác chỉ đạt khá hoặc trung bình thậm chí yếu. Điều này phụ thuộc vào quá trình huấn luyện và trình độ tập luyện của VĐV. Chính vì vậy, đánh giá, phân loại trình độ TLCM của nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND một mặt giúp HLV nắm bắt được tình hình của VĐV mặt khác giúp điều chỉnh quá trình huấn luyện.

2.4. Thực trạng TLCM của nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu tiến hành kiểm tra xếp loại TLCM trên 17 nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND, kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại TLCM của nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 5.88%; loại khá chiếm 17.64%; loại trung bình chiếm đa số là 47.05%; loại yếu chiếm 23.52%; loại kém chiếm 5.88%.

Bảng 6. Thực trạng kết quả xếp loại TLCM của nam sinh viên ĐTBR trường CDCSND (n=17)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	5.88
2	Khá	3	17.64
3	Trung bình	8	47.05
4	Yếu	4	23.52
5	Kém	1	5.88

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test đồng thời đã xây dựng tiêu chuẩn, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Thực trạng TLCM của nam sinh viên ĐTBR rổ trường CDCSND mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 5.88%; loại khá chiếm 17.64%; loại trung bình chiếm đa số là 47.05%; loại yếu chiếm 23.52%; loại kém chiếm 5.88%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1.Đinh Can (2001), *Bóng rổ trong trường học*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Đinh Can (2006), *Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ*, Nxb TDTT.

3. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. In.M.PORTNOVA(1997), *Bóng rổ*, Nxb TDTT, Dịch Trần Văn Mạnh.

5. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình giảng dạy Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Văn Thảo, Nguyễn Quốc Quân (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.

7. Đặng Hà Việt (2007), X*ây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam Quốc gia*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: "Thực trạng TLCM của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường CDCSND", chủ nhiệm, ThS. Nguyễn Khánh Toàn. Đã được nghiệm thu năm 2021.*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

ThS. Vũ Thanh Hiền[1]; ThS. Bùi Như Ý[2]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao (TDTT) thường qui như: hân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đà và sử dụng chỉ số Cronbach's Alpha, nghiên cứu đã xác định được 01 tiêu chí đánh giá định lượng và bảng hỏi đánh giá định tính với 37 mục hỏi (động cơ: 12 mục hỏi, mục đích: 05 mục hỏi và hành động học tập: 20 mục hỏi) đánh giá thực trạng hoạt động học tập môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội.*

Từ khóa: *Xây dựng; Tiêu chí đánh giá; Môn học giáo dục thể chất, Trường Đại học Lao động – Xã hội...*

Summary: *Using standard research methods in Physical Education and Sports Science, including document analysis, interviews, discussions, and the Cronbach's Alpha index, this study identified one quantitative evaluation criterion and a qualitative evaluation questionnaire consisting of 37 questions (motivation: 12 questions, purpose: 5 questions, and learning activities: 20 questions) to assess the current status of physical education activities for students at the University of Labor and Social Affairs.*

Keywords: *Development, evaluation criteria, physical education courses, University of Labor and Social Affairs.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn môn học giáo dục thể chất (GDTC) trong những năm qua tại các trường Đại học, Cao đẳng và chuyên nghiệp đã và đang giữ một vai trò vô cùng quan trọng trong việc giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ. Môn học GDTC đã tạo ra được sức hút rất lớn trong phong trào rèn luyện thân thể của học sinh, sinh viên. Song do đặc thù của môn học và mỗi trường lại có những điều kiện khác nhau, vì vậy việc áp dụng chung theo hình thức tổ chức cứng nhắc là chưa phù hợp. Điều đó xuất phát từ nhiều nguyên nhân, song có một nguyên nhân cơ bản mang tính chủ quan là chúng ta chưa xây dựng được hệ thống những biện pháp mang tính khoa học và hiệu quả để nâng cao chất lượng giáo dục của môn học, đặc biệt là chưa phát huy được tính chủ động và tích cực của người học.

Nhiệm vụ trọng tâm của Bộ môn Giáo dục Thể chất và Giáo dục Quốc phòng Trường Đại học Lao động – Xã hội là giảng dạy và tổ chức các hoạt động thể dục thể thao cho sinh viên (SV). Trong các điều kiện để đáp ứng được yêu cầu, nhiệm vụ đó thì việc không ngừng nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn học GDTC luôn là yếu tố cơ bản và quan trọng quyết định sự tồn tại, phát triển cũng như vị thế của đơn vị. Để nâng cao hoạt động học tập môn học cho SV trong thời gian tới cần phải đánh giá chính xác và khoa học thực trạng hoạt động học tập của SV. Với tầm quan trọng trên, chúng tôi nghiên cứu:Xây dựng tiêu chí đánh giá thực trạng hoạt động học tập môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá chính xác thực trạng công tác hoạt động học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội cần có một tiêu chí đánh giá khoa học và toàn diện. Chúng tôi xác định tiêu chí đánh giá định lượng và định tính.

2.1. Xác định tiêu chí đánh giá định lượng

Nghiên cứu lựa chọn tiêu chí: Đánh giá thể

1. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội
2. Trường Đại học Lao động – Xã hội

lực sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo [1].

2.2. Xác định tiêu chí đánh giá định tính

Nghiên cứu tiến hành đánh giá định tính thực trạng hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội thông qua bảng hỏi các yếu tố cấu thành hoạt động học tập gồm: Động cơ, mục đích và hành động học tập.

Kết quả kiểm định thang đo đánh giá động cơ hoạt động học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.955 > 0.6, có 12 mục hỏi có hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) lớn hơn tiêu chuẩn cho phép (>0.3) và 02 mục hỏi bạn có hiểu biết về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT và Bạn có hiểu biết về các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nước có hệ số tương quan biến tổng <0.3 nên loại bỏ 02 mục hỏi này.

Chúng tôi kiểm định thang đo đánh giá động cơ hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha lần 2. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.978 > 0.6, tất cả mục hỏi đều có hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) lớn hơn tiêu chuẩn cho phép (>0.3). Chúng tôi đã xây dựng được thang đo đánh giá động cơ hoạt động học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội với 12 mục hỏi.

Kết quả kiểm định thang đo đánh giá mục đích hoạt động học tập môn học GDTC cho sinh viên trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.743 > 0.6, có 05 mục hỏi có hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) lớn hơn tiêu chuẩn cho phép (>0.3) và mục hỏi Có thể hình đẹp có hệ số tương quan biến tổng <0.3 nên loại bỏ mục hỏi này.

Chúng tôi tiếp tục kiểm định thang đo đánh giá mục đích hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha lần 2. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.749 > 0.6, tất cả mục hỏi đều có hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) lớn hơn tiêu chuẩn cho phép (>0.3). Chúng tôi đã xây dựng được thang đo đánh giá mục đích hoạt động học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội với 5 mục hỏi.

Kết quả kiểm định thang đo đánh giá hành động hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.960 > 0.6, có 20 mục hỏi có hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) lớn hơn tiêu chuẩn cho phép (>0.3) và 05 mục hỏi Sinh viên hiểu và phân tích được trạng thái tâm lý bản thân trong quá trình tập luyện TDTT; Sinh viên hiểu và đánh giá được sức bền tâm lý của bản thân trong tập luyện TDTT; Sinh viên hiểu và biết phương pháp phân phối sức trong một buổi tập luyện TDTT; Sinh viên tập trung chú ý nghe giảng và khi xem thị phạm động tác, quan sát động tác mẫu; Sinh viên biết cách phối hợp với bạn học và thầy cô khi tập luyện có hệ số tương quan biến tổng <0.3 nên loại bỏ 05 mục hỏi này.

Chúng tôi tiến hành kiểm định thang đo đánh giá hành động của hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha lần 2. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.982 > 0.6, tất cả mục hỏi đều có hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) lớn hơn tiêu chuẩn cho phép

Bảng 1. Kiểm định độ tin cậy thang đo đánh giá động cơ hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Bạn có hiểu biết về vai trò, ý nghĩa, tầm quan trọng của giáo dục thể chất	43,10	32,712	,908	,949
Bạn có hiểu biết về các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nước	42,47	37,242	,067	,967
Bạn nắm được kỹ năng thực hành một số môn thể thao	42,10	32,451	,790	,951
Bạn nắm được các phương pháp tự rèn luyện TDTT	43,08	32,455	,949	,948
Bạn có hiểu biết về vệ sinh trong tập luyện TDTT	43,11	32,800	,895	,949
Bạn có hiểu biết về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT	***41,12***	***36,878***	***,132***	***,965***
Bạn nắm được các biện pháp phòng tránh chấn thương	42,14	31,579	,890	,948
Bạn có hiểu biết về luật, công tác tổ chức thi đấu và trọng tài	43,08	32,595	,923	,948
Bạn muốn Gặp gỡ, giao lưu, kết bạn, phát triển các mối quan hệ xã hội	43,01	32,090	,894	,948
Bạn muốn trở thành người nổi tiếng, được nhiều người biết đến, cảm giác được quý trọng	43,00	32,441	,865	,949
Bạn muốn xác định khả năng của bản thân, trải nghiệm những thử thách mới	42,30	35,078	,592	,955
Bạn muốn thể hiện lòng dũng cảm, tự do sáng tạo, thể hiện khả năng bản thân mình	42,21	33,911	,742	,952
Bạn muốn làm hài lòng của cha mẹ và gia đình	42,09	32,383	,926	,948
Bạn muốn làm hài lòng thầy cô, bạn bè, đồng đội	42,10	32,070	,914	,948
Khác:	42,09	32,042	,915	,948
Cronbach's Alpha: 0.955			N of Items: 15	

Bảng 2. Kiểm định độ tin cậy thang đo đánh giá động cơ hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha (lần 2)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Bạn có hiểu biết về vai trò, ý nghĩa, tầm quan trọng của giáo dục thể chất	35,69	30,911	,909	,975
Bạn nắm được kỹ năng thực hành một số môn thể thao	34,69	30,550	,809	,978
Bạn nắm được các phương pháp tự rèn luyện TDTT	35,67	30,638	,956	,974
Bạn có hiểu biết về vệ sinh trong tập luyện TDTT	35,70	31,008	,895	,976
Bạn nắm được các biện pháp phòng tránh chấn thương	34,73	29,812	,891	,976
Bạn có hiểu biết về luật, công tác tổ chức thi đấu và trọng tài	35,67	30,718	,940	,975
Bạn muốn Gặp gỡ, giao lưu, kết bạn, phát triển các mối quan hệ xã hội	35,60	30,216	,912	,975
Bạn muốn trở thành người nổi tiếng, được nhiều người biết đến, cảm giác được quý trọng	35,59	30,538	,887	,976
Bạn muốn xác định khả năng của bản thân, trải nghiệm những thử thách mới	34,89	33,241	,587	,981
Bạn muốn thể hiện lòng dũng cảm, tự do sáng tạo, thể hiện khả năng bản thân mình	34,80	32,100	,739	,979
Bạn muốn làm hài lòng của cha mẹ và gia đình	34,68	30,574	,931	,975
Bạn muốn làm hài lòng thầy cô, bạn bè, đồng đội	34,69	30,250	,922	,975
Khác:	34,68	30,193	,929	,975
Cronbach's Alpha: 0.978N of Items: 13				

(>0.3). Chúng tôi đã xây dựng được thang đo đánh giá hành động của hoạt động học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội với 20 mục hỏi.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 01 tiêu chí đánh giá định lượng (đánh giá thể lực SV theo quyết định 53/2008/BGDĐT) và tiêu chí đánh giá định tính bảng hỏi với 37 mục hỏi

Bảng 3. Kiểm định độ tin cậy thang đo đánh giá mục đích hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Rèn luyện sức khỏe	18,23	4,196	0,436	0,701
Rèn luyện các phẩm chất ý chí	18,13	4,457	0.404	0,726
Giảm áp lực học tập, tạo niềm vui, hứng thú	18,5	3,524	0,676	0,657
Có thể hình đẹp	***18,36***	***5,014***	***-0,039***	***0,829***
Giải trí	19,59	3,746	0,596	0,679
Đủ điều kiện để tốt nghiệp	20,46	3,392	0,748	0,636
Cronbach's Alpha: 0.743N of Items: 06				

Bảng 4. Kiểm định độ tin cậy thang đo đánh giá mục đích hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha (lần 2)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Rèn luyện sức khỏe	11,29	2,098	0,432	0,73
Rèn luyện các phẩm chất ý chí	11,19	2,238	0,43	0,734
Giảm áp lực học tập, tạo niềm vui, hứng thú	11,56	1.746	0,554	0,692
Giải trí	12,65	1,726	0,621	0,662
Đủ điều kiện để tốt nghiệp	13,52	1,518	0,753	0,598
Cronbach's Alpha: 0.749N of Items: 05				

Bảng 5. Kiểm định độ tin cậy thang đo đánh giá hành động hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Sinh viên hiểu biết và phân tích được mối quan hệ giữa hoạt động, hành động, thao tác trong tập luyện TDTT	71,62	79,093	,849	,957
Sinh viên lượng giá được mối quan hệ giữa bản thân và các phương tiện, đồ dung, dụng cụ tập luyện TDTT	69,34	84,975	,306	,962
Sinh viên hiểu và phân tích được trạng thái tâm lý bản thân trong quá trình tập luyện TDTT.	***69,24***	***86,606***	***,125***	***,963***
Sinh viên nhận biết được nguyên nhân thành công và không thành công các động tác trong tập luyện TDTT.	70,71	79,677	,903	,957
Sinh viên hiểu và đánh giá được sức bền tâm lý của bản thân trong tập luyện TDTT.	***70,08***	***86,245***	***,117***	***,965***
Sinh viên hiểu, phân tích và thực hiện được các bước rèn luyện phát triển thể lực, nâng cao sức khỏe	69,71	79,206	,796	,958
Sinh viên hiểu và phân tích được từng giai đoạn của kỹ thuật động tác (chuẩn bị, thực hiện, kết thúc . . .)	70,69	79,234	,949	,956
Sinh viên hiểu và phân tích được các giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác	70,72	79,693	,905	,957
Sinh viên hiểu và biết phương pháp phân phối sức trong một buổi tập luyện TDTT	***68,73***	***85,583***	***,193***	***,963***
SV biết xây dựng kế hoạch cá nhân trong tập luyện TDTT	69,75	77,835	,894	,957
SV biết cách giữ vệ sinh, an toàn trong tập luyện TDTT	70,69	79,495	,917	,957
SV biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT	70,62	78,613	,900	,957
Sinh viên xem hình mẫu VĐV cấp cao để tập luyện TDTT	70,61	79,167	,872	,957
Sinh viên xem phim, tranh ảnh làm mẫu để tập luyện TDTT	69,91	83,314	,595	,960
Sinh viên xem giảng viên làm mẫu trong giảng dạy, thị phạm để tập luyện TDTT	70,71	79,677	,903	,957
Sinh viên tập trung chú ý nghe giảng và khi xem thị phạm động tác, quan sát động tác mẫu	***70,08***	***86,245***	***,117***	***,965***

Bảng 5. Kiểm định độ tin cậy thang đo đánh giá hành động hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha (tiếp)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correla-tion	Cron-bach's Alpha if Item Deleted
Sinh viên ghi nhớ tốt và thực hiện lại được những bài tập, động tác đã được học	69,71	79,206	,796	,958
Sinh viên ghi chép bài đầy dủ	70,69	79,234	,949	,956
Sinh viên tìm cách học tập hiệu quả cho riêng mình	70,72	79,693	,905	,957
SV biết cách phối hợp với bạn học và thầy cô khi tập luyện.	***68,73***	***85,583***	***,193***	***,963***
Sinh viên biết cách điều phối sức lực khi tập luyện	69,75	77,835	,894	,957
Sinh viên cảm nhận và điều khiển chính xác các động tác của bản thân khi tập luyện thể thao (nhiều động tác không thể điều khiển chích xác)	70,69	79,495	,917	,957
Sinh viên ứng dụng hiệu quả các các thao tác trong tạp luyện	70,62	78,613	,900	,957
SVcó cảm nhận tốt sơ đồ cơ thể bản thân trong tập luyện TDTT	70,61	79,167	,872	,957
Sinh viên làm chủ được sức bền tâm lý khi tập luyện TDTT	69,91	83,314	,595	,960
Cronbach's Alpha: 0.960N of Items: 25				

(động cơ: 12 mục hỏi, mục đích: 05 mục hỏi và hành động học tập: 20 mục hỏi) đánh giá thực trạng hoạt động học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội.

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. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2013), T*hể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), "*Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*", Tập 1, Nxb Hồng Đức.

Bảng 6. Kiểm định độ tin cậy thang đo đánh giá hành động hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Lao động – Xã hội bằng chỉ số Cronbach's Alpha (lần 2)

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Vari-ance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correla-tion	Cron-bach's Alpha if Item Deleted
Sinh viên hiểu biết và phân tích được mối quan hệ giữa hoạt động, hành động, thao tác trong tập luyện TDTT	52,93	71,845	,873	,981
Sinh viên lượng giá được mối quan hệ giữa bản thân và các phương tiện, đồ dung, dụng cụ tập luyện TDTT	50,65	77,733	,398	,975
Sinh viên nhận biết được nguyên nhân thành công và không thành công các động tác trong tập luyện TDTT.	52,02	72,576	,908	,980
Sinh viên hiểu, phân tích và thực hiện được các bước rèn luyện phát triển thể lực, nâng cao sức khỏe	51,02	71,884	,826	,981
Sinh viên hiểu và phân tích được từng giai đoạn của kỹ thuật động tác (chuẩn bị, thực hiện, kết thúc . . .)	52,00	72,115	,958	,980
Sinh viên hiểu và phân tích được các giai đoạn hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác	52,03	72,616	,907	,980
SV biết xây dựng kế hoạch cá nhân trong tập luyện TDTT	51,06	70,779	,902	,980
SV biết cách giữ vệ sinh, an toàn trong tập luyện TDTT	52,00	72,236	,943	,980
SV biết điều chỉnh chế độ dinh dưỡng trong tập luyện TDTT	51,93	71,378	,925	,980
Sinh viên xem hình mẫu VĐV cấp cao để tập luyện TDTT	51,92	71,847	,904	,980
Sinh viên xem phim, tranh ảnh làm mẫu để tập luyện TDTT	51,22	76,119	,590	,983
Sinh viên xem giảng viên làm mẫu trong giảng dạy, thị phạm để tập luyện TDTT	52,02	72,576	,908	,980
Sinh viên ghi nhớ tốt và thực hiện lại được những bài tập, động tác đã được học	51,02	71,884	,826	,981
Sinh viên ghi chép bài đầy dủ	52,00	72,115	,958	,980
Sinh viên tìm cách học tập hiệu quả cho riêng mình	52,03	72,616	,907	,980
Sinh viên biết cách điều phối sức lực khi tập luyện	51,06	70,779	,902	,980
Sinh viên cảm nhận và điều khiển chính xác các động tác của bản thân khi tập luyện thể thao (nhiều động tác không thể điều khiển chích xác)	52,00	72,236	,943	,980
SV ứng dụng hiệu quả các các thao tác trong tập luyện	51,93	71,378	,925	,980
Sinh viên có cảm nhận tốt sơ đồ cơ thể bản thân trong tập luyện TDTT	51,92	71,847	,904	,980
Sinh viên làm chủ được sức bền tâm lý khi tập luyện TDTT	51,22	76,119	,590	,983
Cronbach's Alpha: 0.982 N of Items: 20				

4. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *"Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS"*, Tập 2, Nxb Hồng Đức.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp trường, tên đề tài: "Xây dựng tiêu chí đánh giá thực trạng hoạt động học tập môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Lao động – Xã hội". Chủ nhiệm đề tài: Bùi Như Ý, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học Lao động – Xã hội, Năm 2020.*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP AEROBIC NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NỮ SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thị Nga[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn được 05 bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN). Qua thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập đã có hiệu quả nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ sinh viên ĐHQGHN.*

Từ khóa: *Bài tập; Khả năng phối hợp vận động; Aerobic; nữ sinh viên; Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội.*

Summary: *Using conventional research methods in Physical Education and Sports, the article has selected 5 exercises to improve motor coordination ability for female students at Vietnam National University, Hanoi. Experimentally, the effectiveness of these exercises has been demonstrated to improve motor coordination for female students at Vietnam National University, Hanoi*

Keywords: *Exercises; Motor coordination ability; Aerobic; Female students; Center for Physical Education and Sports, Hanoi National University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát và giảng dạy một số môn học trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên ĐHQGHN, tôi nhận thấy khả năng phối hợp vận động của sinh viên (SV) nói chung và nữ SV nói riêng còn nhiều hạn chế, dẫn đến chất lượng học kỹ thuật động tác mới chưa cao, điều đó cũng có ảnh hưởng ít nhiều đến chất lượng môn học. Tuy nhiên việc sử dụng các bài tập Aerobic như một phương tiện chuyên môn nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ SV vẫn còn hết sức mới mẻ.

Để nâng cao khả năng phối hợp có nhiều hình thức khác nhau. Trong đó phương tiện chính là các bài tập thể chất. Gần đây, việc đưa các dạng bài tập Aerobic vào giảng dạy trong các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp là một xu thế mới nhằm nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất toàn diện cho SV.

Nghiên cứu về khả năng phối hợp vận động đã có một số tác giả nghiên cứu như: Nguyễn Thu Hạnh, Lê Thị Quế... Tuy nhiên nghiên cứu lựa chọn bài tập để nâng cao khả năng vận động cho SV ĐHQGHN thì chưa có tác giả nào nghiên cứu.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng nêu trên, cùng với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng học tập môn học GDTC cho nữ SV ĐHQGHN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN

2.1.1. Xác định các tiêu chí lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN

Nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn 4 tiêu chí lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 4 tiêu chí mà đề tài đề xuất đều đã nhận được tỷ lệ từ 90 đến 100% ý kiến đánh giá là rất cần thiết. Do đó, nghiên

1. Trung tâm GDTC & TT, ĐHQGHN

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các tiêu chí lựa chọn bài tập Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN (n=20)

TT	Tiêu chí lựa chọn bài tập	Rất cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%
1	Phù hợp với đặc điểm của đối tượng	20	100	0	0
2	Dễ thực hiện, gây được hứng thú cho người tập	18	90	2	10
3	Không yêu cầu cao về trang thiết bị tập luyện	18	90	2	10
4	Đảm bảo tính hiệu quả	20	100	0	0

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về các bài tập Aerobic phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN (n=20)

TT	Các nhóm bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=20)					
		Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
1	7 bước cơ bản của Aerobic có kết hợp tay	18	90	2	10	0	0
2	4 nhóm độ khó của Aerobic (A, B, C, D)	16	80	4	20	0	0
3	Bài tập phối hợp đồng bộ các cử động của tay, chân, thân mình	20	100	0	0	0	0
4	Các bài tập di chuyển với phạm vi hoạt động rộng	19	95	1	5	0	0
5	Bài tập biến đổi về nhịp điệu và tốc độ thực hiện	20	100	0	0	0	0
6	Các bài tập dùng sức cho cơ đối kháng	10	50	10	50	0	0
7	Các bài tập có phụ trọng	12	60	6	30	2	10

cứu đã sử dụng cả 4 tiêu chí này để lựa chọn các bài tập đưa vào thực nghiệm

2.1.2. Lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn bài tập Aerobic nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Có 05 bài tập được các ý kiến lựa chọn với tỷ lệ 80% trở lên ở mức độ rất phù hợp, đó là:

+ 7 bước cơ bản của Aerobic có kết hợp tay

+ 4 nhóm độ khó của Aerobic

+ Bài tập phối hợp đồng bộ các cử động của tay, chân, thân mình

+ Các bài tập di chuyển với phạm vi hoạt động rộng

+ Bài tập biến đổi về nhịp điệu và tốc độ thực hiện

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN

2.1. Tiến hành thực nghiệm

Trước khi triển khai thực nghiệm nghiên cứu đã xây dựng tiến trình thực nghiệm dựa trên kế hoạch và tiến trình giảng dạy của học kỳ I năm



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

học 2019 – 2020 của Trung tâm GDTC và Thể thao – ĐHQGHN. Nghiên cứu đã xây dựng tiến trình ứng dụng các bài tập Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN.

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong vòng 12 tuần.

Nội dung tập luyện

- Đối tượng thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 40 nam nữ SV ĐHQGHN được chia thành 2 nhóm:

Nhóm TN: 20 nữ SV, Nội dung tập luyện để phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ SV chính là 05 bài tập Aerobic đã được đề tài lựa chọn.

Nhóm ĐC: 20 nữ SV, tập theo sẽ tập luyện theo hình thức cũ của Trung tâm GDTC và Thể thao – ĐHQGHN;

Tất cả mọi điều kiện về sân tập, dụng cụ tập luyện cho 2 nhóm là như nhau.

2.2.2. Kết quả và phân tích kết quả thực nghiệm

Bảng 3. Thực trạng khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm sư phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=20)	Nhóm thực nghiệm (n=20)	So sánh	
				t	P
1	Test thăng bằng (s)	33.5 ± 5.01	32.7 ± 5.03	1.43	>0.05
2	Test phối hợp dùng sức (cm)	163.5 ± 4.27	164 ± 3.86	1.68	>0.05
3	Test phối hợp vận động 8 động tác (điểm)	5.1 ± 1.05	5.4 ± 0.87	0.43	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sư phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=20)	Nhóm thực nghiệm (n=20)	So sánh	
				t	P
1	Test thăng bằng (s)	35.7 ± 7.97	40.6 ± 3.41	2.65	<0.01
2	Test phối hợp dùng sức (cm)	167.5 ± 4.46	170 ± 3.73	2.07	<0.05
3	Test phối hợp vận động 8 động tác (điểm)	6.4 ± 0.95	8.11 ± 0.87	3.47	<0.01

* *Kết quả trước thực nghiệm*

Trước khi thực nghiệm nghiên cứu đã kiểm tra mức độ đồng đều của cả 2 nhóm về thực trạng khả năng phối hợp vận động. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các bài kiểm tra, kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm là tương đương nhau. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$). Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm là hoàn toàn ngẫu nhiên và khách quan.

* *Kết quả sau thực nghiệm*

Sau thời gian thực nghiệm 12 tuần tương ứng với 12 buổi tập trên đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu tiến hành kiểm tra lại khả năng phối hợp vận động của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau một học kỳ thực nghiệm, kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể về cả 3 nội dung kiểm tra. Nhóm thực nghiệm có khả năng phối hợp vận động tốt hơn hẳn nhóm đối chiếu và ở ngưỡng xác xuất $P < 0.05$-0.01. Điều đó chứng tỏ các bài tập Aerobic do đề tài lựa chọn đã có tác dụng phát triển khả năng phối hợp vận động hơn các bài tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 bài tập Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN, đó là:

7 bước cơ bản của Aerobic có kết hợp tay

4 nhóm độ khó của Aerobic

Bài tập phối hợp đồng bộ các cử động của tay, chân, thân mình

Các bài tập di chuyển với phạm vi hoạt động rộng

Bài tập biến đổi về nhịp điệu và tốc độ thực hiện

Thông qua thực nghiệm sư phạm đã cho thấy hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Nguyễn Kim Quỳnh, Nguyễn Thị Nga (2017), *Giáo trình Thể dục Aerobic*, ĐHQGHN

4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Thanh Mai (2003), *Bài giảng thể dục nhịp điệu Aerobic*.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở: "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập Aerobic nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ SV ĐHQGHN" Chủ nhiệm đề tài ThS. Nguyễn Thị Nga, đề tài đã bảo vệ năm 2019 tại Trung tâm GDTC & TT, Đại học Quốc gia Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC CHUYỀN BÓNG CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

ThS. Nguyễn Đăng Thiện[1]; ThS. Nguyễn Tiến Tuân[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, nghiên cứu đã đánh giá thực trạng năng lực chuyền bóng của đội tuyển Bóng đá (ĐTBĐ) nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam (HVNNVN). Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để các huấn luyện viên điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện nhằm nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam.*

Từ khóa: *Thực trạng; Năng lực chuyền bóng; Nam sinh viên; đội tuyển Bóng đá; Học viện Nông nghiệp Việt Nam.*

Summary: *Using routine research methods in Sports and Physical Education, the article evaluated the current status of the passing ability of the men's football team of students at the Vietnam Academy of Agriculture. This is an important practical basis for coaches to adjust training content and methods in order to improve the performance of the Vietnam National Academy of Agriculture's men's football team.*

Keywords: *Current situation; Passing ability; Male students; Football team; Vietnam National University of Agriculture.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là một trong những môn thể thao sớm được du nhập vào Việt Nam và đã trở thành môn thể thao phổ cập và đón nhận sự quan tâm rộng rãi của toàn xã hội. Bóng đá hiện đại ngày nay đã tận dụng triệt để khả năng của các cầu thủ như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, nhanh nhạy trong tư duy chiến thuật và sự hoàn thiện của kỹ thuật. Trong kỹ thuật chuyên môn của các cầu thủ, dù ở vị trí nào trên sân, khâu chuyền bóng có ý nghĩa hết sức quan trọng. Nó giúp cho các cầu thủ thực hiện thành công ý đồ chiến thuật của huấn luyện viên, góp phần không nhỏ vào sự thành bại của một trận đấu.

Tại HVNNVN môn Bóng đá đang rất phát triển. Các câu lạc bộ Bóng đá duy trì hoạt động với số lượng thành viên nhiều, đây cũng là nguồn cung cấp sinh viên cho các đội tuyển tham gia thi đấu cấp khu vực và toàn quốc. Tuy nhiên qua quan sát thực tế chúng tôi nhận thấy: Đội tuyển Bóng đá nam của Học viện sử dụng kỹ thuật chuyền bóng hiệu quả chưa cao, dẫn đến sự phối hợp giữa các vị trí không tốt trong việc triển khai tấn công, mất quyền kiểm soát bóng rất nhiều và thành tích của đội tuyển trong những năm gần đây không được như kỳ vọng. Vì vậy, để đánh giá một cách khoa học, khách quan và chính xác hiệu quả các đường chuyền bóng của đội tuyển Bóng đá nam HVNNVN, góp phần nâng cao trình độ thi đấu của các em SV đội tuyển Bóng đá tại Học viện với sự tham khảo các công trình nghiên cứu về đánh giá kỹ thuật chuyền bóng của đối tượng khác như: Nguyễn Văn Tráng (2010); Bùi trọng Minh (2014); Chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng năng lực chuyền bóng của đội tuyển Bóng đá nam sinh viên HVNNVN

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

2.KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá hiệu quả chuyền bóng ở các cự ly khác nhau

Đánh giá hiệu quả chuyền bóng ở các cự ly khác nhau của sinh viên đội tuyển Bóng đá nam HVNNVN. Kết quả được trình bày tại bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy: Trong các trận đấu các cầu thủ chủ yếu sử dụng các đường chuyền ngắn dưới 15m, chiếm 66.69% các đường chuyền.

1. Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Bảng 1. Hiệu quả chuyền bóng ở các cự ly của sinh viên đội tuyển Bóng đá nam HVNNVN

Hiệu quả đường chuyền bóng		Đường chuyền dài trên 25m	Đường chuyền trung bình từ 15-25m	Đường chuyền ngắn dưới 15m
Tốt	Số lần	130	188	860
	Tỷ lệ	8.06%	11.66%	53.35%
Hỏng	Số lần	115	104	215
	Tỷ lệ	7.13%	6.45%	13.34%

Bảng 2. So sánh hiệu quả chuyền của cầu thủ ở các tuyến

Số lượng và hiệu quả đường chuyền			Vị trí		
			Hậu vệ	Tiền vệ	Tiền đạo
Hiệu quả chuyền bóng dài	Tổng số đường chuyền		102	123	20
	Tốt	Số lần chuyền	44	74	12
		Tỷ lệ	43.14	60.02	60
	Hỏng	Số lần chuyền	58	49	8
		Tỷ lệ	56.86	39.98	40
Hiệu quả chuyền bóng trung bình	Tổng số đường chuyền		115	135	42
	Tốt	Số lần chuyền	66	98	24
		Tỷ lệ	57.4	72.6	57.14
	Hỏng	Số lần chuyền	47	38	19
		Tỷ lệ	42.6	27.4	42.86
Hiệu quả chuyền bóng ngắn	Tổng số đường chuyền		423	397	255
	Tốt	Số lần chuyền	346	326	188
		Tỷ lệ	81.8	82.12	73.73
	Hỏng	Số lần chuyền	77	71	67
		Tỷ lệ	18.2	17.88	26.27

Trong khi đó đường chuyền trung bình từ 15-25m chỉ chiếm 18.11. Các đường chuyền dài trên 25m được các cầu thủ sử dụng ít nhất, chiếm 15.19% các đường chuyền. Như vậy, đội tuyển Bóng đá HVNNVN sử dụng đường chuyền ngắn nhiều gấp 4 lần đường chuyền trung bình và đường chuyền dài.

So sánh hiệu quả giữa các đường chuyền tôi thấy đường chuyền ngắn tốt đạt hiệu suất cao nhất, chiếm 53.35%, cao gấp 4.6 lần đường chuyền trung bình tốt (chiếm 11.66%) và gấp 6.6 lần đường chuyền dài tốt (chiếm 8.06%).

Điều này cũng phù hợp với lối chơi bóng ngắn của đội bóng nhưng cũng chính vì thiếu những đường chuyền dài đạt hiệu quả nên đội bóng thiếu những tình huống đột biến, nhất là trong chiến thuật phòng ngự phản công nhanh.

2.2. So sánh hiệu quả chuyền của cầu thủ ở các tuyến

Nghiên cứu tiến hành so sánh hiệu quả

chuyền bóng của cầu thủ ở các tuyến đội tuyển Bóng đá nam sinh viên HVNNVN. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Về hiệu quả chuyền bóng dài: ở vị trí tiền đạo và tiền vệ hiệu quả chuyền bóng dài tốt nhất đạt 60%, hậu vệ đạt 43.14%. Đặc biệt ở vị trí hậu vệ số đường chuyền dài hỏng nhiều hơn so với đường chuyền dài tốt.

- Về hiệu quả chuyền bóng trung bình: tốt nhất ở vị trí tiền vệ (72.6%), còn ở 2 vị trí hậu vệ và tiền đạo có sự dao động rất nhỏ (57.4% và 57.14%).

- Về hiệu quả chuyền bóng ngắn: vị trí tiền vệ sử dụng đường chuyền bóng ngắn tốt nhất với 82.12%, sau đó đến hậu vệ với 81.80% , tiền đạo 73.73%.

Như vậy hiệu quả việc sử dụng đường chuyền ngắn ở cả 3 tuyến của đội tuyển BĐ nam HVNNVN tốt và đồng đều hơn hẳn đường truyền trung bình và dài.

2.3. Hiệu quả chuyền bóng ở các thời điểm trong trận đấu

Nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả chuyền bóng ở các thời điểm trong trận đấu khác nhau. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Hiệu quả chuyền bóng ở các thời điểm trong trận đấu

Hiệu quả đường chuyền		Số lượng đường chuyền tại các thời điểm phút thứ					
		1-15	16-30	41-45	46-60	61-75	76-90
Tốt	Số lần	259	210	160	234	186	129
	Tỷ lệ	16.07%	13.03%	9.93%	14.52%	11.54%	8.00%
Hỏng	Số lần	73	84	101	62	53	61
	Tỷ lệ	4.53%	5.21%	6.27%	3.85%	3.29%	3.78%

Bảng 4. Hiệu quả chuyền bóng của từng kỹ thuật

Cự ly	Hiệu quả	Kỹ thuật			
		Mu ngoài	Mu trong	Lòng	Kỹ thuật khác
Dài	Tốt	11	101	12	6
	Xấu	29	50	27	9
	Hiệu suất	27.50%	66.89%	30.77%	40.00%
Trung bình	Tốt	22	89	70	7
	Xấu	11	43	40	10
	Hiệu suất	66.67%	67.24%	63.64%	41.18%
Ngắn	Tốt	40	49	681	28
	Xấu	48	66	150	13
	Hiệu suất	45.45%	42.61%	81.95%	68.30%



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Qua bảng 3 cho thấy: Trong 30ph đầu hiệp 1 và hiệp 2, hiệu suất chuyền bóng tốt tương đối ổn định với 16.07%, 13.03%, 14.52%, 11.54%, càng về cuối hiệp hiệu suất chuyền bóng tốt bị giảm rõ rệt. Điều này cho thấy thể lực chung của các em SV chưa đáp ứng được cường độ thi đấu. Các em bị xuống sức vào cuối trận nên các thao tác kỹ thuật thường không chuẩn xác dẫn đến các đường chuyền đạt kết quả không tốt, không đến vị trí như ý muốn.

2.4. Đánh giá hiệu quả chuyền bóng của từng kỹ thuật

Nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả chuyền bóng của từng kỹ thuật. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Ở cự ly dài những đường chuyền được thực bằng mu trong đạt hiệu suất cao nhất. Những đường chuyền bằng mu ngoài đạt hiệu suất thấp nhất. Nguyên nhân vì kỹ thuật (KT) chuyền bóng bằng mu ngoài là 1 KT khó, cũng như có thời gian cho việc thực hiện động tác. Trong khi KT đá bóng bằng mu trong do ưu điểm của KT này tạo cho đường bóng đi căng và chính xác, động tác cũng dễ thực hiện, thuận hơn về mặt giải phẫu.

Ở cự ly trung bình, những đường chuyền bằng mu trong, mu ngoài và lòng bàn chân đạt hiệu suất tương đương nhau, đều đạt trên 60%. Bởi vì ở khoảng cách này không đòi hỏi cao về thể lực tốt để chuyền bóng. Do đó các đường chuyền đạt hiệu suất khá cao và đồng đều.

Ở cự ly ngắn, KT chuyền bóng bằng lòng bàn chân đạt hiệu suất rất cao với 681 đường chuyền tốt đạt 81.95%. Đó là do cách chơi chuyền bóng ngắn, phối hợp nhỏ của đội tuyển.

3. KẾT LUẬN

Thông qua đánh giá thực trạng kỹ thuật chuyền bóng của 14 sinh viên ĐTBĐ nam HVNNVN cho thấy:

- Xét về cự ly: Hiệu suất chuyền bóng tốt ở cự ly ngắn đạt tỷ lệ cao nhất, chiếm 53,35% tổng các đường chuyền.

- Xét về thời điểm: Hiệu suất chuyền bóng tốt ổn định ở 30ph đầu ở mỗi hiệp.

- Xét về vị trí: Tuyến tiền vệ thi đấu tương đối ổn định. Tuy nhiên ở tuyến hậu vệ cần cải thiện nhiều khả năng chuyền bóng, đặc biệt là những đường chuyền dài để đóng góp nhiều hơn vào các phương án triển khai tấn công của đội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich.R (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2000), *Kiểm tra trình độ tập luyện đối với cầu thủ Bóng đá Việt Nam*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Tiến Tuân (2012), *Khảo sát đánh giá thực trạng chuyền bóng của các vận động viên Bóng đá Câu lạc bộ Hòa Phát Hà Nội thông qua giải vô địch quốc gia V-League 2010-2011*, luận văn cao học TDTT, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ chuyên đề: Đánh giá thực trạng chuyền bóng của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam - Đơn vị chủ trì: Học viện Nông nghiệp Việt Nam - Năm báo cáo: 2022 - Chủ nhiệm : Nguyễn Đăng Thiện.*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ỨNG DỤNG ISM PHÂN TÍCH CÁC NHÂN TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN SỰ THAM GIA TẬP LUYỆN MÔN BÓNG ĐÁ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TỈNH BẮC NINH

ThS. Nguyễn Thị Thanh Huyền[1]

Tóm tắt: *Hiểu sự tương tác giữa các nhân tố rất quan trọng đối với sự thành công khi lựa chọn giải pháp thúc đẩy sự tham gia tập luyện môn Bóng đá cho học sinh trung học cơ sở (THCS) tỉnh Bắc Ninh. Bài báo sử dụng "Mô hình diễn giải cấu trúc" (ISM) phân tích sự phụ thuộc lẫn nhau và tương tác giữa giữa các nhân tố tác động nhằm đạt được sự hiểu biết tốt hơn, từ đó làm cơ sở đề xuất các giải pháp ưu tiên phát triển phong trào tập luyện môn Bóng đá.*

Từ khóa: *nhân tố tác động, tham gia, tập luyện, bóng đá, mối liên hệ, nghiên cứu định tính.*

Summary: *Understanding the interaction between factors is important for success when choosing solutions to promote participation in soccer practice for middle school students in Bac Ninh province. The article uses the "Interpretive Structural Modeling" (ISM) to analyze the interdependence and interaction between influencing factors to achieve a better understanding, thereby serving as a basis for proposing solutions. Prioritize the development of soccer practice movement.*

Keywords: *influencing factors, participation, training, football, relationships, qualitative research.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao học đường tỉnh Bắc Ninh nói chung và môn Bóng đá nói riêng đã có những bước phát triển Tuy nhiên, để tiếp tục phát triển mạnh mẽ hơn nữa phong trào tập luyện môn Bóng đá cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thì quá trình xác định và phân tích các nhân tố quyết định sự phát triển trong tương lai đóng một vai trò quan trọng. Các nhân tố này có thể thuộc yếu tố cá nhân, môi trường văn hóa - xã hội, chính sách. Sự đa dạng của các nhân tố thường đòi hỏi phân tích chuyên sâu với mục đích là xác định các nhân tố đóng vai trò quan trọng. Sự tập trung các hoạt động trong tương lai vào các nhân tố quan trọng có thể đóng góp vào sự gia tăng số lượng học sinh THCS tham gia tập luyện môn Bóng đá ở tỉnh Bắc Ninh.

Nghiên cứu này trình bày phân tích Mô hình diễn giải cấu trúc (Interpretive Structural Modeling - ISM) kết hợp với phương pháp Phép nhân ma trận tác động chéo được áp dụng để phân loại (Cross-Impact Matrix Multiplication Applied to Classification – MICMAC) như một công cụ xác định và phân loại các nhân tố ảnh hưởng đến việc đề xuất các giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bóng đá trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

Phương pháp nghiên cứu:

- Phương pháp ISM: Phương pháp ISM là một công cụ cho phép phát hiện mối quan hệ và ảnh hưởng lẫn nhau giữa các trình điều khiển của hệ thống được nghiên cứu (Warfield, 1973). Quy trình thực hiện ISM gồm 6 bước cơ bản để so sánh các cặp nhân tố ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện môn Bóng đá của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Bản câu hỏi được thiết kế để thu thập ý kiến của cán bộ quản lý, chuyên gia về mối quan hệ giữa từng nhân tố với các nhân tố còn lại. Mối quan hệ giữa nhân tố i và nhân tố j được thể hiện trong ma trận tương tác cấu trúc như sau: V: Nhân tố i sẽ giúp đạt được/ dẫn đến nhân tố j; A: Nhân tố j sẽ giúp đạt được/ dẫn đến nhân tố I; X: Nhân tố i và j liên quan lẫn nhau; O: Nhân tố i và j không liên quan đến nhau. Từ đó xây dựng ma trận tiếp cận ban đầu, ma trận quan hệ so sánh cặp đầy đủ, ma trận tiếp cận cuối cùng, phân cấp các nhân tố và mối quan hệ cấp bậc trong mô hình ISM.

1. Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

- Phương pháp MICMAC: Sử dụng các kết quả từ hương pháp ISM, sau đó phân chia các nhân tố vào các cụm theo phương pháp nhân ma trận tác động chéo áp dụng cho phân loại (MICMAC). Trong đó, tổng các giá trị theo hàng được gọi là mức độ định hướng/độc lập (Driving Power-DrP) và tổng các giá trị theo cột được gọi là mức độ phụ thuộc (Dependent Power-DP). Các nhân tố được chia thành 4 cụm: Cụm tự trị gồm các nhân tố có DP và DrP thấp; Cụm phụ thuộc gồm các nhân tố có DP cao và DrP thấp; Cụm liên kết gồm các nhân tố có DP và DrP cao; Cụm độc lập/định hướng gồm các nhân tố có DP thấp và DrP cao.

- Phương pháp tổng hợp thông tin: Từ mô hình phân cấp ISM và phân loại các đặc điểm thành 4 vùng theo phương pháp MICMAC để tìm ra các đặc điểm chung của sự độc lập đối với các nhân tố ảnh hưởng được quan tâm đến sự tham gia tập luyện môn Bóng đá của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Thông qua phân tích nhân tố khám phá EFA đã nhận diện và xác định được 21 nhân tố phụ thuộc của 3 nhóm dùng để phân tích ảnh hưởng đến sự tham gia tập luyện môn Bóng đá của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Các nhân tố được mã hóa để phân tích trong mô hình ISM và MICMAC. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Thông qua đánh giá thực trạng và ý kiến 27

Bảng 1. Các nhân tố ảnh hưởng được quan tâm đến sự tham gia tập luyện môn Bóng đá của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh

Yếu tố chính	Yếu tố thành phần	Nhân tố trực thuộc/phụ	Mã hóa
Yếu tố cá nhân	Thể chất	Giới tính	1
		Thể lực	2
		Khả năng chơi bóng đá	3
	Tâm lý	Nhận thức về lợi ích khi tham gia tập luyện	4
		Động lực	5
		Tự tin	6
	Thời gian	Thời gian tập luyện phù hợp	7
Các yếu tố môi trường văn hóa - xã hội	Gia đình	Khuyến khích	8
		Hỗ trợ chi phí	9
	Bạn bè	Thái độ	10
		Hỗ trợ	11
	Ngoại cảnh	Tiếp cận dịch vụ TDTT	12
		Giá trị văn hóa truyền thống	13
		Tôn vinh hoạt động thể thao	14
		Truyền cảm hứng từ người có ảnh hưởng	15
Các yếu tố chính sách	Nhà trường	Hoạt động ngoại khóa/Câu lạc bộ	16
		Sân tập	17
		Năng lực giáo viên	18
		Chương trình hoạt động và thi đấu thể thao	19
	Quy hoạch	Công trình văn hóa - thể thao	20
		Giao thông	21

cán bộ quản lý, chuyên gia xây dựng ma trận tương tác cấu trúc dựa trên mối quan hệ giữa các nhân tố. Các nội dung của phiếu phỏng vấn chuyên sâu được tập trung so sánh từng cặp nhân tố theo quy tắc của phương pháp ISM.

Với nguyên lý đối xứng qua đường chéo, một bảng dữ liệu so sánh cặp nhân tố được thiết lập đầy đủ, từ đó xây dựng ma trận tiếp cận ban đầu dựa trên ma trận tương tác cấu trúc cho thấy:

Các giá trị "0" được dịch chuyển sang "1" trong bước này nếu mối quan hệ giữa các nhân tố thể hiện được tính chất bắc cầu. Cụ thể, nếu nhân tố 2 có liên quan đến nhân tố 1 và nhân tố 1 có liên quan đến nhân tố 3 thì nhân tố 2 cũng liên quan đến nhân tố 3. Khi đó, giá trị trong ô 2-3 được chuyển từ "0" sang "1" và ký hiệu là "1*", những ký hiệu là "1*" để phân biệt với mối quan hệ trực tiếp từ ma trận ban đầu được thiết lập. Tương tự, ta có các giá trị quan hệ bắc cầu còn lại.

Phân cấp các nhân tố: Từ ma trận tiếp cận cuối cùng, các nhân tố quan hệ theo hàng và quan hệ theo cột. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Hình thành mô hình ISM: Từ kết quả phân cấp được trình bày ở bảng 2, sơ đồ cấu trúc được hình thành với sự kết hợp xem xét mối quan hệ nguyên lý đối xứng qua đường chéo, một sơ đồ thể hiện mối quan hệ theo cấp bậc được hình thành với đầy đủ mối quan hệ giữa các nhân tố, hỗ trợ cho quá trình đánh giá mức độ quan trọng của các nhân tố ở giai đoạn tiếp theo, được thể hiện ở hình 1.

Sử dụng phương pháp MICMAC: Từ kết quả của phương pháp ISM, hình thành các cụm bằng phương pháp MICMAC. Để phân chia được nhân tố vào các cụm, tiến hành tính các giá trị hàng và cột dựa trên ma trận tiếp cận cuối cùng. Trong đó, mức độ độc lập (DrP) và mức độ phụ thuộc (DP). Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Một ma trận tác động chéo áp dụng cho phân loại được thiết lập dựa trên nguyên lý đồ thị, với trục tung tương ứng với mức độ định hướng (DrP) và mức độ phụ thuộc (DP) được diễn đạt thông qua trục hoành. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1, các nhân tố thuộc cụm độc lập bao gồm: 9. Hỗ trợ chi phí; 17. Sân tập; 18. Năng lực giáo viên; 20. Công trình văn hóa - thể thao. Đây là các nhân tố có tính chất độc lập cao, giúp định hướng các nhân tố thuộc cụm mang tính chất phụ thuộc cao.

Các nhân tố phụ thuộc cao là: 1. Giới tính; 5. Động lực; 12. Tiếp cận dịch vụ TDTT. Với các nhân tố thuộc cụm này, thông thường tính chủ động là không đáng kể và có tác động không đáng kể đến kết quả được xem xét.

Các nhân tố thuộc cụm tự trị bao gồm: 2. Thể lực; 3. Khả năng chơi bóng đá; 6. Tự tin; 10. Thái độ; 11. Hỗ trợ; 13. Giá trị văn hóa truyền thống; 14. Tôn vinh hoạt động thể thao; 15. Truyền cảm hứng từ người có ảnh hưởng; 19. Chương trình hoạt động và thi đấu thể thao; 21. Giao thông. Còn các nhân tố thuộc cụm liên kết bao gồm: 4. Nhận thức về lợi ích khi tham gia tập luyện; 7. Thời gian tập luyện phù hợp; 8. Khuyến khích; 16. Hoạt động ngoại khóa/Câu lạc bộ. Đây là các nhân tố mang tính chất trung gian trong việc tạo cầu nối giữa cụm độc lập và cụm phụ thuộc. Mặc dù tính độc lập đã bị tác động đáng kể bởi tính phụ thuộc, nhưng các nhân tố thuộc 2 cụm này vẫn có một mức độ quan trọng nhất định, tác động đến kết quả cuối cùng. Các nhân tố thuộc 2 cụm này có thể xem xét chúng vẫn nằm trong cụm định hướng.

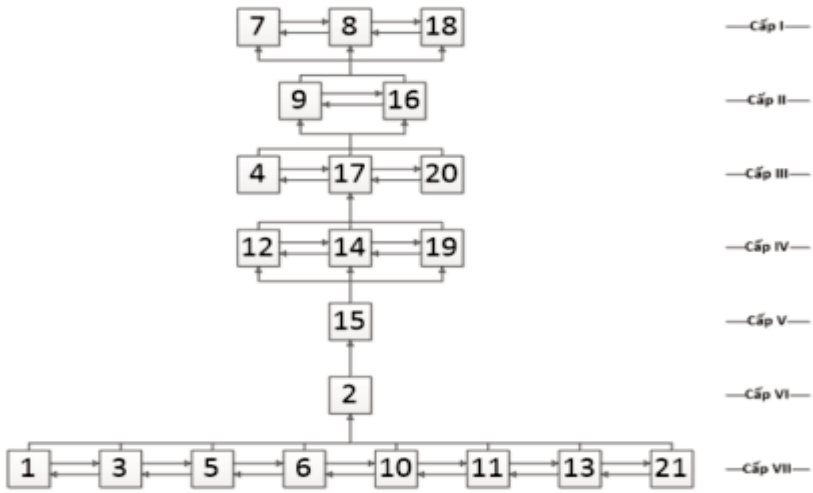
Từ kết quả của phương pháp ISM – MICMAC, mức độ quan trọng và mức độ về mối quan hệ giữa các nhân tố và các cụm nhân tố được xác định. Các nhân tố thuộc cụm độc lập và lân cận tạo ra các tác động lớn đến khả năng tham gia tập luyện môn Bóng đá cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Các nhân tố bao gồm: 9. Hỗ trợ chi phí; 17. Sân tập; 18. Năng lực giáo viên; 20. Công trình văn hóa - thể thao; 4. Nhận thức về lợi ích khi tham gia tập luyện; 7. Thời gian tập luyện phù hợp; 8. Khuyến khích; 16. Hoạt động ngoại khóa/Câu lạc bộ.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu nhằm xác định các nhân tố chính tác động đến phát triển phong trào tập luyện môn Bóng đá trong trường THCS tỉnh Bắc Ninh. Mô hình ISM và MICMAC được sử dụng

Bảng 2. Phân cấp các nhân tố

Yếu tố chính	Yếu tố thành phần	Nhân tố trực thuộc/phụ	Cấp
Yếu tố cá nhân	Thể chất	1. Giới tính	VII
		2. Thể lực	VI
		3. Khả năng chơi bóng đá	VII
	Tâm lý	4. Nhận thức về lợi ích khi tham gia tập luyện	III
		5. Động lực	VII
		6. Tự tin	VII
	Thời gian	7. Thời gian tập luyện phù hợp	I
Các yếu tố môi trường văn hóa - xã hội	Gia đình	8. Khuyến khích	I
		9. Hỗ trợ chi phí	II
	Bạn bè	10. Thái độ	VII
		11. Hỗ trợ	VII
	Ngoại cảnh	12. Tiếp cận dịch vụ TDTT	IV
		13. Giá trị văn hóa truyền thống	VII
		14. Tôn vinh hoạt động thể thao	IV
		15. Truyền cảm hứng từ người có ảnh hưởng	V
Các yếu tố chính sách	Nhà trường	16. Hoạt động ngoại khóa/Câu lạc bộ	II
		17. Sân tập	III
		18. Năng lực giáo viên	I
		19. Chương trình hoạt động và thi đấu thể thao	IV
	Quy hoạch	20. Công trình văn hóa - thể thao	III
		21. Giao thông	VII



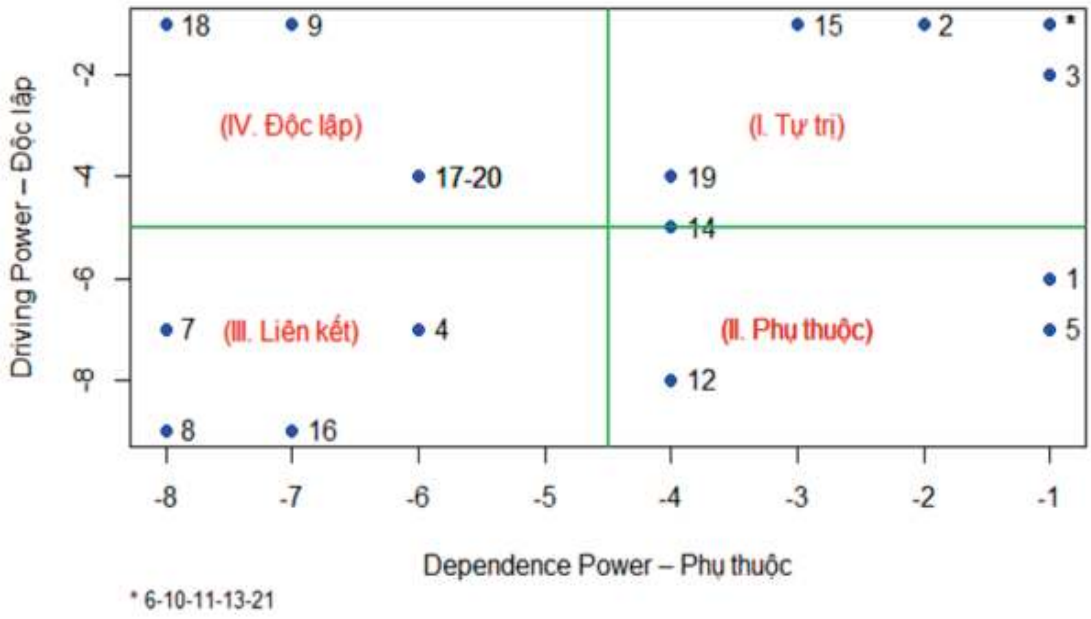
Hình 1. Mối quan hệ cấp bậc trong mô hình ISM

Bảng 3. Mức độ định hướng và phụ thuộc của từng nhân tố

Yếu tố chính	Yếu tố thành phần	Nhân tố xem xét	Phụ thuộc (DP)	Độc lập (DrP)
Yếu tố cá nhân	Thể chất	1. Giới tính	6	1
		2. Thể lực	1	2
		3. Khả năng chơi bóng đá	2	1
	Tâm lý	4. Nhận thức về lợi ích khi tham gia tập luyện	7	6
		5. Động lực	7	1
		6. Tự tin	1	1
	Thời gian	7. Thời gian tập luyện phù hợp	7	8
Các yếu tố môi trường văn hóa - xã hội	Gia đình	8. Khuyến khích	9	8
		9. Hỗ trợ chi phí	1	7
	Bạn bè	10. Thái độ	1	1
		11. Hỗ trợ	1	1
	Ngoại cảnh	12. Tiếp cận dịch vụ TDTT	8	4
		13. Giá trị văn hóa truyền thống	1	1
		14. Tôn vinh hoạt động thể thao	5	4
		15. Truyền cảm hứng từ người có ảnh hưởng	1	3
Các yếu tố chính sách	Nhà trường	16. Hoạt động ngoại khóa/Câu lạc bộ	9	7
		17. Sân tập	4	6
		18. Năng lực giáo viên	1	8
		19. Chương trình hoạt động và thi đấu thể thao	4	4
	Quy hoạch	20. Công trình văn hóa - thể thao	4	6
		21. Giao thông	1	1

bằng cách phân tích thống kê các kết quả khảo sát và tham vấn ý kiến từ các cán bộ quản lý, chuyên gia có sự thống nhất. Nghiên cứu cho thấy các nhân tố trong cụm "Độc lập" (Hỗ trợ chi phí; Sân tập; Năng lực giáo viên; Công trình văn hóa - thể thao) có tác động mạnh mẽ nhất đến hoạt động này. Bên cạnh đó, các nhân tố Nhận thức về lợi ích khi tham gia tập luyện, Thời gian tập luyện phù hợp, Khuyến khích, Hoạt động ngoại khóa/Câu lạc bộ và một số nhân tố trong cụm tự trị cũng có mức độ quan trọng nhất định, không được bỏ qua và cần được chú trọng không kém các nhân tố trong cụm nhân tố định hướng (Độc lập).

TÀI LIỆU THAM KHẢO



Biểu đồ 1. Ma trận tác động chéo theo phương pháp MICMAC



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

1. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến 2025.*

2. Ủy ban nhân dân tỉnh Bắc Ninh (2007), *Quyết định số 89/2007/QĐ-UBND ngày 18/12/2007 phê duyệt "Quy hoạch phát triển sự nghiệp TDTT tỉnh Bắc Ninh giai đoạn 2006-2015 và định hướng đến năm 2020".*

3. Ủy ban nhân dân tỉnh Bắc Ninh (2018), *Quyết định số 740/QĐ-UBND ngày 13/12/2018 phê duyệt "Đề án phát triển bóng đá nam tỉnh Bắc Ninh".*

4. Martins J, Costa J, Sarmento H, Marques A, Farias C, Onofre M, Valeiro MG. *Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: an updated systematic review of qualitative studies.* Int J Environ Res Public Health. 2021;18(9):4954. doi: 10.3390/ijerph18094954.

5. Stevens CJ, Baldwin AS, Bryan AD, Conner M, Rhodes RE, Williams DM. *Affective determinants of physical activity: a conceptual framework and narrative review. Front Psychol.* 2020;11:568331. doi: 10.3389/fpsyg.2020.568331.

6. Warfield, J. N. (1973). *Binary Matrices in System Modeling. Transactions on Systems*, 3, 441- 449.

Nguồn bài báo: *Trích từ kết quả nghiên cứu luận án: "Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Bóng đá trong các trường trung học cơ sở tỉnh Bắc Ninh", tác giả NCS. Nguyễn Thị Thanh Huyền, Luận án dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, năm 2023.*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GÒ BÓNG THUẬN TAY TRONG DẠY HỌC MÔN BÓNG BÀN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

ThS. Hoàng Thế Hoạt[1]

Tóm tắt: *Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, nghiên cứu đã đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay và 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học Hồng Đức (ĐHHĐ).*

Từ khoá: *Bài tập; Hiệu quả; Sinh viên; Kỹ thuật gò bóng thuận tay; Môn Bóng bàn, Trường Đại học Hồng Đức...*

Summary: *Based on theoretical foundations, practical considerations, and fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports, the study has selected 12 advanced exercises for improving the effectiveness of table tennis forehand techniques. Additionally, it has developed three reliable and informative tests to evaluate the effectiveness of table tennis forehand techniques for students majoring in physical education at Hong Duc University.*

Keywords: *Exercises, Effectiveness, Students, Table tennis forehand technique, Hong Duc University...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khoa GDTC Trường ĐHHĐ được giao nhiệm vụ đào tạo giáo viên chuyên ngành sư phạm GDTC, Khoa cũng đã đề ra nhiệm vụ chiến lược nhằm phục vụ cho mục tiêu chung của tỉnh Thanh Hóa và đất nước trong tình hình mới. Việc nâng cao chất lượng đào tạo là nhiệm vụ trọng tâm, là việc làm thường xuyên nhằm không ngừng hoàn thiện hệ thống đào tạo của Nhà trường và của Khoa.

Thông qua qua quá trình theo dõi tập luyện và thi đấu của sinh viên trong các đội tuyển Bóng bàn đến từ các khoa trong toàn trường ĐHHĐ thông qua các giải thi đấu Bóng bàn hàng năm kết hợp với phỏng vấn một số giảng viên giảng dạy môn GDTC tại trường chúng tôi nhận thấy trong quá trình tập luyện và thi đấu kỹ thuật gò bóng mang lại hiệu quả chưa cao đặc biệt là kỹ thuật gò bóng thuận tay. Hệ thống các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật gò bóng còn ít, hạn chế cả về chất lượng và số lượng. Trong khi đó việc sử dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật trong huấn luyện và giảng dạy rất cần thiết để củng cố và nâng cao kỹ thuật cho học sinh sinh viên. Bài tập bổ trợ nhằm tác động có hiệu quả, chủ đích vào việc phát triển các tố chất thể lực và khả năng phối hợp vận động kỹ xảo động tác trong Bóng bàn. Nói cách khác bài tập bổ trợ không chỉ giúp hoàn thiện hơn, nâng cao hơn về mặt kỹ thuật mà còn tạo cho người tập một thể lực chuyên môn tốt.

Hiện đã có rất nhiều công trình nghiên cứu về Bóng bàn của các chuyên gia trong và ngoài nước như: Vũ Thái Hồng (2001), Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004), Võ Văn Đăng (2008), Trần Hồng Quang (2011), Lê Thiết Can (2012)… Song chưa có công trình nào đề cập đến việc lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ. Để công tác giảng dậy và huấn luyện kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ đạt hiệu quả cao, cần thiết phải tiến hành: Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ.

1. Trường Đại học Hồng Đức

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ

2.1.1. Lựa chọn bài tập cho đối tượng nghiên cứu

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Phỏng vấn trực tiếp và bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển thể lực (04 bài tập).
- Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật (07 bài tập).

Bảng 1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ (n=20)

TT	Nội dung bài tập	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm
		3 điểm	2 điểm	1 điểm	
Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển thể lực					
1	Chạy 60m xuất phát cao	16	2	2	54
2	**Bật đổi chân 2 bên 30 lần**	**15**	**5**	**0**	**55**
3	Chạy con thoi 8m x 8 lần	12	6	2	50
4	Chạy cự ly 1500m	12	4	4	48
5	Bật nhảy di chuyển nhanh 3 x 30 lần	12	6	2	50
6	Co tay trên xà đơn	14	1	5	49
7	Co gập tay nhanh với tạ Ante	14	4	2	52
8	**Nhảy dây tốc độ**	**17**	**2**	**1**	**56**
9	**Di chuyển ngang nhặt bóng 42 quả x 4m**	**16**	**4**	**0**	**56**
10	**Nằm sấp chống đẩy**	**16**	**3**	**1**	**55**
Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật					
11	**Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm**	19	1	0	59
12	**Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm**	**18**	**2**	**0**	**58**
13	**Gò bóng thuận,trái tay từ 2 điểm sang 2 điểm**	**18**	**2**	**0**	**58**
14	**Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm**	**17**	**2**	**1**	**56**
15	Gò bóng thuận tay né người giật bóng	12	5	3	49
16	**Gò bóng thuận tay kết hợp với giật bóng**	**18**	**1**	**1**	**57**
17	Di chuyển tiến lùi gò bóng	13	5	2	51
18	Giao bóng ngắn di chuyển gò bóng	13	3	4	49
19	Di chuyển phải trái phối hợp gò bóng	12	5	3	49
20	**Cầm vợt sắt thực hiện mô phỏng gò bóng thuận tay**	**17**	**2**	**1**	**56**
21	Cầm vợt sắt gò phải né người giật bóng thuận tay	13	3	4	49
22	**Gò bóng thuận tay với điểm rơi biến đổi**	**16**	**4**	**0**	**56**
Nhóm 3: Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu					
23	Trò chơi vận động	12	5	3	49
24	Bài tập đánh bóng rổ	12	6	2	50
25	**Bài tập thi đấu đối kháng**	**17**	**2**	**1**	**56**

- Nhóm 3: Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (01 bài tập).

Cách thực hiện các bài tập

- Bài tập 1: Bật đổi chân hai bên 30 lần (x 3tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ 1 phút (3lần, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 3: Di chuyển ngang nhặt bóng 42 quả x 4m (x 3tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 4: Nằm sấp chống đẩy (30lần x 3tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 5: Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 6: Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 7: Gò bóng thuận,trái tay từ 2 điểm sang 2 điểm (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 8: Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 9: Gò bóng thuận tay kết hợp với giật bóng (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 10: Cầm vợt sắt thực hiện mô phỏng gò bóng thuận tay (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 11: Gò bóng thuận tay với điểm rơi biến đổi (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 12: Bài tập thi đấu đối kháng (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua nghiên cứu lựa chọn test và xác định độ tin cậy, tính tông báo nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ gồm:

Test 1: Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 1 điểm vào ô quy định (lần/60quả)

Test 2: Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 2 điểm vào ô quy định (lần/60quả).

Test 3: Gò bóng tấn công 20 quả tính số lần thành công (lần/20quả).

2.2. Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 06 tuần, thời gian tập luyện là 2 ngày/tuần, tập vào thời gian ngọi khóa của nhà trường. Tổng thời gian trong một buổi huấn luyện là 100 phút, thời gian tập từ 25-30 phút. Các bài tập được bố trí vào sau phần khởi động và phần tập kỹ thuật của mỗi buổi tập.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 10 sinh viên đội tuyển Bóng đá và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 05 sinh viên tập luyện theo 12 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 05 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa GDTC

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHHĐ

2.2.2. Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường ĐHHĐ

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 06 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 03 test lựa chọn để kiểm tra hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 06 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiêm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ trước thực nghiệm của NĐC và NTN

TT	Tham số / Test	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
1	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 1 điểm vào ô quy định (lần/60quả)	32.5±4.48	32.7 ±4.03	0.21	>0.05
2	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 2 điểm vào ô quy định (lần/60quả)	28.5±3.37	28.31±3.03	0.28	>0.05
3	Gò bóng tấn công 20 quả tính số lần thành công (lần/20quả)	9.5±2.04	9.7±2.17	0.31	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ sau thực nghiệm của NĐC và NTN

TT	Tham số / Test	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
1	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 1 điểm vào ô quy định (lần/60quả)	37.8±4.22	40.1±4.24	3.51	<0.05
2	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 2 điểm vào ô quy định (lần/60quả)	35.3±3.19	37.3±3.21	2.85	<0.05
3	Gò bóng tấn công 20 quả tính số lần thành công (lần/20quả)	11.8±2.26	14.1±2.34	3.79	<0.05

thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Nhà trường.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tuần thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1.Alagich.R (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Võ Văn Đăng (2008) *"Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật vụt bóng nhanh thuận tay cho sinh viên chuyên sâu Bóng bàn trường đại học TDTT Bắc Ninh"*. Luận văn, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

4. Điền mạnh Cửu (2002), *Lý luận huấn luyện nhóm môn*, Nxb ĐHTDTT Bắc Kinh.

5. Vũ Thái Hồng (2001) *"Nghiên cứu phương pháp huấn luyện di chuyển bước chân của nam VĐV Bóng bàn"*. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT.

6. Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), *Những Kiến thức cơ bản về Bóng bàn*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn và sử dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC", tác giả: ThS. Hoàng Thế Hoạt, bảo vệ năm 2021.*

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN TRONG PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN THEO TRẠM CHO NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN TRONG GIẢNG DẠY MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN

TS. Bùi Trọng Phương[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test, 32 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn (SMCM) trong phương pháp tập luyện theo trạm cho nam sinh viên học viện An ninh nhân dân (ANND) trong giảng dạy môn võ thuật Công an nhân dân (CAND). Thông qua ứng dụng các bài tập và phương pháp đã lựa chọn được cho thấy đã có tác dụng nâng cao SMCM cho nam sinh viên học viện ANND.*

Từ khóa: *Bài tập; Nam sinh viên; Phương pháp tập luyện theo trạm; SMCM; Võ thuật Công an nhân dân; Học viện ANND.*

Summary: *Using regular scientific research methods, the study has selected 05 tests and 32 exercises to develop the strength in the station training method for male students of the People's Security Academy in teaching people's police martial arts. Through the application of the selected exercises and methods, it has been shown that it has had the effect of improving the professional strength of male students of the People's Security Academy.*

Keywords: *Exercise, people's security Academy, male students, station training method, professional strength, people's Public Security Martial Arts.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ thuật Công an nhân dân là một nội dung của biện pháp vũ trang, là vũ khí sắc bén được trang bị cho lực lượng CAND để phục vụ công tác đấu tranh phòng, chống tội phạm, bảo vệ an ninh quốc gia và giữ gìn trật tự an toàn xã hội. Để đảm bảo yêu cầu công tác và nâng cao hiệu quả chiến đấu của lực lượng CAND, việc giảng dạy môn võ thuật CAND tại học viện ANND (ANND) cần hướng tới việc nâng cao tố chất thể lực trong đó có SMCM và phương pháp tập luyện theo trạm. Trong môn võ thuật CAND, SMCM là tố chất đặc thù, quan trọng quyết định đến hiệu quả chiến đấu. SMCM giúp khắc phục sức cản trong và sức cản ngoài trong các kỹ thuật, động tác chuyên môn được động viên tới mức tối đa của thành tích môn võ thuật CAND. Việc rèn luyện tốt SMCM giúp cho sinh viên phát triển thể lực và nâng cao hiệu quả kỹ, chiến thuật. Hơn nữa, "... để đảm bảo yêu cầu công tác của lực lượng CAND, việc giảng dạy môn võ thuật CAND ở học viện ANND hướng tới việc cần nâng cao hiệu quả chiến đấu cho học viên...". "Trên thực tế công tác giảng dạy môn võ thuật CAND tại học viện còn bộc lộ một số tồn tại, hạn chế nhất định. Trong đó, có tồn tại, hạn chế về nội dung và phương pháp huấn luyện, giảng dạy để phát triển các tố chất thể lực cho sinh viên...". Do đó, lựa chọn bài tập (BT) nâng cao SMCM võ thuật CAND trong phương pháp tập luyện phù hợp cho nam sinh viên học viện ANND là vấn đề cấp thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển SMCM cho nam sinh viên học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND

Để lựa chọn BT phát triển SMCM, nghiên cứu tiến hành tham khảo tài liệu, đánh giá thực trạng và phỏng vấn 55 HLV, giáo viên, cán bộ quản lý, chuyên gia môn võ thuật CAND. Kết

1. Khoa Quân sự võ thuật và TDTT, Học viện ANND

quả đã lựa chọn được 32 BT có số phiếu trả lời đồng ý từ 80% trở lên. Bao gồm các nhóm BT sau: Nhóm BT kỹ thuật với lực đàn hồi (12 BT); Nhóm BT kỹ thuật với dụng cụ (16 BT); Nhóm BT kỹ thuật khắc phục trọng lượng cơ thể (4 BT).

2.2. Lựa chọn phương pháp tập luyện theo trạm cho nam sinh viên Học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND

Phương pháp tập luyện theo trạm hay còn gọi là phương pháp lặp lại BT. Đặc điểm của phương pháp này là chỉ bắt đầu BT tiếp theo sau khi đã thực hiện hết toàn bộ lượng vận động của BT trước. Trong phương pháp tập luyện theo trạm việc định lượng lượng vận động trong một trạm và quãng nghỉ ở giữa mỗi trạm trong một buổi tập sẽ có tác dụng phát triển các dạng sức mạnh khác nhau. Cụ thể là:

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các BT có phụ trọng từ 80 - 100% trọng lượng tối đa, số lần lặp lại của từng tổ từ 1 - 5 lần tập, tốc độ động tác tương đối nhanh, số tổ trong mỗi buổi tập từ 3 - 5 tổ và nghỉ giữa các đợt từ 2 - 5 phút, có tác dụng phát triển sức mạnh tối đa.

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các BT có trọng lượng phụ khoảng 50 -70% trọng lượng tối đa, số lần lặp lại từ 6 - 10 lần trong mỗi tổ, tốc độ động tác tối đa, số tổ trong một buổi tập khoảng từ 4 - 6 tổ và quãng nghỉ giữa các tổ từ 4 - 5 phút. Những BT khắc phục lực đối kháng bên ngoài như người cùng tập, lực đàn hồi và khắc phục trọng lượng cơ thể đòi hỏi thực hiện theo yêu cầu trong thời gian ngắn từ 10 - 20 giây với tốc độ tối đa hoặc sử dụng lực bột phát lặp lại từ 6 -10 lần trong mỗi tổ, số tổ trong một buổi tập cũng khoảng từ 4 - 6 tổ và quãng nghỉ giữa các tổ từ 4 - 5 phút, có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ.

Phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm cho các BT khắc phục trọng lượng phụ khoảng từ 60 - 40% với số lần lặp lại khoảng 50 - 70% số lần lặp lại tối đa với tốc độ tương đối nhanh, số tổ trong mỗi buổi tập khoảng từ 3 - 5 tổ và nghỉ giữa các tổ từ 30 - 45 giây. Những BT có sự đối kháng của người cùng tập; lực đàn hồi và khắc phục trọng lượng cơ thể cần gắng sức khoảng từ 50 - 70% gắng sức tối đa từ 45 giây đến 1 phút, số tổ trong mỗi buổi tập cũng khoảng từ 3 - 5 tổ và nghỉ giữa các tổ từ 30 - 45 giây có tác dụng phát triển sức mạnh bền.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển SMCM cho nam sinh viên học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả ứng dụng BT SMCM trong phương pháp tập luyện theo trạm cho nam sinh viên Học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Đối tượng thực nghiệm:* là 40 nam sinh viên khóa D46 học viện ANND chia đều thành 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm (TN): Gồm 20 sinh viên nam được tập luyện theo 32 BT SMCM và phương pháp tập luyện theo trạm đã nghiên cứu lựa chọn được. Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 20 sinh viên nam được tập theo các BT truyền thống.

- *Nội dung thực nghiệm:* Là 32 BT SMCM và phương pháp tập luyện theo trạm.

- *Quy trình thực hiện nội dung thực nghiệm:* Các BT thể lực và phương pháp tập luyện theo trạm cho đối tượng thực nghiệm, đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình giảng dạy môn võ thuật CAND tại học viện ANND gồm 2 giai đoạn. Mỗi giai đoạn có thời lượng 20 giáo án và được ứng dụng từ 20-30 phút vào phần thể lực của buổi tập.

- *Nội dung kiểm tra, đánh giá*

Đánh giá trình độ SMCM võ thuật CAND cho nam sinh viên học viện ANND, nghiên cứu sủa dụng 5 test gồm: test 1 (Đá vòng cầu vào đích 10s tính số lần); test 2 (Đạp ngang vào đích 10s tính số lần); test 3 (Đấm thẳng vào đích 10s tính số lần); test 4 (Đá vòng cầu vào đích 1 phút tính số lần); test 5 (Đấm 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút tính số lần).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT

- Kiểm tra đánh giá trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy ở 5 test có $t_{tính} < t_{bảng}$. Cho thấy sự khác biệt là không có ý nghĩa với $P > 0.05$. Như vậy trình độ chuẩn bị sức mạnh của hai nhóm là đồng đều nhau.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm (nTN = nĐC = 20)

TT	test	Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm					
		Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{tính}$	P	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{tính}$	P	W_{TN}	$W_{ĐC}$
1	test 1	16.75±1.52	16.40±1.47	0.74	>0.05	20.5±1.15	18.6±1.34	4,812	<0.05	6,289	4,115
2	test 2	17.75±1.92	17.35±1.79	0.681	>0.05	22.4±0.95	21.0±1.43	3,647	<0.05	5,492	3,628
3	test 3	48.10±3.09	47.35±3.08	0.769	>0.05	54.45±3.56	50.50±3.66	3,460	<0.05	4,507	3,937
4	test 4	81.6±6.29	80.15±5.75	0.787	>0.05	96.50±5.01	89.80±4.56	4,423	<0.05	7,694	3,801
5	test 5	39.9±3.02	38.75±3.09	1,242	>0.05	54.30±2.32	51.2±2.55	3,957	<0.05	7,946	5,823

Bảng 2. So sánh trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng theo tiêu chuẩn phân loại sau thực nghiệm (nTN = nĐC = 20)

TT	Test	Kém (%)		TB yếu (%)		Trung bình (%)		Khá (%)		Giỏi (%)	
		n_{TN}	$n_{ĐC}$	n_{TN}	$n_{ĐC}$	n_{TN}	$n_{ĐC}$	n_{TN}	$n_{ĐC}$	n_{TN}	$n_{ĐC}$
1	test 1	0	0	0	35	70	50	25	15	5	0
2	test 2	0	0	0	25	70	55	25	20	5	0
3	test 3	0	0	0	25	70	50	25	25	5	0
4	test 4	0	0	0	25	65	50	30	25	5	0
5	test 5	0	0	0	25	70	50	25	25	5	0

Bảng 3. So sánh tổng hợp kết quả phân loại học tập của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm (nTN = nĐC = 20)

TT	Xếp loại	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng
1	Giỏi	2	0
2	Khá	5	4
3	Trung bình	13	13
4	Trung bình yếu	0	3
5	Kém	0	0

- Kết quả kiểm tra sau thời gian thực nghiệm ở 5 test đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ với ngưỡng $P \leq 0.05$. Cho thấy trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm.

- So sánh nhịp tăng trưởng trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm cho thấy đã có sự phát triển tốt hơn so với nhóm đối chứng.

* Phân loại trình độ SMCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Qua bảng 2 cho thấy: Ở nhóm thực nghiệm có tiêu chuẩn trình độ SMCM cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó, cho thấy việc ứng dụng 32 BT và phương pháp lựa chọn được cho đối tượng thực nghiệm đã phát huy tác dụng phát triển SMCM.

* Phân loại kết quả học tập môn võ thuật CAND của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành so sánh tổng hợp kết quả phân loại học tập của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3 cho thấy: Kết quả học tập của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 32 BT SMCM và phương pháp tập luyện theo trạm; tổ chức ứng dụng cho nam sinh viên học viện ANND trong giảng dạy môn võ thuật CAND đã thu được kết quả khả quan, có ảnh hưởng tốt đến việc phát triển SMCM và nâng cao kết quả học tập cho đối tượng thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 21, 104 - 118, 246 - 248.

2. Lê Hồng Hiệp và các cộng sự (2022), T*ài liệu huấn luyện võ thuật CAND*, Nxb CAND, Hà Nội.

3. Ngô Hải Hà (2018), *Xây dựng BT phát triển sức mạnh tốc độ trong giảng dạy môn Võ thuật CAND tại Học viện ANND*, Đề tài cấp cơ sở, Học viện ANND, tr2.

4. Bùi Trọng Phương (2017), *"Thực trạng sức mạnh tốc độ của học viên Học viện ANND trong học tập môn võ thuật CAND"*, Tạp chí Khoa học Đào tạo và huấn luyện thể thao, Số 6/2017, tr. 31 - 32.

5. Bùi Trọng Phương (2019), *Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

6. Đồng Văn Triệu, Trương Anh Tuấn (2015), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 220 - 232.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận án Tiến sĩ: "Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện ANND trong môn võ thuật CAND". Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, tác giả: Bùi Trọng Phương, năm 2019.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC SƯ PHẠM TRONG GIẢNG DẠY VÀ KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CỦA GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỈNH THANH HÓA

ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn[1]

Tóm tắt: *Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã lựa chọn được 4 nhóm tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước của giáo viên giáo dục thể chất (GDTC) tỉnh Thanh Hóa phù hợp với điều kiện thực tiễn, góp phần nâng cao hiệu quả công tác dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước, từ đó làm giảm thiểu tình trạng đuối nước trong học sinh, một vấn đề vô cùng cấp bách hiện nay.*

Từ khóa: *Tiêu chí; Năng lực sư phạm; Kỹ năng phòng chống đuối nước; Giáo viên; Giáo dục thể chất; Tỉnh Thanh Hóa...*

Summary: *Based on both theoretical principles and practical considerations, we have identified four sets of criteria for assessing the pedagogical competence of physical education teachers in teaching swimming and water safety skills in Thanh Hoa province. These criteria are tailored to the practical conditions and aim to enhance the effectiveness of teaching swimming and water safety skills, ultimately reducing the incidence of drowning incidents among students. This is a critical issue in today's context.*

Keywords: *Criteria, Pedagogical competence, Water safety skills, Teachers, Physical education, Thanh Hoa province...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bất cứ giáo viên nào cũng hiểu một điều cơ bản là trong giảng dạy không có phương pháp nào ưu việt tuyệt đối, mỗi phương pháp có mặt ưu, khuyết của nó. Điều chúng tôi muốn đề cập ở đây là việc áp dụng của người giáo viên trong thực tế lớp học. Một tiết học muốn thành công phải phụ thuộc rất nhiều yếu tố bên ngoài, trong đó cơ sở vật chất, thiết bị và trình độ người học.

Có lẽ ràng buộc đầu tiên mà chúng ta phải tháo bỏ đó là ràng buộc về mặt tâm lý, quan niệm đã tồn tại dai dẳng xoay quanh cụm từ đổi mới phương pháp trong hệ thống giáo dục, phải tạo cho giáo viên có quyền tuyệt đối (đương nhiên là kèm theo cam kết) trong việc lựa chọn phương pháp giảng dạy tiếp cận vấn đề trong chuyên môn của mình. Bởi vì không ai hiểu rõ học sinh bằng chính người thầy trực tiếp giảng dạy, không ai hiểu rõ người thầy hơn chính người thầy trong việc xác định điểm mạnh, điểm yếu của bản thân mình.

Trong những năm gần đây, vấn đề dạy bơi đang được các nhà quản lý và cả xã hội quan tâm, nhu cầu học bơi ngày càng lớn với mọi tầng lớp nhân dân và lứa tuổi, đặc biệt là phòng chống đuối nước cho lứa tuổi học sinh tại các bậc học. Thực tế cho thấy, công tác phòng chống tai nạn đuối nước và tổ chức dạy bơi cho học sinh trong các nhà trường chỉ thực sự đạt được hiệu quả cao khi đội ngũ các thầy, cô giáo có chuyên môn giỏi. Chính vì vậy, việc đánh giá năng lực sư phạm của giáo viên GDTC tỉnh Thanh Hóa trong việc dạy bơi và phòng chống đuối nước là rất cần thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Căn cứ khoa học lựa chọn tiêu chí

Chúng tôi lựa chọn và xây dựng các tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước của giáo viên GDTC theo trình tự sau:

- Hệ thống hóa các tiêu chí đánh giá năng lực

1. Trường Đại học Hồng Đức Thanh Hóa

sư phạm qua các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước.

- Phỏng vấn tìm hiểu mức độ sử dụng các tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm trên thực tế.

- Lựa chọn tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm theo nguyên tắc: Chỉ chọn những tiêu chí có số ý kiến đồng ý từ 80% trở lên; Các tiêu chí lựa chọn phải đơn giản, dễ đánh giá, đảm bảo chính xác và phù hợp với đối tượng kiểm tra và Chọn những tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm đặc trưng trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối

2.2. Lựa chọn tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước của giáo viên GDTC

Kết quả phân tích và tổng hợp tài liệu đã thu được 26 tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước của giáo viên GDTC, trong đó: Có 6 tiêu chí đánh giá về công tác soạn bài, 12 tiêu chí về công tác lên lớp, 5 tiêu chí kiến thức về phương pháp dạy bơi và phòng chống đuối nước và 3 tiêu chí thực hành kỹ năng bơi và cứu đuối. Nghiên cứu tiến hành lựa chọn tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước của giáo viên GDTC. Kết quả được trình bày tại bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy: Đã chọn được 22 tiêu chí chia thành 4 nhóm: Công tác soạn bài có 5 tiêu chí; Công tác lên lớp có 9 tiêu chí; Kiến thức về phương pháp dạy bơi và phòng chống đuối nước 5 tiêu chí; Thực hành kỹ năng bơi và cứu đuối 3 tiêu chí. Sau khi lựa chọn được các tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm đặc trưng trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước cho giáo viên GDTC, chúng tôi căn cứ vào nội dung của các tiêu chí để xây dựng nội dung đánh giá chi tiết và cách đánh giá.

Các tiêu chí đánh giá gồm:

Công tác soạn bài

Đạt loại giỏi (9-10 điểm)

+ Thể hiện đủ mục tiêu bài soạn

+ Vận dụng kiến thức chuyên môn phù hợp mục tiêu bài soạn

+ Sự lựa chọn các phương pháp giảng dạy

+ Sử dụng hợp lý đồ dùng dạy học

+ Phân bố thời gian trong giờ dạy

+ Soạn bài đúng mẫu qui định và đúng theo lịch trình của tổ môn và nhà trường:

Đạt loại khá (7-8 điểm)

+ Thể hiện đủ mục tiêu bài soạn

+ Vận dụng kiến thức chuyên môn phù hợp mục tiêu bài soạn

+ Sự lựa chọn các phương pháp giảng dạytập hiện có.

+ Sử dụng hợp lý đồ dùng dạy học

+ Phân bố thời gian trong giờ dạy

+ Soạn bài đúng mẫu qui định và đúng theo lịch trình của bộ môn và nhà trường tuy nhiên vẫn còn vài sai sót nhỏ:

Đạt loại trung bình (5-6 điểm)

+ Thể hiện đủ mục tiêu bài soạn

+ Vận dụng kiến thức chuyên môn phù hợp mục tiêu bài soạn

+ Sự lựa chọn các phương pháp giảng dạy

+ Sử dụng hợp lý đồ dùng dạy học

+ Phân bố thời gian trong giờ dạy

+ Soạn bài đúng mẫu qui định và đúng theo lịch trình của bộ môn và nhà trường, tuy nhiên vẫn còn nhiều thiếu sót: Đạt loại yếu (dưới 5 điểm)

+ Thể hiện đủ mục tiêu bài soạn.

+ Vận dụng kiến thức chuyên môn phù hợp mục tiêu bài soạn

+ Sự lựa chọn các phương pháp giảng dạy

+ Sử dụng hợp lý đồ dùng dạy học

+ Phân bố thời gian trong giờ dạy

+ Soạn bài không đúng mẫu qui định theo lịch trình của bộ môn và nhà trường:2.4.Công tác lên lớp

Đạt loại giỏi (9-10 điểm)

+ Tác phong sư phạm TDTT, năng lực giao tiếp trong giờ dạy

+ Năng lực làm mẫu

+ Phương pháp làm mẫu

+ Năng lực giảng giải

+ Năng lực phát hiện các sai sót kỹ thuật

+ Phương pháp sửa chữa các sai sót kỹ thuật

+ Năng lực tổ chức lớp

+ Sử dụng thiết bị dạy học:

Bảng 1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá nâng cao năng lực sư phạm trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước cho giáo viên GDTC (n=40)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn	
		m_i	Tỷ lệ %
Công tác soạn bài			
1	Thể hiện đủ mục tiêu (đầu bài) bài soạn	40	100
2	Lựa chọn các phương pháp giảng dạy hợp lý	37	92.5
3	Sử dụng hợp lý phương tiện dạy học	35	87.5
4	Phương pháp kiểm tra, đánh giá kết quả học tập	25	62.5
5	Phân bổ thời gian trong giờ học	36	90
6	Bài soạn đúng mẫu qui định, và đúng tiến trình giảng dạy	40	100
Công tác tổ chức lên lớp dạy bơi			
1	Tác phong sư phạm TDTT, năng lực giao tiếp trong giờ dạy	40	100
2	Năng lực phân loại học sinh	24	60
3	Năng lực làm mẫu	40	100
4	Phương pháp làm mẫu	39	97.5
5	Năng lực giảng giải	38	95
6	Năng lực giáo dục học sinh	23	57.5
7	Năng lực phát hiện các sai sót kỹ thuật trong thực hiện của học sinh	37	92.5
8	Phương pháp sửa chữa các sai sót kỹ thuật	37	92.5
9	Năng lực giải quyết các tình huống sư phạm	25	62.5
10	Năng lực tổ chức lớp	36	90
11	Sử dụng thiết bị dạy học	35	87.5
12	Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện	34	85
Kiến thức về phương pháp dạy bơi và phòng chống đuối nước			
1	Kiến thức về phương pháp giảng dạy bơi	40	100
2	Công tác tổ chức an toàn trong dạy bơi	40	100
3	Kiến thức về phòng chống đuối nước	39	97.5
4	Kiến thức về bơi an toàn	35	87.5
5	Khả năng tuyên truyền kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh	37	92.5
Thực hành kỹ năng bơi và cứu đuối			
1	Bơi tự do 50m (s)	40	100
2	Đứng nước (s)	39	97.5
3	Dìu người 25m (s)	35	87.5

+ Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện:
+ Năng lực làm mẫu:
+ Phương pháp làm mẫu
+ Năng lực giảng giải
+ Năng lực phát hiện các sai sót kỹ thuật
+ Phương pháp sửa chữa các sai sót kỹ thuật
+ Năng lực tổ chức lớp
+ Sử dụng thiết bị dạy học
+ Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện
+ Tác phong sư phạm TDTT, năng lực giao tiếp trong giờ dạy
+ Năng lực làm mẫu
+ Phương pháp làm mẫu
+ Năng lực phát hiện các sai sót kỹ thuật
+ Phương pháp sửa chữa các sai sót kỹ thuật
+ Năng lực tổ chức lớp
+ Sử dụng thiết bị dạy họ
+ Phòng ngừa chấn thương trong tập luyện
+ Tác phong sư phạm TDTT, năng lực giao tiếp trong giờ dạy
+ Năng lực làm mẫu
+ Năng lực giảng giải
+ Năng lực phát hiện các sai sót kỹ thuật
+ Phương pháp sửa chữa các sai sót kỹ thuật
+ Năng lực tổ chức lớp.
+ Sử dụng thiết bị dạy học

2.3. Kiến thức về phương pháp dạy bơi và phòng chống đuối nước

Kiểm tra kiến thức của giáo viên bằng hình thức trắc nghiệm về các nội dung cụ thể như sau:

+ *Kiến thức về phương pháp giảng dạy bơi*

- Nguyên tắc và phương pháp;
Trình tự giảng dạy;
Tổ chức và quản lý lớp dạy bơi;
Nội dung dạy bơi, phòng chống đuối nước;
Nội dung kiểm tra, đánh giá kết quả dạy bơi.

+ *Công tác tổ chức an toàn trong dạy bơi:*

Trước khi lên lớp;
Trước khi xuống nước;
Khi lên lớp;
Sau giờ học.

+ *Kiến thức về phòng chống đuối nước:*

Thực hiện đúng nguyên tắc an toàn khi cứu người đuối đuối nước.
Kỹ năng xử lý khi bị bấu víu.

2.4. Thực hành kỹ năng cứu đuối an toàn.

Cứu người bằng phương pháp gián tiếp. Kỹ năng cứu đuối trực tiếp.

+ *Kiến thức về bơi an toàn:*

Kỹ năng tự cứu bản thân;
Kỹ năng tự cứu khi bị chuột rút;
Bơi ra khỏi vùng nước xoáy;
Bơi tránh sóng cuốn trôi;
Dạy trẻ em kỹ năng chuyển đổi tư thế bơi;
Kỹ năng xử lý khi bị bấu víu.

+ *Khả năng tuyên truyền kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh:*

Quy định an toàn khi tham gia hoạt động bơi, lặn.

Nguyên nhân đuối nước và biện pháp phòng tránh đuối nước.

Cách sơ cấp cứu người bị đuối nước. Thực hành kỹ năng bơi và cứu đuối kiểm tra thực hành với các Test: Bơi tự do50m (s); Đứng nước (s); Dìu người 25m (s) Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thực hành kỹ năng bơi và cứu đuối được trình bày tại bảng 2.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 4 nhóm tiêu chí đánh giá năng lực sư phạm trong giảng dạy môn Bơi và kỹ năng phòng chống đuối nước của giáo viên GDTC gồm:

+ Nhóm công tác soạn bài có 5 tiêu chí.
+ Nhóm công tác lên lớp có 9 tiêu chí.
+ Kiến thức về phương pháp dạy bơi và phòng chống đuối nước có 5 tiêu chí.
+ Thực hành kỹ năng bơi và cứu đuối có 3 tiêu chí.

- Căn cứ vào nội dung của các tiêu chí, chúng tôi đã xây dựng nội dung đánh giá chi tiết và cách đánh giá của từng tiêu chí.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1.Nguyễn Đình Chỉnh (1993), *"Tiêu chí nhận diện một giáo viên dạy giỏi"*, Tạp chí trungtâm khoa học giáo dục đại học và chuyên nghiệp, (số1), tr12.

2. Lê Thị Mỹ Hà (2001), *"Một số khái niệm cơ bản về đánh giá trong giáo dục"*, Tạp chí Giáo dục, Hà Nội. Bộ môn Thể thao dưới

Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá năng lực thực hành kỹ năng bơi và cứu đuối của nam giáo viên GDTC

TT	Test	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu (> 5 điểm)
1	Bơi tự do 50m (s)	Nam	≤ 50	51-60	61-70	≥ 70
		Nữ	≤ 60	61-70	71-80	≥ 80
2	Đứng nước (s)	Nam	≥ 120	91- 120	61-90	≤ 60
		Nữ	≥ 90	59- 90	31-60	≤ 30
3	Dìu người 25m(s)	Nam	≤ 45	46-55	56-65	≥ 65
		Nữ	≤ 55	56-65	66-75	≥ 75

nước (2015), *Phương pháp dạy bơi, cứu đuối.*

3. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự, *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Văn Trạch (2004), *Phương pháp giảng dạy TDTT trong trường phổ thông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Ngô Xuân Viện (2015), *Giáo trình Bơi thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ Kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao năng lực sư phạm trong giảng dạy và kỹ năng phòng chống đuối nước cho giáo viên giáo dục thể chất tỉnh Thanh Hóa", bảo vệ năm 2021, tác giả: ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn.*

Ngày nhận bài: 4/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

ĐIỂM SỐ TRUNG BÌNH HỌC PHẦN TỰ CHỌN MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

ThS. Nguyễn Văn Toản[1]; ThS. Trần Văn Hậu[1]

Tóm tắt: *Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê chúng tôi tiến hành so sánh, đánh giá, phân tích kết quả học tập các học phần tự chọn môn giáo dục thể chất (GDTC) trong giai đoạn 2020-2022 tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam cho thấy: Chương trình môn GDTC của Học viện Nông nghiệp Việt Nam đúng quy định do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành; Kết quả học tập các học phần tự chọn môn GDTC của SV năm học 2021-2022 tốt hơn năm học 2020-2021 qua giá trị điểm số trung bình.*

Từ khóa: *Điểm số trung bình; Học phần tự chọn: Giáo dục thể chất; Học viện Nông nghiệp Việt Nam…*

Summary: *Through the use of scientific research methods, including document analysis, pedagogical assessment, and statistical analysis, we compared, evaluated, and analyzed the results of elective physical education courses from 2020 to 2022 at the Vietnam National University of Agriculture. The findings indicate that the physical education curriculum at the Vietnam National University of Agriculture complies with regulations set by the Ministry of Education and Training. Additionally, the academic performance of students in elective physical education courses during the 2021-2022 academic year was better than in the 2020-2021 academic year, as evidenced by higher average grades.*

Keywords: *Average grades, elective courses, physical education, Vietnam National University of Agriculture.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam gồm 3 tín chỉ, tương ứng 90 tiết. Trong đó, sinh viên phải theo học 01 học phần bắt buộc (GDTC đại cượng và 02 học phần tự chọn (theo khả năng và sở thích, đam mê của bản thân, SV được chọn 2 trong 8 học phần: Khiêu vũ Thể thao, Điền kinh, Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông, Cờ vua. Mỗi học kì có 02 khối học (block), tương ứng 08 tuần/block, mỗi tuần học 02 buổi, mỗi buổi 02 tiết tín chỉ. Kết quả từng block sẽ tiến hành độc lập bao gồm các rucbic đánh giá điểm số: chuyên cần chiếm tỷ trọng 10%, giữa kỳ chiếm tỷ trọng 30%, thi kết thúc học phần chiếm tỷ trọng 60%.

Tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam trong những năm gần đây đã có các công trình khoa học nghiên cứu về GDTC như: Đặng Đức Hoàn (2020), "Một số yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú học tập học phần GDTC tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam"; Trần Văn Hậu (2021), "Nghiên cứu giải pháp giảng dạy trực tuyến trên Microsoft Team môn GDTC tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam"; Nguyễn Văn Toản, Cao Trường Giang, Lê Trọng Động (2021), Thực trạng công tác GDTC của sinh viên Học viện Nông Nghiệp Việt Nam trong tình hình dịch bệnh Covid-19... Tuy nhiên, cần có đánh giá, so sánh kết quả cụ thể từng học phần tự chọn (8 học phần) môn học GDTC của sinh viên tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Vì vậy, nghiên cứu phân tích, tổng hợp, đánh giá kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên Học viện trong giai đoạn này là mục tiêu của nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm và toán học thống kê.

1. Học viện Nông nghiệp Việt Nam

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Các học phần tự chọn môn GDTC

Ngày 14-10-2015, Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, Học viện Nông nghiệp Việt Nam đã ban hành khung chương trình môn học GDTC cho các học phần tự chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Tổng số tiết học môn học GDTC tại Học viện là 90 tiết tương ứng 03 tín chỉ (01 bắt buộc, 02 tự chọn tương ứng 60 tiết học tín chỉ). Số giờ tự học và chuẩn bị của sinh viên ít nhất gấp đôi số tiết trên lớp.

Qua đó thấy rõ khung chương trình môn học GDTC tại Học viện đúng với Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14-10-2015 của Bộ Giáo dục & Đào tạo.

2.2. Các hoạt động GDTC ngoại khóa

Hiện nay tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam thường xuyên duy trì 13 câu lạc bộ (CLB) thể thao tự nguyện với nội dung đa dạng, nhiều môn hiện đại, có chất lượng như: Fitness & Gym, Khiêu vũ thể thao, Thể dục Aerobic, Zumba, Bóng rổ, Bóng bàn, Cầu lông, Bóng chuyền, Quần vợt, Bóng đá, Võ thuật,.. tập luyện từ 2-3 buổi/tuần. Qua đó góp phần nâng cao chất lượng công tác đào tạo chính khóa của sinh viên Học viện.

2.3. Kết quả các học phần tự chọn môn GDTC của sinh viên

Qua thu thập và xử lí kết quả học tập 08 học phần tự chọn môn GDTC của SV năm học 2020-2021 với 2021-2022. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

Năm học 2020-2021, điểm số trung bình các học phần tự chọn môn GDTC của SV cao nhất là Thể dục Aerobic với trung bình là 6,14; thấp nhất là học phần Cờ vua với 4,57 điểm. Tỉ lệ SV chọn học phần Cầu lông cao nhất với 23,84%; Tỉ lệ SV chọn học phần Bóng rổ ít nhất với 5,29%;

Năm học 2020-2021, điểm các học phần tự chọn GDTC của SV đều mức ĐẠT (≥ 4,0 điểm theo Quy định dạy và học theo học môn GDTC của Học viện Nông nghiệp Việt Nam, SV không phải học lại học phần).

Năm học 2021-2022, điểm số trung bình các học phần tự chọn môn GDTC của SV cao nhất là Điền kinh với trung bình là 6,51; thấp nhất là

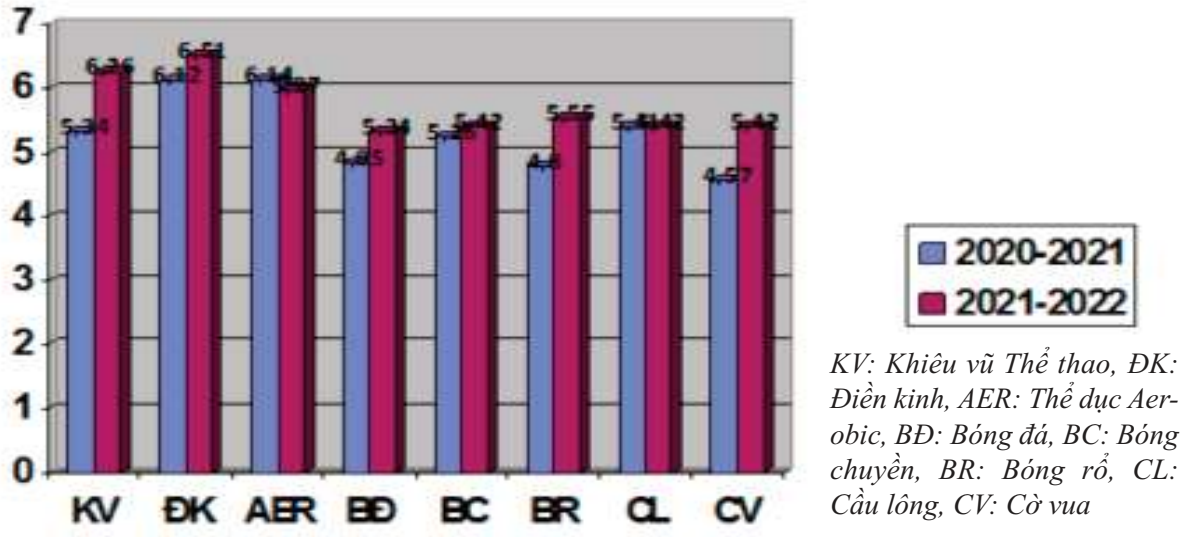
Bảng 1. Các học phần tự chọn môn học GDTC của sinh viên của Học viện

TT	Học phần tự chọn	Mã học phần *	Số tiết tín chỉ
1	Khiêu vũ Thể thao	GT01014	30
2	Điền kinh	GT01017	30
3	Thể dục Aerobic	GT01018	30
4	Bóng đá	GT01019	30
5	Bóng chuyền	GT01020	30
6	Bóng rổ	GT01021	30
7	Cầu lông	GT01022	30
8	Cờ vua	GT01023	30
∑	**Tổng tiết tự chọn**	**60**	

Ghi chú: (*) Sinh viên chọn 2 trong số 8 học phần tự chọn môn GDTC (tương ứng 60 tiết học tín chỉ) và 30 tiết học phần bắt buộc.

Bảng 2. So sánh điểm số trung bình các học phần môn GDTC của SV Học viện trong năm học 2020-2021 với 2021-2022 (n=15392)

TT	Điểm Học phần	Năm học 2020-2021			Năm học 2021-2022		
		n	%	$\bar{x} \pm \delta$	n	%	$x \pm \delta$
1	Khiêu vũ Thể thao	386	5,47	5,34 ± 2,14	415	4,98	6,26 ± 2,11
2	Điền kinh	1079	15,30	6,12 ± 1,46	838	10,05	6,51 ± 1,95
3	Thể dục Aerobic	696	9,87	6,14 ± 1,88	941	11,28	5,97 ± 1,93
4	Bóng đá	1064	15,09	4,85 ± 2,21	1191	14,28	5,34 ± 2,23
5	Bóng chuyền	1100	15,60	5,26 ± 1,92	1773	21,26	5,42 ± 1,70
6	Bóng rổ	373	5,29	4,80 ± 2,49	347	4,16	5,55 ± 2,33
7	Cầu lông	1681	23,84	5,41 ± 1,94	1488	17,84	5,42 ± 2,27
8	Cờ vua	673	9,54	4,57 ± 2,56	1347	16,15	5,42 ± 2,14
Tổng		**7052**	**100**		**8340**	**100**	



KV: Khiêu vũ Thể thao, ĐK: Điền kinh, AER: Thể dục Aerobic, BĐ: Bóng đá, BC: Bóng chuyền, BR: Bóng rổ, CL: Cầu lông, CV: Cờ vua

Biểu đồ 1. So sánh điểm số trung bình các học phần tự chọn môn GDTC của SV Học viện Nông nghiệp Việt Nam năm học 2020-2021 với 2021-2022

học phần Cờ vua, Cầu lông với 5,42 điểm. Tỉ lệ SV chọn học phần Bóng chuyền cao nhất với 21,26%; Tỉ lệ SV chọn học phần Bóng rổ ít nhất với 4,16%; điểm trung bình học phần Thể dục Aerobic giảm nhẹ ở mức 5,97 điểm so với năm học 2020-2021 là 6,14 điểm.

Năm học 2021-2022, điểm các học phần tự chọn GDTC của SV đều mức (> 5,0 điểm theo Quy định dạy và học theo học môn GDTC của Học viện Nông nghiệp Việt Nam, SV đủ điểm tính tích lũy học phần).

Để minh họa rõ hơn kết quả các học phần tự chọn môn GDTC của SV Học viện Nông nghiệp Việt Nam trong 2 năm học 2020-2021 với 2021-2022. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 2 cho thấy: Trong năm học 2021-2022 các học phần tự chọn đều có điểm số trung bình cao hơn năm học 2020-2021 ngoại



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

trừ học phần Thể dục Aerobic là giảm đi. Kết quả này cũng có thể do bắt đầu học tập trung tại Học viện nhiều hơn nên SV đạt được kết quả cao hơn.

3. KẾT LUẬN

- Chương trình môn GDTC của Học viện Nông nghiệp Việt Nam đúng quy định do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành;

- Kết quả học tập các học phần tự chọn môn GDTC của SV năm học 2021-2022 tốt hơn năm học 2020-2021 qua giá trị điểm số trung bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), T*hông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14-10-2015 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, Hà Nội.*

2. Dương Nghiệp Chí (chủ biên), Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Trần Văn Hậu (2021), *Nghiên cứu giải pháp giảng dạy trực tuyến trên Microsoft Teams môn giáo dục thể chất tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam.*

4. Học viện Nông nghiệp Việt Nam (2017), *Quy định dạy và học môn Giáo dục thể chất.*

5. Học viện Nông nghiệp Việt Nam (2021), Quy chế đào tạo trình độ đại học theo phương thức tín chỉ

6. Nguyễn Tiên Tiến (Chủ Biên), Nguyễn Tiên Tiến, Trần Hồng Hoa, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Khánh Duy (2016), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Trường Đại học Quốc gia T.P. Hồ Chí Minh, T.P. Hồ Chí Minh.

7. Nguyễn Văn Toản, Cao Trường Giang, Lê Trọng Động (2021), *Thực trạng công tác Giáo dục thể chất của sinh viên Học viện Nông Nghiệp Việt Nam trong tình hình dịch bệnh Covid-19*, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, số đặc biệt năm 2021, trang 194-200.

Nguồn bài báo: *Số liệu bài báo được nghiên cứu dựa trên kết quả thực tế các học phần tự chọn môn học Giáo dục thể chất của sinh viên Học viện Nông Nghiệp Việt Nam giai đoạn 2020-2022.*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA

TS. Phạm Thanh Vũ[1]; GS.TS. Lê Quý Phượng[2]

Tóm tắt: *Thông qua nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG) tham gia các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho thấy sau 12 tháng thực nghiêm ứng dụng các giải pháp (GP) ngoại khóa phát triển thể lực của sinh viên trường ĐHSG: phân loại đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT, sau thực nghiệm (TN) thể lực của SV nhóm TN đã có tiến bộ rõ rệt so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Có 3 test được đánh giá ở mức tốt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây), 1 test xếp loại ở mức đạt (Chạy tùy sức 5 phút); Số lượng SV đạt thành tích ở mức "Tốt", "Đạt" cao hơn, tỷ lệ ở mức "Không đạt" thấp hơn so với nhóm đối chứng (ĐC), mặc dù phân loại ban đầu hai nhóm là sấp xỉ như nhau. Có thể chứng minh một phần tính hiệu quả và phù hợp của các GP mới xây dựng.*

Từ khóa: *Sự phát triển thể lực, Sinh viên, Thể thao ngoại khóa, Đại học Sài Gòn…*

Summary: *Through a research study assessing the physical fitness development of students at the University of Saigon participating in extracurricular sports activities, it was found that after 12 months of implementing extracurricular solutions to enhance physical fitness, significant progress was observed in the physical fitness of the students compared to their initial assessments. Specifically, three tests were rated as "good" (Standing Broad Jump, 30m Sprint, Sit-ups per 30 seconds), while one test was rated as "satisfactory" (5-minute Endurance Run). The number of students achieving "good" and "satisfactory" ratings increased, and the proportion of students rated as "not satisfactory" decreased compared to the control group, despite both groups having similar initial classifications. This demonstrates the effectiveness and suitability of the newly implemented extracurricular programs.*

Keywords: *Physical fitness development, Students, Extracurricular sports, University of Saigon...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHSG là cơ sở giáo dục đại học công lập trực thuộc Ủy Ban Nhân Dân Thành Phố Hồ Chí Minh, chịu sự quản lý Nhà Nước về giáo dục của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có chức năng đào tạo đa ngành, đa cấp, đa lĩnh vực. Trong những năm vừa qua hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường đã có những thành tựu nhất định. Tuy nhiên, bên cạnh đó vẫn còn nhiều tồn tại cần được khắc phục như: thiếu thốn về cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện; chất lượng và số lượng đội ngũ cán bộ phụ trách; nội dung, chương trình chưa phù hợp; các hoạt động TDTT ngoại khóa chưa được phát triển mạnh,… Chính vì những điều đó đã làm ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả công tác GDTC nói chung cũng như công tác đào tạo SV phát triển toàn diện của nhà trường. Do đó, để góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC, nghiên cứu đánh giá hiệu quả phát triển thể lực của sinh viên trường ĐHSG khi tham gia các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa là việc làm cần thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Chúng tôi tiến hành ứng dụng đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao chất lượng công tác TDTT ngoại khóa theo 4 bước: Lập kế hoạch, thiết kế chương trình theo nội dung các GP để ứng dụng cho SV trong giờ học chính khóa,

1. Trường Đại Học Sư phạm TPHCM
2. Trường Đại học TDTT TPHCM

ngoại khóa đảm bảo phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như đảm bảo về mặt khoa học; Lựa chọn mẫu thực nghiệm và đối chứng; Tập huấn giáo viên, cán bộ phối hợp, cộng tác viên, cùng các đơn vị phối hợp thực hiện các GP. Giáo viên thập huấn là giáo viên dạy thể dục, giáo viên chủ nhiệm của lớp nhóm thực nghiệm và tiến hành thực nghiệm và đánh giá kết quả thực nghiệm.

Để đánh giá được hiệu quả của các giải pháp đến sự phát triển thể lực, nghiên cứu sử dụng 04 test đánh giá thể lực theo QĐ số 53 của Bộ GD&ĐT gồm: Chạy 30m XPC (giây); Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy tùy sức 5 phút (m).

2.1.Thực trạng thể lực trước thực nghiệm của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm (TN) của SV nhóm TN và nhóm đối chứng (ĐC). Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Test nằm ngửa gập bụng (lần/30giây): Thành tích nằm ngửa gập bụng của SV có Hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê với P>0.05.

- Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích bật xa tại chỗ của SV có Hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê P>0.05.

- Test chạy 30m XPC (giây): Trước TN, SV nam nhóm TN chạy 30 m của SV có Hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê P>0.05.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích SV nhóm TN chạy 5 phút tùy sức của SV có Hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê P>0.05.

Nhận xét: Theo bảng phân loại đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT, trước TN, thể lực của SV nhóm có 3 test được đánh giá ở mức đạt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC và Nằm ngửa gập bụng), 1 test xếp loại ở mức chưa đạt (Chạy tùy sức 5 phút). Nhóm SV nam nhóm ĐC có 2 test được đánh giá ở mức đạt (Nằm ngửa gập bụng, Chạy 30m XPC), 2 test chưa đạt (Chạy tùy sức 5 phút, Bật xa tại chỗ).

2.2. Thực trạng thể lực sau thực nghiệm (TN) của sinh viên nhóm TN và nhóm đối chứng (ĐC)

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của SV 2 nhóm trước TN

TT	Test	GT	Nhóm ĐC (n=120)		Nhóm TN (n=120)		t	P
			$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	Nam	21.1±2.99	17	21.7±2.72	15.1	0.41	>0.05
		Nữ	17.1±2.27	16	17.5±2.57	17.6	0.74	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	198.8±22.4	13.5	210.1±22.37	12.8	0.24	>0.05
		Nữ	167±19.45	14	161.2±21.02	15.7	0.79	>0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	5±0.58	14	5.1±0.58	13.6	0.5	>0.05
		Nữ	5.9±0.59	12	6±0.64	12.9	0.71	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	881.4±120.9	16.5	918.2±101.1	13.2	0.79	>0.05
		Nữ	764.5±84.67	13.3	787.8±95.4	14.5	0.92	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của SV 2 nhóm sau TN

TT	Test	GT	Nhóm ĐC (n=120)			Nhóm TN (n=120)			t	P
			$\bar{x} \pm \delta$	Cv	W%	$\bar{x} \pm \delta$	Cv	W%		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	Nam	23.2±3.07	15.9	9.35	24.3±3.86	15.9	11.14	4.58	<0.05
		Nữ	19.3±2.58	16	12.26	20.3±3.22	15.8	15.02	0.07	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	210.5±15.58	8.9	5.67	227.8±19.41	8.5	8.07	32	<0.05
		Nữ	168.9±14.35	9.2	1.1	170.7±9.97	5.8	5.74	0.03	<0.05
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	4.6±0.57	14.7	6.87	4.5±0.37	12.2	12.42	2.13	<0.05
		Nữ	5.58±0.47	9.8	5.45	5.53±0.47	8.5	7.42	0	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	962.9±107.15	13.4	8.84	1008.1±94.77	11.4	9.34	34.8	<0.05
		Nữ	891.7±51.16	6.9	11.71	895±45.15	5	12.75	0.02	>0.05

Nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra thể lực sau TN của SV nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Test nằm ngửa gập bụng (lần/30giây): Thành tích nằm ngửa gập bụng của SV có Hệ số biến thiên Cv của cả hai nhóm đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê P<0.05.

- Test bật xa tại chỗ (cm): Thành tích bật xa tại chỗ của SV có hệ số biến thiên Cv của cả 2 hai nhóm đều <10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê P<0.05.

- Test chạy 30m XPC (giây): Thành tích SV nhóm TN chạy 30 m có hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê P<0.05.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích SV nhóm TN có hệ số biến thiên Cv đều >10% chứng tỏ thành tích của 2 nhóm SV là chưa đồng đều và có độ tản mạn quanh giá trị TB cao. Sự chênh lệch này không có ý nghĩa thống kê P<0.05.

Như vậy: Theo bảng phân loại đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT, sau TN thể lực của SV nhóm TN đã có tiến bộ rõ rệt so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Có 3 test được đánh giá ở mức tốt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây), 1 test xếp loại ở mức đạt (Chạy tùy sức 5 phút).

Các kết quả so sánh đánh giá, xếp loại thể lực của nhóm TN trước và sau TN cho thấy:

Nhóm TN: Trước khi TN các GP, tổng xếp loại thể lực có 183 thành tích xếp loại Tốt, chiếm 19.1%, 389 thành tích xếp loại Đạt, chiếm 40.5% và 388 thành tích xếp loại Không đạt, chiếm 40.4%. Sau TN cho thấy thành tích của nhóm TN tăng lên rõ rệt với 386 thành tích



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

xếp loại Tốt, chiếm 40.2%, 433 thành tích xếp loại Đạt, chiếm 45.1% và chỉ còn 141 thành tích xếp loại Không đạt, giảm còn 14.7%.

Nhóm ĐC: Trước khi TN, tổng xếp loại thể lực của nhóm ĐC có 84 thành tích xếp loại Tốt, chiếm 17.5%, 207 thành tích xếp loại Đạt, chiếm 43.1% và có 189 thành tích xếp loại Không đạt, chiếm 39.4%. Sau thời gian TN, thành tích của nhóm ĐC có 172 thành tích loại xếp loại Tốt, chiếm 17.9%, 373 thành tích xếp loại Đạt, chiếm 38.9% và có đến 415 thành tích xếp loại Không đạt, chiếm 43.2%

Như vậy, sau TN, nhóm SV TN có số lượng SV đạt thành tích ở mức "Tốt", "Đạt" cao hơn, tỷ lệ ở mức "Không đạt" thấp hơn so với nhóm ĐC, mặc dù phân loại ban đầu hai nhóm là sấp xỉ như nhau. Có thể chứng minh một phần tính hiệu quả và phù hợp của các GP mới xây dựng.

3. KẾT LUẬN

Sự phát triển thể lực của SV trường ĐHSG tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa được thể hiện như sau:

Đối với SV Nam: Trước TN: Thể lực của SV ở cả 2 nhóm đều không có sự khác biệt mang có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất $P > 0.05$; có nghĩa là trước TN các GP của các nhóm là đồng đều. Thể lực của SV nam nhóm TN đã có tiến bộ rõ rệt so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Có 3 test được đánh giá ở mức tốt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây), 1 test xếp loại ở mức đạt (Chạy tùy sức 5 phút). Thành tích 4/4 test thể lực của nhóm SV nam TN có mức tăng trưởng từ 8.07% đến 12.42%. Tốt nhất là thành tích Chạy 30m XPC với mức tăng trưởng 12.42%

Đối với SV Nữ: Thể lực của SV nữ trước TN không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ giữa 2 nhóm. Kết quả phân tích cho thấy trước TN GP, thể lực của các nhóm là đồng đều. Thể lực của SV nữ nhóm TN đã có tiến bộ rõ rệt so với thời điểm kiểm tra ban đầu. Có 3 test được đánh giá ở mức tốt (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây), 1 test xếp loại ở mức đạt (Chạy tùy sức 5 phút). Thành tích 4/4 test thể lực của nhóm SV nữ TN có mức tăng trưởng từ 5.74% đến 15.02%. Tốt nhất là thành tích Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây) với mức tăng trưởng 15.02%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 về "Đánh giá xếp loại thể lực chung sinh viên".*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008, Về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.*

3. Thủ tướng Chính phủ, *Quyết định 641/QĐ-TTg, ngày 28/4/2011, V/v phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030.*

4. Thủ Tướng Chính phủ, *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Chính Phủ quy định "Chương trình GDTC và hoạt động TDTT trong nhà trường"*

5. Kimiko Fujita (2005) *the effects of extracurricular cativities on the acadmic performance of junior high students.*

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quản luận án với tên đề tài: việc "Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sài Gòn". Chủ nhiệm đề tài: Phạm Thanh Vũ, đã bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục Thể thao Tp.HCM, năm 2023.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG MỘT SỐ YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC THUỘC BỘ CÔNG THƯƠNG KHU VỰC HÀ NỘI

ThS. Vũ Hồng Thanh[1]; PGS.TS. Phạm Việt Hùng[2]

Tóm tắt: *Thông qua việc sử dụng một số phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) của các trường đại học (ĐH) thuộc Bộ Công thương khu vực Hà Nội. Đây là cơ sở để nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao chất lượng GDTC tại các trường ĐH thuộc Bộ Công thương khu vực Hà Nội, góp phần đảm bảo chất lượng đào tạo của các trường được nghiên cứu.*

Từ khóa: *Thực trạng, chất lượng GDTC, trường đại học, Bộ Công thương.*

Summary: *Through the utilization of various common research methods in the field of physical education and sports, this study assessed the current status of factors influencing the quality of physical education in universities under the Ministry of Industry and Trade in the Hanoi region. This assessment serves as the foundation for researching and selecting solutions to enhance the quality of physical education at these universities, thereby contributing to the overall quality of education provided by the institutions under investigation.*

Keywords: *Current status, Physical education quality, Universities, Ministry of Industry and Trade.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là bộ phận quan trọng của thể thao trường học, trong đó chất lượng chương trình đào tạo luôn cần được quan tâm hàng đầu. Trong công tác GDTC ở trường học thì nội dung chương trình giảng dạy và phương pháp giảng dạy rất quan trọng. Là yếu tố cốt lõi giữ vai trò quyết định đến chất lượng của mặt giáo dục này. Nội dung phong phú đa dạng và thích hợp sẽ thu hút và kích thích được sinh viên tham gia vào các hoạt động thể thao một cách hứng khởi, tự giác. Bên cạnh đó cần phải đảm bảo được thời gian học tập thì mới phát triển được thể chất cho sinh viên.

Chương trình GDTC của các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội đã được giảng viên các trường nghiên cứu và xây dựng khung chương trình cũng như nội dụng chương trình sao cho phù hợp với nhu cầu thiết yếu của sinh viên, phát huy được tính tích cực tự giác luyện tập TDTT trong sinh viên và đặc biệt phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất trang thiết bị của nhà trường. Trong thời gian qua thực hiện chương trình đào tạo theo học chế tín chỉ các trường đã quy định phân bổ về số lượng tín chỉ, cách thức tổ chức giảng dạy trong các học kỳ cho sinh viên. Tuy nhiên chất lượng GDTC tại các trường ĐH thuộc Bộ Công thương khu vực Hà Nội vẫn còn tồn tại một số hạn chế. Việc đánh giá thực trạng một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng GDTC tại các trường sẽ khắc phục những hạn chế trên, đồng thời là cơ sở quan trọng để đề xuất giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC của các trường ĐH thuộc Bộ Công thương khu vực Hà Nội.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên thể dục thể thao các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội.

Nghiên cứu đánh giá thực trạng đội ngũ giảng viên thể dục thể thao các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy: Lực lượng giảng dạy

1. Trường ĐH kinh tế-kỹ thuật công nghiệp
2. Trường ĐH Thể dục thể thao Bắc Ninh

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giảng dạy GDTC các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội trong giai đoạn 2019-2022

Trường	Tổng số CB-GV	Trình độ			Tuổi đời			Tỷ lệ SV/GVGD
		ĐH	Th.sỹ	TS	<30	30-50	>50	
ĐH Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp	25	0	22	3	1	24	0	640SV/01GV
ĐH Công nghiệp Hà Nội	18	0	18	0	0	18	0	1.388SV/01GV
ĐH Điện lực	11	1	10	0	0	11	0	1.363SV/01GV
ĐH Công nghiệp Việt Hung	4	0	4	0	0	4	0	1.500SV/01GV

môn học GDTC các trường ĐH thuộc Bộ Công thương đã tạm đủ, là lực lượng chính đảm bảo chất lượng GDTC của các trường. Song còn một số hạn chế sau:

- Đội ngũ cán bộ giảng dạy của các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội không đồng đều về số lượng giảng viên trên tỷ lệ sinh viên;

- Về trình độ chuyên môn chưa được đồng đều giữa các trường, ĐH Công nghiệp Hà Nội có 18 thạc sỹ chiếm 100%. ĐH Điện lực có 10 thạc sỹ chiếm 91% và có 01 ĐH chiếm 09%. ĐH Công nghiệp Việt Hung có 04 thạc sỹ chiếm 100%. Riêng trường ĐH Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp trình độ chuyên môn đạt tỷ lệ cao với 100% thạc sỹ trở lên trong đó có 03 Tiến sỹ chiếm tỷ lệ 12%.

- Về tuổi đời các trường có đội ngũ cán bộ tương đối trẻ và chủ yếu nằm trong độ tuổi trung bình 30-50 tuổi. Ở độ tuổi này cán bộ đã có đủ kinh nghiệm trong công tác giảng dạy cũng như đang còn nhiều năm cống hiến cho việc giảng dạy được ổn định lâu dài.

Như vậy, nhìn chung đội ngũ cán bộ của các trường chưa đáp ứng về số lượng và chất lượng. Bởi hàng năm khoa và các bộ môn phải đảm nhận giảng dạy cho sinh viên toàn trường trung bình trên mỗi giảng viên khoảng 700 giờ. Với lượng giờ giảng dậy như vậy là tương đối cao, chính vì vậy công tác học tập, NCKH nâng cao trình độ gặp nhiều khó khăn. Hàng năm giảng viên của khoa và bộ môn không được đi bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ để bắt kịp các phương pháp giảng dạy mới và tiên tiến hơn trên toàn quốc cũng như trong khu vực và trên thế giới như: Các đợt tập huấn thay sách giáo khoa; Hội thảo khoa học chuyên ngành; Thực tế ngoài trường và các giải thể thao giành cho cán bộ TDTT...

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội

Nghiên cứu đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội cho thấy: Những hạn chế về cơ sở vật chất của các trường cả về số lượng và chất lượng. Với số lượng sinh viên đông như hiện này thì mức độ sử dụng quá cao dẫn đến sự xuống cấp nhanh chóng. Đối với trường ĐH Điện lực và trường ĐH Công nghiệt Việt Hung thì sân bãi và cơ sở vật chất quá nghèo nàn và thiếu thốn. Đối với trường ĐH Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp và trường ĐH Công nghiệp Hà Nội thì cơ sở vật chất mới tạm thời đáp ứng nhu cầu ở mức độ trung bình cả về số lượng và chất lượng. Chính vì vậy việc nâng cấp và xây dựng mua sắm mới các hạng mục phục vụ công tác GDTC là điều cấp bách.

2.3. Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội.

2.3.1. Thực trạng nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thưởng khu vực Hà Nội.

Chúng tôi tiến hành tìm hiểu về nhu cầu tập

luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội thông qua phiếu hỏi, người được hỏi sẽ lựa chọn một đáp án về nhu cầu tập luyện môn thể thao yêu thích nhất của mình. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Các môn thể thao mà sinh viên tập luyện chủ yếu là: Bóng đá đối với nam, Cầu lông đối với nữ, Bóng chuyền, Bóng chuyền hơi đối với nữ. Mặt khác, do quỹ thời gian của giảng viên dành cho việc hướng dẫn sinh viên tập luyện còn hạn chế và chưa đồng bộ nên phong trào tập luyện thể thao ngoại khóa tại các trường chưa được phát triển. Bên cạnh đó, vì thiếu người tổ chức hướng dẫn tập luyện nên việc sử dụng sân bãi dụng cụ chưa hiệu quả.

2.3.2. Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương khu vực Hà Nội

Nghiên cứu đánh giá thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương khu vực Hà Nội chúng tôi tiến hành phỏng vấn trên 1566 sinh viên (814 sinh viên nam và 752 sinh viên nữ)

Bảng 2. Nhu cầu tập luyện môn thể thao ngoại khóa của sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội

Trường	Giới tính		Môn thể thao yêu thích nhất								
			B. Đá	B. Rổ	B. Bàn	C. Lông	Võ	Đá cầu	BC, BC Hơi	Cầu lông, Gym,Zumba;	Các môn khác hoặc không tập
ĐH Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp	Nam (n=450)	m_i	152	93	34	61	32	14	29	17	18
		%	33.8	20.7	7.6	13.6	7.1	3.1	6.4	3.8	4
	Nữ (n=350)	m_i	65	22	41	57	19	21	32	85	8
		%	18.6	6.3	11.7	16.3	5.4	6	9.1	24.3	2.3
ĐH Công nghiệp Hà Nội	Nam (n=180)	m_i	57	41	19	21	9	12	11	7	3
		%	31.7	22.8	10.6	11.7	5	6.7	6.1	3.9	1.7
	Nữ (n=122)	m_i	12	11	18	20	5	8	11	35	2
		%	9.8	9	14.8	16.4	4.1	6.6	9	28.7	1.6
ĐH Điện lực	Nam (n=94)	m_i	27	17	10	15	7	8	5	4	1
		%	28.7	18.1	10.6	16	7.4	8.5	5.3	4.3	1.1
	Nữ (n=152)	m_i	13	9	17	31	6	9	19	45	3
		%	8.6	5.9	11.2	20.4	3.9	5.9	12.5	29.6	2
ĐH Công nghiệp Việt Hung	Nam (n=90)	m_i	24	18	8	17	8	5	6	2	2
		%	26.7	20	8.9	18.9	8.9	5.6	6.7	2.2	2.2
	Nữ (n=128)	m_i	12	9	17	23	6	10	12	37	2
		%	9.4	7	13.3	18	4.7	7.8	9.4	28.9	1.6

Bảng 3. Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội

Trường	Giới tính		Số buổi tập / Tuần			
			0	1	2	≥ 3
ĐH Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp	Nam (n=450)	m_i	247	101	73	29
		%	54.9	22.4	16.2	6.4
	Nữ (n=350)	m_i	206	79	57	13
		%	58.9	22.6	16.3	3.7
ĐH Công nghiệp Hà Nội	Nam (n=180)	m_i	104	41	30	5
		%	57.8	22.8	16.7	2.8
	Nữ (n=122)	m_i	68	27	22	5
		%	55.7	22.1	18	4.1
ĐH Điện lực	Nam (n=94)	m_i	75	13	5	1
		%	79.8	13.8	5.3	1.1
	Nữ (n=152)	m_i	126	10	12	4
		%	82.9	6.6	7.9	2.6
ĐH Công nghiệp Việt Hung	Nam (n=90)	m_i	54	20	12	4
		%	60	22.2	13.3	4.4
	Nữ (n=128)	m_i	90	22	13	3
		%	70.3	17.2	10.2	2.3

đang tham gia học GDTC chính khóa ở học phần thực hành kỳ 1, kỳ 2 và kỳ 3. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Số lượng sinh viên của các trường không tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa chiếm tỷ lệ tương đối cao, đặc biệt với trường ĐH Điện lực với tỷ lệ 82.9% (nữ) và 79.8% (nam), tiếp đến là trường ĐH Công nghiệp Việt Hung. Đối với nhóm sinh viên tham gia tập luyện từ 1-2 và ≥3 buổi thì sinh viên tập từ 1-2 buổi/ tuần chiếm tỷ lệ cao, chủ yếu là tập 1 buổi/tuần cụ thể:

- Trường ĐH Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp có 54.9% sinh viên nam và 58.9% sinh viên nữ không tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa. Bên cạnh đó số sinh viên tập từ 03 buổi/tuần trở lên là rất thấp chỉ là 6.4% đối với nam và 3,7% đối với nữ.

- Trường ĐH Công nghiệp Hà Nội có 57.8% sinh viên nam và 55.7% sinh viên nữ không tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa. Bên cạnh đó số sinh viên tập từ 03 buổi/tuần trở lên là rất thấp chỉ là 2.8% đối với nam và 4.1% đối với nữ.

- Trường ĐH Điện lực có 79.8% sinh viên nam và 82.9% sinh viên nữ không tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa. Bên cạnh đó số sinh viên tập từ 03 buổi/tuần trở lên là rất thấp đối với nam1.1% và nữ chỉ 2,6%.

- Trường ĐH Công nghiệp Việt Hung có 60.0% sinh viên nam và 70.3% sinh viên nữ không tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Bên cạnh đó số sinh viên tập từ 03 buổi/tuần trở lên là rất thấp chỉ là 4.4% đối với nam và 2,3% đối với nữ.

Điều này chứng tỏ sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội ít tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa đặc biệt là sinh viên trường ĐH Điện lực. Chúng tôi đã trao đổi với giáo viên giảng dạy GDTC và sinh viên của trường ĐH Điện lực thì được biết do sinh viên chủ yếu ở ngoại trú, cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ quá ít nên việc tập luyện ngoại khóa là rất khó khăn.

3. KẾT LUẬN

Thông qua đánh giá thực trạng một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng GDTC các trường ĐH thuộc Bộ Công thương khu vực Hà Nội cho thấy:

- Đội ngũ cán bộ của các trường chưa đáp ứng về số lượng và chất lượng.

- Sinh viên chưa nhận thức đúng đắn về tầm quan trọng của GDTC nên chưa có tính tự giác trong các hoạt động thể thao nội - ngoại khóa.

- Số lượng sinh viên tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa còn ít và ở mức độ tự phát chưa có tính tổ chức bài bản. Các giải thể thao của sinh viên do các trường tổ chức còn ít và không ổn định. Đặc biệt trường ĐH Điện lực chưa có sân vận động nên mỗi năm chỉ tổ chức được 1 giải bóng đá cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/BGD&ĐT, V/v: Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ ĐH.*

2. ĐH Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (2015), *Chiến lược phát triển ĐH Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp, giai đoạn 2015-2020.*

3. *Nghị quyết số 44/NQ-CP về việc ban hành chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 29-NQ-TW ngày 04/11/2013.*

4. Thủ tướng chính phủ (2012), *Quyết định số 711/QĐ- TTg ngày 13/06/2012 của Thủ tướng chính phủ phê duyệt chiến lược phát triển giáo dục 2011-2020.*

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, tên luận án: "Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên các trường ĐH trực thuộc Bộ Công thương ở khu vực Hà Nội"; Luận án dự kiến bảo vệ năm 2023; Tác giả; NCS. Vũ Hồng Thanh, PGS.TS. Phạm Việt Hùng – Cán bộ HDKH.*

Ngày nhận bài: 4/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ LỨA TUỔI 18-20 TRƯỜNG CAO ĐẲNG BÁCH KHOA NAM SÀI GÒN SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

CN. Lê Thị Hoan[1]; PGS.TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận[2]

Tóm tắt: *Việc lựa chọn đúng các test để kiểm tra, đánh giá sự phát triển thể lực của nam vận động viên (VĐV) bóng rổ trường Cao đẳng Bách khoa nam Sài Gòn (CĐBK NSG) sau 6 tháng tập luyện là điều kiện rất cần thiết để đánh giá sự phát triển thể lực của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện. Thông qua hai tham số nhịp tăng trưởng W% và so sánh giá trị trung bình t nghiên cứu cho thấy sau 06 tháng tập luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG có sự phát triển tốt ở tất cả 7 test kiểm tra (3 test thể lực chung và 4 test thể lực chuyên môn). Và sự phát triển đó có sự khác biệt cao về mặt ý nghĩa thống kê ở cả 7/7 test kiểm tra. Đây là cơ sở để điều chỉnh quá trình huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Thể lực; Nam vận động viên; Bóng rổ; lứa tuổi 18-20; Trường Cao đẳng Bách khoa nam Sài Gòn ...*

Summary: *Selecting the appropriate tests to assess the physical development of male basketball athletes at Saigon University of Technology's College of Engineering after 6 months of training is crucial for evaluating their physical progress. Using two parameters, the growth rate W% and comparing the mean values t, the research indicates that after 6 months of training, the overall physical fitness and specialized physical fitness of male basketball athletes at Saigon University of Technology's College of Engineering have shown significant improvement in all 7 test assessments (3 general physical fitness tests and 4 specialized physical fitness tests). This development demonstrates high statistical significance across all 7/7 test assessments, providing a basis for adjusting the training process for the research subjects.*

Keywords: *Physical fitness, male athletes, basketball, age 18-20, Saigon University of Technology's College of Engineering.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực là quá trình phát triển song song giữa thể lực chung và thể lực chuyên môn gồm các tố chất: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, khả năng phối hợp vận động trên cơ sở đó giúp nâng cao các hoạt động chuyên môn một cách có hiệu quả nhất. Đồng thời giữa các tố chất thể lực của cơ thể có mối tương quan chặt chẽ, hầu như không thể phát triển tố chất này nếu thiếu các tố chất khác và ngược lại. Ngoài ra giữa việc phát triển các tố chất thể lực với việc bồi nâng cao trình độ tâm lý cũng có mối quan hệ chặt chẽ, như: khi tập sức bền, sức mạnh thì vai trò của ý chí, nghị lực là rất quan trọng.

Các trận thi đấu bóng rổ hiện nay mang tính quyết liệt cao, diễn ra với tốc độ nhanh do đó yêu cầu mỗi người tập, thi đấu trên sân phải có thể lực tốt để có thể chịu được áp lực thi đấu cũng như duy trì thể lực trong suốt thời gian thi đấu. Chính vì vậy, nâng cao và đạt thành tích tốt hơn trong huấn luyện, thi đấu bóng rổ tại Nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Sự phát triển phát triển thể lực của nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 18-20 trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện".

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê. Nghiên cứu được tiến hành trên 15 nam VĐV trong ĐTBR lứa tuổi 18-20 Trường CĐBK NSG , Quận 8, TPHCM..

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá sự phát triển phát triển thể lực của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện

Thông qua các bước tổng hợp, phỏng vấn, kiểm định chi bình phương, kiểm định hệ số tin cậy nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test (trong

1. Trường Cao đẳng Bách khoa nam Sài Gòn
2. Trường Đại học SP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

đó có 3 test thể lực chung và 4 test thể lực chuyên môn) để đánh giá thể lực của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện. Thể lực chung: Bật cao tại chỗ (cm), Chạy 20m TĐC (s), Chạy chữ T(s). Thể lực chuyên môn: Drill test (s), Trượt phòng thủ theo sơ đồ (s), Dẫn bóng luồn cọc (s), Ném rổ 2 điểm trong vòng 1 phút (lần/phút).

2.2. Đánh giá sự phát triển về thể lực chung của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện

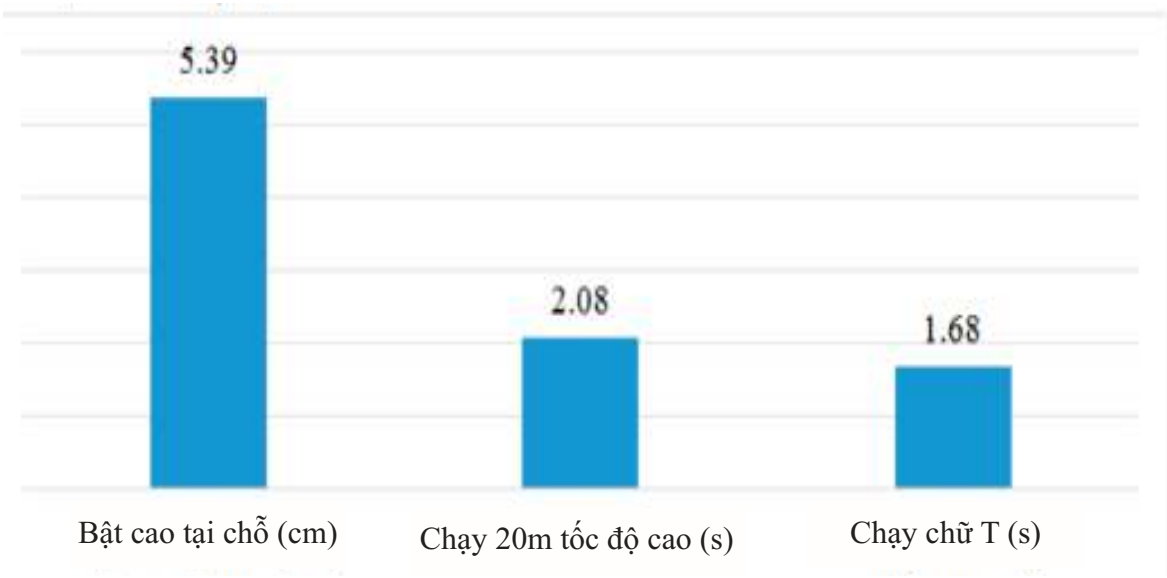
Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về thể lực chung của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện được thể hiện qua 2 chỉ số t – student và W%. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Sự phát triển về thể lực chung của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện tăng trưởng cao nhất là test bật cao tại chỗ với 5.39%, tiếp đến là chạy 20m tốc độ cao với 2.08%, và thấp nhất là chạy chữ T với 1.68%. Các kết quả trên được trình bầy tại biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sự khác biệt sau một

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện

Thời điểm	Tham số	Test thể lực chung		
		Bật cao tại chỗ (cm)	Chạy 20m tốc độ cao (s)	Chạy chữ T(s)
Ban đầu	Trung bình	51.4	3.49	12.62
	Độ lệch chuẩn	4.82	0.27	0.36
	Hệ số biến thiên	9.38	7.74	2.85
Sau 6 tháng	Trung bình	53.13	3.4	12.3
	Độ lệch chuẩn	3.4	0.24	0.46
	Hệ số biến thiên	6.4	7.06	3.74
t (2.776)		**5.25**	**3.76**	**4.37**
W%		**5.39**	**2.08**	**1.68**
P		<0.05	<0.05	<0.05



Biểu đồ 1. Sự phát triển phát triển thể lực chung của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện

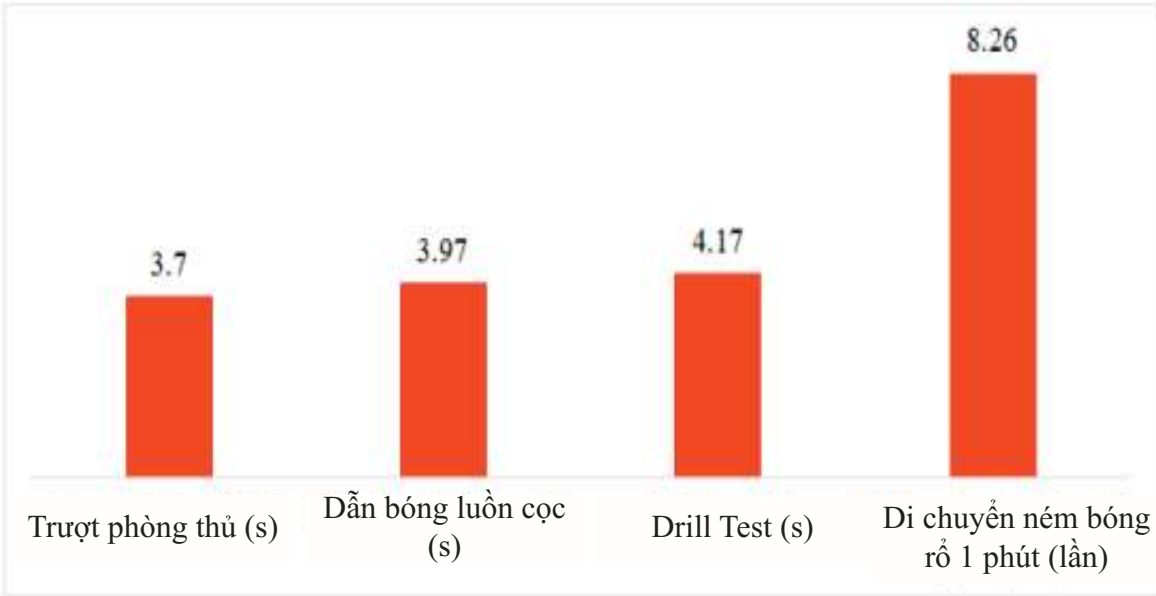
học kỳ tập luyện thể lực chung của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện thì thành tích có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở tất cả các test kiểm tra với t tính từ 3.76 đến 5.25. Trong đó khác biệt lớn nhất là nội dung test bật cao tại chỗ với 5.25 và khác biệt nhỏ nhất là chạy 20m tốc độ cao với t = 3.76.

2.2 Sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện

Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện được thể hiện qua 2 chỉ số t – student và W%. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện

Thời điểm	Tham số	Test thể lực chuyên môn			
		Trượt phòng thủ (s)	Dẫn bóng luồn cọc (s)	Drill Test (s)	Di chuyển ném bóng rổ 1 phút (lần)
Ban đầu	Trung bình	9.36	9.51	35.14	11.27
	Độ lệch chuẩn	0.86	0.93	1.03	0.88
	Hệ số biến thiên	9.19	9.78	2.93	7.81
Sau 6 tháng	Trung bình	8.82	9.11	34.09	12.53
	Độ lệch chuẩn	0.69	0.72	1.04	0.83
	Hệ số biến thiên	7.82	7.9	3.05	6.62
t (2.776)		**5.34**	**4.36**	**3.06**	**10.72**
W%		**3.7**	**3.97**	**4.17**	**8.26**
P		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05



Biểu đồ 2. Sự phát triển phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Qua bảng 2 cho thấy: Sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện tăng trưởng cao nhất là di chuyển ném bóng rổ 1 phút với 8.26%, tiếp đến là Drill test với 4.17%, thứ ba dẫn bóng luồn cọc với 3.97%, và thấp nhất là trượt phòng thủ với 3.7%. Các kết quả trên được trình bầy tại biểu đồ 2.

Qua biểu đồ 2 cho thấy: Sự khác biệt sau một học kỳ tập luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện thì thành tích có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở tất cả các test kiểm tra với t tính từ 3.06 đến 10.72. Trong đó khác biệt lớn nhất là nội dung test Di chuyển ném bóng rổ 1 phút với 10.72 và khác biệt nhỏ nhất là Drill test với t = 3.06.

Như vậy sau 06 tháng tập luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG có sự phát triển tốt ở tất cả 7 test kiểm tra (3 test thể lực chung và 4 test thể lực chuyên môn). Và sự phát triển đó có sự khác biệt cao về mặt ý nghĩa thống kê ở cả 7/7 test kiểm tra.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu sự phát triển về thể lực của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện cho thấy ở tất cả các nội dung đều có sự phát triển, cả 7/7 test có sự tăng trưởng mang ý nghĩa khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Tăng trưởng cao nhất của thể lực chung là bật xa tại chỗ với 5.39%, thấp nhất là chạy chữ T với 1.68%; khía cạnh của thể lực chuyên môn cao nhất di chuyển ném bóng rổ 1 phút với 8.26 và khác biệt nhỏ nhất là trượt phòng thủ với t = 3.7.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT thành phố HCM.

2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. G. Maximencô (1980), *"Tố chất thể lực và thành tích"*, Nguyễn Kim Minh dịch, Bản tin khoa học TDTT 9.

4. Ozolin M.G (1980), *"Huấn luyện thể thao"*, Nxb TDTT.

5. Nguyễn Thế Truyền (2000), *Sự tham gia của các cơ chế cung cấp năng lượng trong các môn thể thao khác nhau*, Thông tin Khoa học thể dục thể thao, số 1/2000, tr. 27 – 28

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ: Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên Bóng rổ trường Cao đẳng Bách khoa nam Sài Gòn", tác giả: Lê Thị Hoan, luận văn dự kiến bảo vệ năm 2023 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

TS. Đinh Hùng Trường[1]; TS. Đỗ Đình Du[1]

Tóm tắt: *Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi chúng tôi tiến hành lựa chọn 06 giải pháp với 22 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp (KTKTCN).*
Từ khoá: *Biện pháp, giải pháp giảng dạy môn Cầu lông.*

Summary: *Through the use of standard scientific research methods, we selected six solutions involving 22 measures to enhance the effectiveness of badminton education for students at the University of Economics and Industrial Technology.*
Keywords: *Measures, badminton education solutions.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây Trường Đại học KTKTCN, không ngừng nâng cao chất lượng đào tạo đáp ứng nhu cầu xã hội, nhà trường đã thực hiện việc đổi mới một cách toàn diện từ chương trình đào tạo, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ giảng viên, cũng như việc tăng cường nghiên cứu và ứng dụng khoa học phục vụ công tác giảng dạy và học tập đang là vấn đề được nhà trường đặc biệt quan tâm.

Bên cạnh sự phát triển mạnh mẽ của nhà trường, việc chú trọng đến GDTC (GDTC) cũng là một phần không thể thiếu để góp phần hoàn thiện thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng học tập và làm việc của sinh viên trong nhà trường. Trong chương trình giảng dạy của Khoa GDTC - Trường Đại học KTKTCN, môn Cầu lông nằm trong phần tự chọn của môn học GDTC. Do nội dung học tập nhiều cùng với các yêu cầu cần phải đạt được của từng nôi dung, nên việc nghiên cứu sử dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN là vô cùng quan trọng.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN

Từ nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn thực trạng của nhà trường, đề tài đề xuất các 06 giải pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN.

Từ những giải pháp trên chúng tôi xây dựng mẫu phiếu và phỏng vấn 24 cán bộ quản lý và giảng dạy GDTC ở trường Đại học KTKTCN. Người được phỏng vấn trả lời bằng cách cho điểm theo thang độ Likert (5 mức). Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 6 giải pháp được lựa chọn và đề xuất đều được các cán bộ quản lý và giảng dạy GDTC cũng như môn Cầu lông trường Đại học KTKTCN đánh giá ở mức rất đồng ý và được lựa chọn để nâng cao chất lượng hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN.

2.2. Xây dựng nội dung các giải pháp

Từ các giải pháp được lựa chọn ở trên chúng tôi tiến hành xây dựng nội dung và đưa ra các biện pháp cụ thể để sau này tiến hành thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN.

Giải pháp 1: Giải pháp về thông tin tuyên truyền

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN (n=24)

TT	Giải pháp	Rất đồng ý		Đồng ý		Bình thường		Không đồng ý		Rất không đồng ý		Đánh giá tổng hợp	
		mi	Điểm	mi	Điểm	mi	Điểm	mi	Điểm	mi	Điểm	Trung bình	Mức
1	Giải pháp về thông tin tuyên truyền	20	100	4	16	0	0	0	0	0	0	4.83	Rất đồng ý
2	Giải pháp về cơ cấu tổ chức và đội ngũ cán bộ, giảng viên TDTT, cũng như môn Cầu lông	15	75	4	16	4	12	1	2	0	0	4.38	Rất đồng ý
3	Giải pháp về cơ chế chính sách	14	70	6	24	4	12	0	0	0	0	4.42	Rất đồng ý
4	Giải pháp về chương trình nội khóa, ngoại khóa môn Cầu lông	22	110	2	8	0	0	0	0	0	0	4.92	Rất đồng ý
5	Giải pháp về cơ sở vật chất trang thiết bị phục cụ tập luyện môn Cầu lông	17	85	3	12	4	12	0	0	0	0	4.54	Rất đồng ý
6	Giải pháp về xã hội hóa trong các hoạt động TDTT của nhà trường trong đó có môn Cầu lông	14	70	4	16	6	18	0	0	0	0	4.33	Rất đồng ý

Mục đích giải pháp: Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng, mục đích và ý nghĩa của hoạt động TDTT nói chung và GDTC trong trường học nói riêng đến từng cán bộ, giảng viên và sinh viên nhà trường.

Nội dung của giải pháp: Thực hiện công tác tuyên truyền qua các phương tiện thông tin như loa phát thanh, trên Website, các buổi sinh hoạt chính trị của Đoàn - Hội, các giải thể thao…

Cách thực hiện: giải pháp này được thực hiện với 02 biện pháp.

Giải pháp 2: giải pháp về cơ cấu tổ chức và đội ngũ cán bộ, giảng viên

Mục đích của giải pháp: Xây dựng cơ cấu đội ngũ giảng viên đảm bảo về số lượng và chất lượng. Bố trí phân công các công việc tối ưu nhằm phát huy mọi năng lực của từng người. Xây dựng mối đoàn kết trong đơn vị cùng nhau đóng góp sức lực trí tuệ xây dựng đơn vị ngày càng lớn mạnh và nâng cao chất lượng đào tạo.

Nội dung của giải pháp: Tổ chức hoàn thiện ổn định đội ngũ quản lý các khoa, tổ bộ môn, các trợ lý từ đó giao nhiệm vụ cụ thể cho các cá nhân phụ trách.

Quy hoạch công tác cán bộ kế cận, có kế hoạch tuyển dụng hợp lý, đẩy mạnh công tác bồi dưỡng nâng cao trình độ cho cán bộ, giảng viên.

Cách thực hiện: Với những yêu cầu giải pháp về cơ cấu tổ chức và đội ngũ cán bộ, giảng viên TDTT chúng tôi tiến hành thực hiện 06 biện pháp.

Giải pháp 3: giải pháp về cơ chế chính sách

Mục đích của giải pháp: Là cơ sở pháp lý để các trường thực hiện tốt công tác đào tạo cũng như đảm bảo công bằng về chế độ chính sách của Đảng và Nhà nước cũng như Bộ - Ngành ban hành. Nhằm nâng cao tinh thần cho mọi cán bộ giảng viên yên tâm cống hiến cho công tác GDTC của nhà trường.

Nội dụng giải pháp: Nắm vững các Nghị quyết, chính sách của Đảng và Nhà nước; các Thông tư, Quyết định của Chính phủ và Bộ - Ngành về công tác GDTC và thể thao trường học. Từ đó đề xuất xây dựng thể chế các văn bản hỗ trợ cán bộ, giảng viên và sinh viên thực hiện tốt hơn công tác GDTC của nhà trường.

Cách thực hiện: Với tầm quan trọng đó giải pháp này chúng tôi tiến hành thực hiện 03 biện pháp.

Giải pháp 4: giải pháp về chương trình nội khóa, ngoại khóa

Mục đích giải pháp: Giúp người học nâng cao kiến thức cơ bản về TDTT, đồng thời rèn luyện hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động. Tạo dựng lòng đam mê tập luyện thể thao nâng cao sức khỏe góp phần tiến tới mục tiêu giáo dục toàn diện Đức – Trí –Thể - Mỹ.

Nội dung giải pháp: Rà soát lại chương trình từ đó xây dựng sửa đổi theo chương trình GDTC phù hợp với mục tiêu của nhà trường và nhu cầu xã hội. Đáp ứng nhu cầu tập luyện thể thao của sinh viên và cán bộ nhà trường.

Cách thực hiện: Với giải pháp này chúng tôi tiến hành thực hiện 04 biện pháp.

Giải pháp 5: giải pháp về cơ sở vật chất trang thiết bị

Mục đích của giải pháp: Sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất hiện có, đầu tư thêm cơ sở vật chất trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học của nhà trường được tốt hơn.

Nội dung của giải pháp: Rà soát sửa chữa duy tu các công trình thể thao, các trang thiết bị dụng cụ tập luyện thể thao sẵn có. Đồng thời tăng cường xây dựng các công trình thể thao, mua sắm các trang thiết bị dụng cụ thể thao nâng cao chất lượng đào tạo và phong trào thể thao của nhà trường.

Cách thực hiện: biện pháp này chúng tôi tiến hành thực hiện với 03 biện pháp.

Giải pháp 6: giải pháp về xã hội hóa trong các hoạt động TDTT của nhà trường.

Mục đích của giải pháp: Nhằm kết nối giao lưu thể thao tạo điều kiện thuận lợi trong việc phát triển hai bên cùng có lợi. Với mục đích nâng cao số lượng và chất lượng cơ sở vật chất đối với một số môn thể thao trong điểm của nhà trường (môn cầu lông và điền kinh).

Nội dung của biện pháp: Tổ chức giao lưu

học tập kinh nghiệm thông qua tập luyện và thi đấu thể thao. Từ đó kêu gọi các tổ chức xã hội, các doanh nghiệp và cá nhân cùng chung tay đóng góp một phần kinh phí vào các hoạt động thể thao của nhà trường.

Cách thực hiện: Với giải pháp này chúng tôi tiến hành thực hiện 04 biện pháp.

2.3. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia và cán bộ giảng viên về các biện pháp của 6 giải pháp đã lựa chọn

Từ những biện pháp trên chúng tôi xây dựng mẫu phiếu và phỏng vấn 24 cán bộ quản lý và giảng dạy GDTC ở trường Đại học KTKTCN. Người được phỏng vấn trả lời bằng cách cho điểm theo thang độ Likert (5 mức) như trên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN (n=24)

TT	Biện pháp	Điểm TB	Mức đánh giá	TT	Biện pháp	Điểm TB	Mức đánh giá
Giải pháp 1: thông tin tuyên truyền				**Giải pháp 4: về chương trình nội khóa, ngoại khóa**			
1	GP1.BP1	4.8	Rất đồng ý	1	GP4.BP1	4.6	Rất đồng ý
2	GP1.BP2	4.7	Rất đồng ý	2	GP4.BP2	4.93	Rất đồng ý
				3	GP4.BP3	4.85	Rất đồng ý
				4	GP4.BP4	4.94	Rất đồng ý
Giải pháp 2: về cơ cấu tổ chức và đội ngũ cán bộ, giảng viên TDTT				**Giải pháp 5: về cơ sở vật chất trang thiết bị**			
1	GP2.BP1	4.5	Rất đồng ý	1	GP5.BP1	4.64	Rất đồng ý
2	GP2.BP2	4.6	Rất đồng ý	2	GP5.BP2	4.77	Rất đồng ý
3	GP2.BP3	4.51	Rất đồng ý	3	GP5.BP3	4.9	Rất đồng ý
4	GP2.BP4	4.3	Rất đồng ý				
5	GP2.BP5	4.43	Rất đồng ý				
6	GP2.BP6	4.9					
Giải pháp 3: về cơ chế chính sách				**Giải pháp 6: về xã hội hóa trong các hoạt động TDTT của nhà trường**			
1	GP3.BP1	4.87	Rất đồng ý	1	GP6.BP1	4.5	Rất đồng ý
2	GP3.BP2	4.79	Rất đồng ý	2	GP6.BP2	4.92	Rất đồng ý
3	GP3.BP3	4.9	Rất đồng ý	3	GP6.BP3	4.87	Rất đồng ý
				4	GP6.BP4	4.91	Rất đồng ý



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Qua bảng 2 cho thấy tất cả các biện pháp thuộc các giải pháp được lựa chọn và đề xuất đều được các cán bộ quản lý và giảng dạy GDTC cũng như môn Cầu lông trường Đại học KTKTCN đánh giá ở mức rất đồng ý và được lựa chọn để nâng cao chất lượng hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 06 giải pháp với 22 biện pháp thích hợp nhằm nâng cao công tác GDTC cũng như môn Cầu lông trường Đại học KTKTCN. Qua khảo sát các ý kiến của các chuyên gia đã xác định được mức độ phù hợp, tính khả thi trong điều kiện áp dụng tại nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (1995), *ban hành tạm thời Bộ chương trình Giáo dục Đại học đại cương (giai đoạn I) dùng cho các trường Đại học và trường Cao đẳng Sư phạm.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1997), *Quyết định số 1262/GD-ĐT ngày 12 tháng 4 năm 1997 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Chương trình Giáo dục thể chất giai đoạn II các trường đại học và cao đẳng (không chuyên thể dục thể thao).*

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/BGD&ĐT, V/v: Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.*

4. GVC.TS. Trần Trọng Thân (2020), *Đề cương chi tiết học phần GDTC 4 (cầu lông 2)*. Trường Đại học KTKTCN.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở: "Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học KTKTCN", Chủ nhiệm: TS Đinh Hùng Trường, Th.s Trần Thị Phương Thảo, bảo vệ năm 2022, tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.*

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP THỰC HÀNH MÔN BƠI CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Đào Trọng Kiên[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy như: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê... nghiên cứu đã xác định được 04 test đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành huấn luyện thể thao (HLTT) trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh (TDTT Bắc Ninh). Đồng thời nghiên cứu cũng xây dựng được 02 bảng điểm, 02 bảng phân loại, 1 bảng điểm tổng hợp đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo tính khoa học.*

Từ khóa: *Tiêu chuẩn; Kết quả học tập thực hành; Sinh viên không chuyên; ngành Huấn luyện thể thao; Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh.*

Summary: *Through standard scientific research methods such as document analysis and synthesis, interviews, roundtable discussions, pedagogical observation, and statistical mathematics, the study has identified four assessment tests for practical swimming performance for non-sports coaching majors among students at the Bac Ninh University of Physical Education and Sports. Additionally, the research has developed two scoring sheets, two classification sheets, and one comprehensive scoring sheet to evaluate the results of practical swimming performance for the research subjects, ensuring scientific rigor.*

Keywords: *Standards, practical learning outcomes, non-specialized students, sports coaching, Bac Ninh University of Physical Education and Sports.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là một trường đại học lớn với nhiệm vụ đào tạo cung cấp cán bộ TDTT không những có trình độ lý luận mà còn phải giỏi về thực tiễn chuyên môn, trong đó năng lực thực hành đóng vai trò quan trọng. Thực tiễn cho thấy để đánh giá chất lượng đào tạo thì công tác kiểm tra đánh giá có vai trò hết sức quan trọng và phải được thực hiện thường xuyên liên tục. Bên cạnh đó các nội dung và test đánh giá đóng vai trò quyết định tới hiệu quả của quá trình kiểm tra đánh giá chất lượng sinh viên của Nhà trường.

Do có sự đổi mới về chương trình đào tạo để đáp ứng với mục đích đào tạo của nhà trường và xã hội. Tuy nhiên, phần lớn các nội dung, test đánh giá kết quả học tập thực hành vẫn chưa có sự thay đổi để phù hợp với chương trình đào tạo hiện nay. Để đáp ứng được mục đích đào tạo của chương trình đào tạo hiện nay, Bộ môn Thể thao dưới nước tiến hành nghiên cứu: Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bằng phương pháp phỏng vấn những chuyên gia trực tiếp làm công tác giảng dậy và huấn luyện môn bơi nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo và đạt tiêu chuẩn để làm test kiểm tra đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên theo học chế tín chỉ ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm: Bơi ếch tốc độ 50m (s); Đạp chân ếch 25m (s); Bơi ếch tốc độ 100m (s) và Xuất phát ếch trên bục (m).

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nghiên cứu tiến hành phân loại từng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thành 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma. Kết quả tính toán được trình bày thành các bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp các tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực hành cho 2 giai đoạn riêng biệt (điểm giữa kỳ - 30% và điểm thi kết thúc – 60%) cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh (giữa kỳ - điểm 30%) (n= 60)

Test	Giới tính	Phân loại				
		Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém
Bơi ếch tốc độ 50m (s)	Nam	≤47.42	47.42 - 50.91	50.91 - 53.59	53.59-5 57.87	>57.87
	Nữ	≤50.4	53.4 – 56.6	56.8- 60.6	60.6-64.2	>64.2
Đạp chân ếch 25m (s)	Nam	≤32.22	32.22-34.44	34.44- 36.88	36.88-39.66	>39.66
	Nữ	≤ 35.22	35.22-37.41	37.41- 39.22	39.22-41.44	>41.44

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh (kết thúc - điểm 60%) (n= 60)

Test	Giới tính	Phân loại				
		Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém
Bơi ếch tốc độ 100m (s)	Nam	≤106.12	106.12-108.37	108.37-110.54	110.54-112.75	>112.75
	Nữ	≤112.3	112.3-120.6	120.6- 124.2	124.2 -132	>132.3
Xuất phát ếch trên bục (m)	Nam	>8.70-	8.70-8.35	8.05 – 8.35	8.05 -7.7.5	<7.7.5
	Nữ	>7. 20	7. 20 -6.91	6.91-6.55	6.55 -6.15	<6.15

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh (giữa kỳ - điểm 30%)

Test	Giới tính	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Bơi ếch tốc độ 50m (s)	Nam	47.82	49.01	50.24	51.36	52.48	53.59	54.7	55.91	57.01	58.2
	Nữ	50.2	52.2	54	56.2	58.4	60.6	62.2	64.6	66.8	69
Đạp chân ếch 25m (s)	Nam	33.33	34.44	35.55	36.66	37.77	36.88	37.99	39.01	40.03	41.5
	Nữ	34.77	35.98	36.01	37.02	38.13	39.22	40.33	41.45	42.56	46.7

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh (kết thúc - điểm 60%)

Test	Giới tính	Điểm									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Bơi ếch tốc độ 50m (s)	**Nam**	103.5	105	106.5	107	108.5	110.54	111.7	112.85	114	115.5
	Nữ	113	115.5	117	119.5	122	124.5	127.01	129.5	133	135.5
Đạp chân ếch 25m (s)	**Nam**	8.75	8.6	8.45	8.3	8.15	8.05	7.85	7.6	7.45	7.3
	Nữ	8.05	7.75	7.55	7.35	7.15	6.95	6.55	6.35	6.15	5.95

Bảng 5. Bảng tính điểm tín chỉ

Thang điểm tín chỉ	A+	A	B+	B	C+	C	D+	D	E
	4	3.7	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0
Thang điểm 10	9.0-10	8.5-8.9	8.0-8.4	7.0-7.9	6.5-6.9	5.5-6.4	5.0-5.4	4.0-4.9	0.0-3.9
	Không được cải thiện						Được cải thiện		Đi thi lại

Bảng 6. Bảng xếp loại học tập

Xuất sắc	3.6 – 4.0
Giỏi	3.2 – 3.59
Khá	3.19 – 2.5
Trung bình	2.0 -2.49

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đánh giá thành tích của sinh viên ở từng test nghiên cứu sử dụng thang độ C (thang điểm 10), và từ thang điểm 10 chuyển sang thang điểm của tín chỉ. Kết quả được trình bày tại bảng 3, bảng 4, bảng 5 và bảng 6.

Qua các bảng trên cho phép giảng viên đánh giá được kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test và xây dựng được 02 bảng phân loại, 02 bảng điểm, 01 bảng quy đổi điểm từ thang độ C sang điểm tín chỉ, 01 bảng điểm đánh giá kết quả học thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1989), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT thành phố Hồ Chí Minh.

2. Dương Nghiệp Chi (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. *Nghị quyết số 14/2005/NQ-CP của Chính phủ, ngày 02/11/2005 về đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006 – 2020.*

4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở, chủ nhiệm đề tài: Đào Trọng Kiên, đề tài nghiệm thu năm 2019. Tên đề tài: Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực hành môn bơi cho sinh viên không chuyên ngành HLTT tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh.*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

KHẢO SÁT HOẠT ĐỘNG GIẢNG DẠY, ĐÁNH GIÁ THƯỜNG XUYÊN CỦA GIẢNG VIÊN TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHÁNH HÒA

TS. Nguyễn Nam Phú[1]; ThS. Huỳnh Thị Thủy Uyên[1]

Tóm tắt: *Sử dụng phương pháp phân tích Cronbach's Alpha kiểm tra độ tin cậy của thang đo và phân tích thống kê mô tả các yếu tố, nghiên cứu tiến hành khảo sát 791 sinh viên về hoạt động giảng dạy và đánh giá thường xuyên của giảng viên Trung tâm giáo dục thể chất trường Đại học Khánh Hoà (ĐHKH). Nghiên cứu đã cho thấy sinh viên đánh giá "rất hài lòng" yếu tố "Thông tin về học phần, môn học", "Tác phong sư phạm của GV"; và "hài lòng" ở các yếu tố "Hoạt động giảng dạy của GV"; "Hoạt động đánh giá thường xuyên của GV". Kết quả nghiên cứu là cơ sở để giảng viên và Lãnh đạo Trung tâm đưa ra giải pháp, phương pháp cải tiến nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy đáp ứng yêu cầu Bảo đảm chất lượng của Nhà Trường và nâng cao mức độ hài lòng của sinh viên trường ĐHKH.*

Từ khóa: *Hoạt động giảng dạy; Giáo dục thể chất; Sinh viên; Giảng viên; rường Đại học Khánh Hòa....*

Summary: *Using Cronbach's Alpha analysis to assess the reliability of the scale and employing statistical analysis to describe various factors, the study surveyed 791 students about the teaching and regular evaluation activities of instructors at the Physical Education Center of Khanh Hoa University. The research revealed that students rated "very satisfied" with factors such as "Course and subject information" and "Pedagogical style of instructors," and "satisfied" with factors like "Teaching activities of instructors" and "Regular evaluation activities of instructors." The study's results provide a basis for instructors and the center's leadership to propose and implement solutions and improvements aimed at enhancing teaching quality to meet the university's quality assurance requirements and increase student satisfaction at Khanh Hoa University.*

Keywords: *Teaching activities, Physical education, Students, Instructors, Khanh Hoa University...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chất lượng giáo dục luôn là vấn đề được toàn xã hội quan tâm, vì đây là sự phản ánh giá trị đích thực của một nền giáo dục và là cơ sở, tiền đề cho sự phát triển của mỗi cá nhân và xã hội. Chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) trường ĐHKH được đa dạng hóa nội dung giảng dạy, chú trọng các môn thể thao phổ biến, hấp dẫn đối với sinh viên (SV), cũng như tạo thuận lợi cho sự lựa chọn môn thể thao tự chọn phù hợp để học tập, rèn luyện theo khả năng và sở thích của sinh viên. Bên cạnh đó, còn giáo dục tính tự giác, tích cực, ý thức tổ chức kỷ luật và đặc biệt là thói quen tập luyện Thể dục thể thao (TDTT) thường xuyên trong sinh viên, nâng cao sức khỏe, hoàn thiện thể chất để phục vụ cho việc học tập, rèn luyện nhằm góp phần vào công cuộc xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC tại trung tâm GDTC trường ĐHKH, nghiên cứu tiến hành: Khảo sát hoạt động giảng dạy, đánh giá thường xuyên của giảng viên Trung tâm GDTC trường ĐHKH.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng công tác GDTC tại Trường Đại học Khánh Hoà

2.1.1. Đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC

Đội ngũ giảng viên của Trung tâm GDTC gồm 8 cán bộ gảng viên trong đó có 1 tiến sĩ và 7 thạc sĩ. Giảng viên Trung tâm có độ tuổi còn rất trẻ, năng động, trình độ chuyên môn tốt và có điều kiện để bồi dưỡng chuyên môn, học tập nâng cao trình độ đạt chuẩn theo quy định.

2.1.2 Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy

Cơ sở vật chất giảng dạy GDTC bao gồm: 01

1. Trường Đại học Khánh Hòa

nhà thi đấu đa năng (sử dụng giảng dạy các học phần: Cầu lông, Võ Thuật, Aerobic); 01 sân Bóng đá mini giảng dạy môn Bóng đá; 1 sân Bóng chuyền, Bóng rổ sử dụng giảng dạy môn Bóng chuyền, Bóng rổ.

2.1.3 Công tác tổ chức học GDTC tại Trung tâm GDTC

Chương trình GDTC của trường Đại học Khánh Hoà được xây dựng theo Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, do Trung tâm GDTC quản lý, tổ chức giảng dạy, đánh giá kết quả và cấp chứng chỉ cho sinh viên hoàn thành chương trình theo Quy chế đào tạo hiện hành của Nhà trường; Quy chế tổ chức hoạt động Trung tâm GDTC. Chương trình: 75 tiết, 02 học phần trong 02 học kỳ, 3 tín chỉ gồm: Học phần 1: 45 tiết – 02 tín chỉ (Học kỳ I năm thứ nhất); Học phần 2: 30 tiết – 01 tín chỉ (Học kỳ II năm thứ nhất).

Hình thức: Sinh viên đăng ký tự chọn 1 môn thể thao cho cả 2 học phần gồm: Cầu lông; Bóng chuyền; Bóng đá; Bóng rổ; Aerobic; Võ thuật (Taekwondo) và Bơi lội.

2.2. Khảo sát hoạt động giảng dạy, đánh giá thường xuyên của giảng viên Trung tâm GDTC trường ĐHKH.

2.2.1. Phân tích độ tin cây của thang đo

Thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan, phỏng vấn chuyên gia, trường ĐHKH đã Ban hành Bộ công cụ lấy ý kiến phản hồi các bên liên quan của Trường Đại học Khánh Hoà nhằm phục vụ công tác Bảo đảm chất lượng của Nhà trường [4].

Phiếu khảo sát gồm 18 biến quan sát trên 4 nhóm yếu tố cơ bản: Yếu tố 1: Thông tin về học phần, môn học (câu 1-3); Yếu tố 2: Hoạt động giảng dạy của giảng viên (câu 4-9); Yếu tố 3: Tác phong sư phạm của giảng viên (câu 10-12); Yếu tố 4: Hoạt động đánh giá thường xuyên của giảng viên (câu 13 -18) với 4 mức đánh giá: Rất không hài lòng; không hài lòng; hài lòng và rất hài lòng.

Nghiên cứu đã khảo sát 984 sinh viên đang học học phần GDTC năm học 2022 – 2023 kết quả thu về 791 lượt ý kiến phản hồi, đạt tỷ lệ 80.4%. Kiểm tra độ tin cậy cho thang đo các nhân tố nhóm nghiên cứu sử dụng hệ số Cronbach's Alpha. Tiêu chuẩn để đánh giá một thang đo tin cậy trong nghiên cứu là hệ số Cronbach's Alpha tối thiểu bằng 0.7, hệ số tương quan biến - tổng tối thiểu bằng 0.3.

Kết quả phân tích độ tin cậy Cronbach's Alpha của các thang đo cho thấy tất cả các nhóm yếu tố đo lường đều đạt hệ số Cronbach Alpha từ 0.70 trở lên, do đó, không cần thiết phải loại thêm biến quan sát để nâng cao hệ số Cronbach Alpha. Như vậy, thang đo nghiên cứu đều đạt độ tin cậy yêu cầu.

2.2.2. Kết quả khảo sát hoạt động giảng dạy, đánh giá thường xuyên của giảng viên Trung tâm GDTC trường ĐHKH

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn với mức độ đồng ý từ 1 đến 4 và để đánh giá mức độ sự hài lòng theo các mức: Điểm trung bình từ 1 – 1.75: "rất không hài lòng"; điểm trung bình từ 1.75 – 2.5: "không hài lòng"; điểm trung bình từ 2.5 – 3.25: "hài lòng"; điểm trung bình từ 3.25 – 4.0: "rất hài lòng". Kết quả thể hiện ở bảng 1; 2; 3; 4:

Quả bảng 1 cho thấy: Các biến quan sát đều đươc đánh giá "rất hài lòng". Trong đó, biến "Thời lượng của HP (số tín chỉ) phù hợp với khối lượng kiến thức của học phần" được sinh viên đánh giá cao nhất với $\bar{X} = 3.31$ và $\delta = .811$.

Quả bảng 2 cho thấy: Các biến quan sát được đánh giá tương đối đồng đều. Trong đó, biến "Phương pháp giảng dạy mà GV sử dụng (Trực

Bảng 1. Kết quả thống kê mô tả thông tin học phần, môn học

STT	Biến quan sát	$\bar{x}$	δ
1	Giảng viên (GV) giới thiệu đề cương chi tiết học phần/Chương trình môn học (gọi chung là ĐCCT), hướng dẫn phương pháp học tập, công tác kiểm tra, đánh giá khi bắt đầu môn học rõ ràng, đầy đủ	3.28	0.873
2	Nội dung của học phần/môn học (gọi chung là HP) phù hợp với chuyên ngành đào tạo, góp phần đạt được chuẩn đầu ra của CTĐT	3.26	0.826
3	Thời lượng của HP (số tín chỉ) phù hợp với khối lượng kiến thức của học phần	3.31	0.811
Thông tin về học phần, môn học		**3.28**	**0.77**

quan, diễn giải, hoạt động nhóm…) hiệu quả giúp sinh viên dễ dàng tiếp thu kiến thức và rèn các kỹ năng cần thiết" được sinh viên đánh giá cao nhất với $\overline{X}$ = 3.24 và δ = .888. Biến quan sát được đánh giá thấp nhất là "Các hình thức tổ chức dạy học mà GV sử dụng (làm mẫu, sửa sai, tự tập luyện…) hiệu quả giúp SV tìm tòi tri thức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo" với $\overline{X}$ = 3.17 và δ = .937.

Qua bảng 3 cho thấy: Các biến quan sát được đánh giá tương đối đồng đều. Trong đó, biến "GV luôn lên lớp đúng giờ; không cắt xén nội dung, thời lượng giảng dạy trên lớp; không bỏ giờ lên lớp, không nghỉ dạy mà không báo trước cho sinh viên…" được sinh viên đánh giá cao nhất với $\overline{X}$ = 3.32 và δ = .889.

Qua bảng 4 cho thấy: Các biến quan sát được đánh giá không đồng đều. Trong đó, biến "GV công bố kịp thời kết quả đánh giá và có nhận xét/phân tích kết quả kiểm tra đánh giá để cung cấp thông tin phản hồi cho SV về mức độ đạt được mục tiêu của HP (về kiến thức và kỹ năng), giúp cho GV và SV có những giải pháp kịp thời để cải thiện, nâng cao chất lượng giáo dục, dạy học" được sinh viên đánh giá "rất hài lòng" với $\overline{X}$= 3.28 và δ = .877 và biến "Việc kiểm tra đánh giá đã chú trọng đến sự tiến bộ của SV, giúp SV cải thiện kết quả kiểm tra đánh giá" được sinh viên đánh giá "hài lòng" với $\overline{X}$ = 3.14 và δ = .960.

Kết quả đánh giá các nhóm yếu tố khảo sát hoạt động giảng dạy và đánh giá thường xuyên của giảng viên Trung tâm GDTC được trình bày tại biểu đồ 1

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Yếu tố "Tác phong sư phạm của giảng viên" được sinh viên đánh giá cao nhất ở mức "rất hài lòng" với $\overline{X}$ = 3.31; yếu tố "Hoạt động giảng dạy của giảng viên" được sinh viên đánh giá thấp nhất ở mức "hài lòng" với $\overline{X}$ = 3.21.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được thang đo gồm 18 biến quan sát trên 4 nhóm yếu tố cơ bản: Yếu tố 1: Thông tin về học phần, môn

Bảng 2. Kết quả thống kê mô tả hoạt động giảng dạy của giảng viên

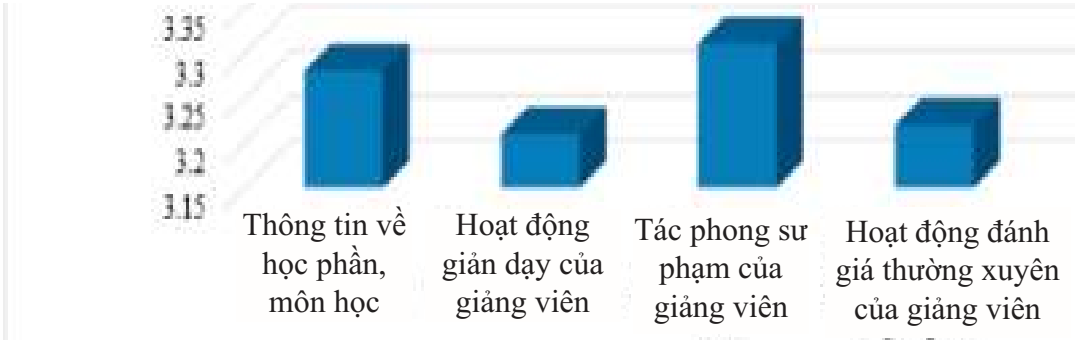
STT	Biến quan sát	$\overline{x}$	δ
1	Phương pháp giảng dạy mà GV sử dụng (Trực quan, diễn giải, hoạt động nhóm…) hiệu quả giúp sinh viên dễ dàng tiếp thu kiến thức và rèn các kỹ năng cần thiết	3.24	0.888
2	Các phương tiện dạy học mà GV sử dụng (máy chiếu, máy tính, dụng cụ phục vụ tập luyện,…) phù hợp với nội dung bài học và hiệu quả	3.22	0.878
3	Các hình thức tổ chức dạy học mà GV sử dụng (làm mẫu, sửa sai, tự tập luyện…) hiệu quả giúp SV tìm tòi tri thức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo	3.17	0.937
4	GV quan tâm giải đáp các thắc mắc của SV	3.21	0.921
5	GV giúp đỡ SV hình thành phương pháp tự học phù hợp với nội dung HP	3.19	0.929
6	GV luôn khuyến khích SV chủ động tham gia vào quá trình học tập trên lớp	3.22	0.908
Hoạt động giảng dạy của giảng viên		**3.21**	**0.731**

Bảng 3. Kết quả thống kê mô tả tác phong sư phạm của giảng viên

STT	Biến quan sát	$\overline{x}$	δ
1	GV luôn lên lớp đúng giờ; không cắt xén nội dung, thời lượng giảng dạy trên lớp; không bỏ giờ lên lớp, không nghỉ dạy mà không báo trước cho sinh viên…	3.32	0.889
2	GV luôn tôn trọng, ứng xử đúng mực với SV	3.31	0.884
3	GV luôn tạo ra môi trường hợp tác, thân thiện với SV trong lớp	3.31	0.877
Tác phong sư phạm của giảng viên		**3.31**	**0.822**

Bảng 4. Kết quả thống kê mô tả hoạt động đánh giá của giảng viên

STT	Biến quan sát	$\bar{x}$	δ
1	Nội dung, hình thức kiểm tra đánh giá, các tiêu chí đánh giá phù hợp với mục tiêu và nội dung của HP	3.21	0.935
2	Giảng viên sử dụng các hình thức đánh giá thường xuyên phù hợp với mục tiêu của HP và được công bố trong đề cương chi tiết	3.25	0.877
3	Việc kiểm tra đánh giá thường xuyên của GV giúp đo được kiến thức và kỹ năng hiện tại của SV	3.17	0.91
4	Việc kiểm tra đánh giá đã chú trọng đến sự tiến bộ của SV, giúp SV cải thiện kết quả kiểm tra đánh giá	3.14	0.96
5	Kết quả kiểm tra, đánh giá đảm bảo khách quan, chính xác, công bằng, nghiêm túc như GV thông báo từ lúc bắt đầu HP	3.26	0.892
6	GV công bố kịp thời kết quả đánh giá và có nhận xét/phân tích kết quả kiểm tra đánh giá để cung cấp thông tin phản hồi cho SV về mức độ đạt được mục tiêu của HP (về kiến thức và kỹ năng), giúp cho GV và SV có những giải pháp kịp thời để cải thiện, nâng cao chất lượng giáo dục, dạy học	3.28	0.877
Hoạt động đánh giá thường xuyên của giảng viên		**3.22**	**0.739**



Biểu đồ 1. Kết quả khảo sát các nhóm yếu tố đánh giá hoạt động giảng dạy, đánh giá thường xuyên của giảng viên

học (câu 1-3); Yếu tố 2: Hoạt động giảng dạy của GV (câu 4-9); Yếu tố 3: Tác phong sư phạm của GV (câu 10-12); Yếu tố 4: Hoạt động đánh giá thường xuyên của GV (câu 13 -18).

Thông qua đánh giá cho thấy sinh viên đánh giá "rất hài lòng" ở yếu tố "Thông tin về học phần, môn học" và "Tác phong sư phạm của GV"; và "hài lòng" ở các yếu tố "Hoạt động giảng dạy của GV"; "Hoạt động đánh giá thường xuyên của GV".

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS (Tập 2)*, Nxb Hồng Đức, Tp. Hồ Chí Minh.

2. Le Masurier, G., and Corbin, B. (2006), *"Top 10 reasons for quality physical education"*, The Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 77 (6).

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn và CS (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Quyết định số 803/QĐ-ĐHKH ngày 23 tháng 8 năm 2023 của Hiệu trưởng trường Đại học Khánh Hoà về việc *Ban hành Bộ công cụ lấy ý kiến phản hồi các bên liên quan của Trường Đại học Khánh Hoà.*

Nguồn bài báo: *Khảo sát hoạt động giảng dạy của giảng viên Trung tâm GDTC phục vụ công tác Bảo đảm chất lượng trường ĐHKH.*

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Công Huy[1]; ThS. Đào Đoàn Dũng[1]

Tóm tắt: *Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 05 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Xây dựng Hà Nội (ĐHXD HN). Trên cơ sở đó, sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm để đánh giá hiệu quả các bài tập TLCM cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khoá: *Bài tập; Thể lực chuyên môn; Nữ vận động viên; Bóng rổ; Trường Đại học Xây dựng Hà Nội...*

Summary: *Using scientific research methods such as document analysis and synthesis, interviews, discussions, as well as mathematical and statistical methods, we have selected 20 specialized physical training exercises and 5 tests to assess the level of specialized physical fitness for female athletes on the basketball team at Hanoi University of Civil Engineering. Based on this, we conducted pedagogical experiments to evaluate the effectiveness of these specialized fitness exercises for the research subjects.*

Keywords: *Exercises; Specialized physical fitness; Female athletes; Basketball; Hanoi University of Civil Engineering.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một môn thể thao ra đời năm 1891 tại mỹ. Trải qua hơn một thế kỷ, Bóng rổ đã được phát triển cả về kỹ thuật, chiến thuật và luật lệ thi đấu. Đặc biệt, trình độ Bóng rổ của các nước tiên tiến đã đạt được trình độ rất cao. Nhiều chuyên gia cho rằng, trình độ Bóng rổ hiện nay đã đạt được trình độ cao siêu, suốt cả bốn hiệp trong một trận đấu đã diễn ra với nhịp độ căng thẳng, đòi hỏi VĐV không những rất điêu luyện về kỹ thuật, thông minh về chiến thuật mà còn phải có một thể lực rất tốt.

Đội tuyển Bóng rổ nữ của trường ĐHXD HN trong những năm qua đã có những thành tích nhất định tại giả nữ VĐV các trường đại học khu vực Hà Nội. Trong quá trình huấn luyện và chỉ đạo thi đấu ban huấn luyện đã có phương pháp và bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Bóng rổ tại trường ĐHXD HN nhưng vấn đề TLCM của đội nữ Bóng rổ trường vẫn là hạn chế lớn nhất.

Vấn đề nghiên cứu về môn Bóng rổ đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Văn Toản (2006), Nguyễn Đức Toàn (2008), Lê Anh Vinh, Nguyễn Hải Dương (2009), Phạm Văn Thắng (2011), Nguyễn Trọng Quang (2014)... đã đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống bài tập trong giảng dạy, huấn luyện cho VĐV, nhưng bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV ĐTBR trường ĐHXD HN thì chưa được nghiên cứu.

Chính vì vậy, việc nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV ĐTBR trường ĐHXD HN được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Quan sát sư phạm; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV ĐTBR trường ĐHXDHN.

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Sau khi xác định các yêu cầu lựa chọn các bài tập ứng dụng trong giảng dạy TLCM cho nữ VĐV ĐTBR, chúng tôi lại tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và các chuyên

1. Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

gia Bóng rổ về yêu cầu lựa chọn bài tập. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm I. Các bài tập không bóng (06 bài tập)
- Nhóm II. Các bài tập có bóng (10 bài tập)
- Nhóm III. Bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV ĐTBR Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn các test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV ĐTBR, chúng tôi lại tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và các chuyên gia Bóng rổ để lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV ĐTBR. Thông qua phỏng vấn, đồng thời tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng trường ĐHXD HN gồm:

1. Bật cao với bảng(cm)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ trường ĐHXD HN (n=20)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả lựa chọn			
		Lựa chọn		Không lựa chọn	
		n	%	n	%
	Nhóm I. Các bài tập không bóng				
1.	Bật cao với bảng	18	90	2	10
2.	Chạy Zích zắc	18	90	2	10
3.	Chạy 30 m xuất phát cao	19	95	1	5
4.	Bật xa 2x28m (Bật cóc)	19	95	1	5
5.	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 m chậm	18	90	2	10
6.	Chạy chạm vạch đổi hướng	19	95	1	5
	Nhóm II. Các bài tập có bóng				
7.	Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ	18	90	2	10
8.	Di chuyển 2 người chuyền bắt bóng ném rổ	18	90	2	10
9.	Di chuyển 3 người chuyền bắt bóng ném rổ	19	95	1	5
10.	Ném bóng xa có đà	19	95	1	5
11.	Chuyền bóng di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ	18	90	2	10
12.	Dẫn bóng tốc độ 5 x 20m	19	95	1	5
13.	Chạy dẫn bóng luồn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả	18	90	2	10
14.	Chạy dẫn bóng tốc độ cao lên rổ 10 quả	18	90	2	10
15.	Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương.	19	95	1	5
16.	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	19	95	1	5
	Nhóm III. Bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập)				
17.	Trò chơi bóng chuyền 20	18	90	2	10
18.	Trò chơi bắt bóng ma	18	90	2	10
19.	Thi đấu 3 đánh 3 cả sân	19	95	1	5
20.	Thi đấu cả sân 5 phút (4 hiệp)	19	95	1	5

2. Bật xa 2x28m (Bật cóc) (s)

3. Cooper test (m)

4. Chạy dẫn bóng luồn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)

5. Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV ĐTBR Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng (từ tháng 8 đến tháng 10 năm 2018) gồm 12 tuần với 03 buổi tập một tuần. Tổng số buổi tập là 36. Thời gian luyện tập các bài tập TLCM được lựa chọn trong một buổi là 30 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 16 nữ VĐV ĐTBR và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): Gồm 8 nữ VĐV tập luyện theo 20 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (nhóm đối chứng): Gồm 8 nữ VĐV tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn GDTC

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Cách thực hiện các bài tập:

- Bài tập 1: Bật cao với bảng (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Chạy Zích zắc 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Chạy 30 m xuất phát cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Bật xa 2x28m (Bật cóc) (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 m chậm (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Chạy chạm vạch đổi hướng 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Di chuyển 2 người chuyền bắt bóng ném rổ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Di chuyển 3 người chuyền bắt bóng ném rổ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Ném bóng xa có đà 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Chuyền bóng di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Dẫn bóng tốc độ 5 x 20m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Chạy dẫn bóng luồn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả 30s (3 lần, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Chạy dẫn bóng tốc độ cao lên rổ 10 quả 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương 30s (3 lần, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả) (2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Trò chơi bóng chuyền 20 (1 phút, 3 lần, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Trò chơi bắt bóng ma (5 phút, 1 lần, nghỉ giữa lần1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Thi đấu 3 đánh 3 cả sân 5 phút (1 lần, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Thi đấu cả sân 5 phút (4 hiệp) (1 lần, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $P > 0.05$). Như vậy trước thực nghiệm, trình độ TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 5 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TL của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		So sánh	
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Bật cao với bảng(cm)	40.95±3.28	41.15±3.25	0.22	> 0.05
2	Bật xa 2x28m (Bật cóc) (s)	55.92±3.41	56.21±3.32	0.32	> 0.05
3	Cooper test (m)	2167±90	2170±89	0.63	> 0.05
4	Chạy dẫn bóng luồn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	19.55±1.54	19.82±1.55	0.43	> 0.05
5	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	9±1.52	9.3±1.54	0.49	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TL của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		So sánh	
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)		
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Bật cao với bảng(cm)	42.23±3.43	46.14±3.52	4.19	<0.05
2	Bật xa 2x28m (Bật cóc) (s)	54.44±3.41	52.2±3.32	2.44	<0.05
3	Cooper test (m)	2215±87	2308±88	19.88	<0.05
4	Chạy dẫn bóng luồn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	19.2±1.52	17.88±1.52	2.14	<0.05
5	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	10.2±1.59	13.4±1.56	5.1	<0.05

TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $P < 0.05$. Như vậy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn đã có tác dụng phát triển TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ trường ĐHXD HN tốt hơn so với các bài tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong phát triển TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHXD HN , sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm gồm:

- Nhóm I. Các bài tập không bóng (06 bài tập)
- Nhóm II. Các bài tập có bóng (10 bài tập)
- Nhóm III. Bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập).

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. Hiệp hội HLV Bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện Bóng rổ hiện đại*, Dịch: Hữu Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở Trường Đại học Xây dựng Hà Nội, chủ nhiệm: ThS. Nguyễn Công Huy, tên đề tài: "Nghiên cứu bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Xây dựng Hà Nội". Năm 2018.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

CHUẨN HÓA THANG ĐO ĐÁNH GIÁ KỸ NĂNG MỀM CHO SINH VIÊN SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG NAI

ThS. Nguyễn Ngọc Chơn Tâm[1]; PGS.TS. Vũ Việt Bảo[2]

Tóm tắt: *Nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích nhân tố khám phá (EFA) và phân tích nhân tố khẳng định (CFA) để chuẩn hóa thang đo đánh giá kỹ năng mềm (KNM) phiên bản tiếng Việt từ phiên bản gốc tiếng Anh của UMJ. Thử nghiệm được tiến hành trên 180 sinh viên (SV) khoa sư phạm Trường Đại học Đồng Nai (ĐHĐN). Kết quả nghiên cứu đã xác định thang đo đánh giá kỹ năng mềm cho SV sư phạm trường Đại học Đồng Nai bao gồm 7 kỹ năng: Thái độ tích cực, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng thích ứng, quản lý thời gian và năng lượng, đạo đức làm việc, giải quyết vấn đề và kỹ năng phân tích, kỹ năng lãnh đạo và làm việc nhóm ban đầu đã chuyển tích hợp thành 5 nhóm với 18 biến quan sát có đủ độ tin cậy cần thiết và phù hợp để tiến hành khảo sát trên diện rộng: (1) khả năng thích ứng (KNTU), (2) kỹ năng phân tích và giải quyết vấn đề (GQVD), (3) đạo đức làm việc (DDLV), (4) quản lý thời gian (QLTG) và (5) thái độ tích cực (TDTC). Kết quả nghiên cứu cung cấp bằng chứng xác thực về độ tin cậy và sự phù hợp của thang đo phiên bản tiếng Việt đánh giá kỹ năng mềm cho SV sư phạm Trường Đại học Đồng Nai.*

Từ khóa: *kỹ năng mềm, sinh viên, sư phạm, EFA, CFA.*

Summary: *The study uses exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) to standardize the Vietnamese version of the soft skills assessment scale (KNM) from the original English version of UMJ. 180 students of the Pedagogical Faculty of Dong Nai University participated in this experiment. Research results have determined a soft skills assessment scale for pedagogical students at Dong Nai University including 7 skills: positive attitude, communication skills, adaptive skills, time management and Energy, work ethic, problem-solving and analytical skills, leadership and teamwork skills were initially integrated into 5 groups with 18 observed variables with the necessary and appropriate reliability. To conduct a large-scale survey: (1) adaptability (KNTU), (2) analytical and problem-solving skills (GQVD), (3) work ethic (DDLV), (4) time management (QLTG) and (5) positive attitude (TDTC). The research results provide authentic evidence about the reliability and suitability of the Vietnamese version of the scale to assess soft skills for pedagogical students at Dong Nai University.*

Keywords: *soft skills, students, pedagogy, EFA, CFA.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỹ năng mềm được xem như chìa khóa của thành công trong nghề nghiệp bên cạnh các kiến thức, kỹ năng chuyên môn của SV tốt nghiệp, nó còn phản ánh sinh động cuộc sống của mỗi cá nhân gồm 7 kỹ năng : Thái độ tích cực, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng thích ứng, kỹ năng quản lý thời gian, đạo đức làm việc, kỹ năng phân tích và giải quyết vấn đề, kỹ năng lãnh đạo và làm việc nhóm và đo lường bằng 20 biến quan sát. Một số quốc gia không thuộc nhóm sử dụng ngôn ngữ Anh đã nghiên cứu chuẩn hóa theo các phiên bản ngôn ngữ khác nhau để phù hợp với thực tiễn của quốc gia đó.

Với mong muốn ứng dụng bộ công cụ này để tìm hiểu nhận thức của SV trường đại học Đồng Nai về tầm quan trọng của đào tạo kỹ năng mềm ngay khi còn ngồi trên ghế Nhà trường. Nghiên cứu cũng kỳ vọng xác định được các nhóm kỹ năng quan trọng (kỹ năng mềm cốt lõi) cần thiết để nâng cao khả năng học tập của SV. Nghiên cứu này đã kiểm tra các kỹ thuật và công cụ khác nhau nhằm truyền đạt kỹ năng mềm cho học sinh cũng như mức độ kỹ năng mềm được cung cấp

1. Trường Đại học Đồng Nai
2. Trường Đại học TDTT TP.Hồ Chí Minh

tại trường Đại học Đồng Nai. Dữ liệu được thu thập thông qua bảng câu hỏi khảo sát do nhà nghiên cứu dịch lại từ bảng câu hỏi theo bộ công cụ đánh giá kỹ năng mềm Understanding My Journey (UMJ) . Bảng câu hỏi dành cho sinh viên bao gồm hai phần- Phần A: Họ và tên/ Tuổi/ Giới tính; Phần B: Đánh giá mức độ thực hiện kỹ năng mềm của SV. Thư giới thiệu sẽ giải thích mục đích của cuộc khảo sát và tầm quan trọng của mỗi người trả lời trong việc trả lời theo khả năng tốt nhất của mình. Người tham gia được đảm bảo về tính bảo mật và các phản hồi kèm theo kết quả cuối cùng sẽ được cung cấp dưới dạng tổng hợp thay vì dưới dạng riêng lẻ.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau:

Nghiên cứu sửu dụng thang đo gồm 7 kỹ năng : thái độ tích cực, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng thích ứng, quản lý thời gian và năng lượng, đạo đức làm việc, giải quyết vấn đề và kỹ năng phân tích, kỹ năng lãnh đạo và làm việc nhóm và đo lường bằng 20 biến quan sát như sau:

Bảng 1. Thang đo kỹ năng mềm UMJ được dịch sang tiếng Việt

Kỹ năng mềm	Ký hiệu	Thành phần
Thái độ tích cực	TDTC1	Tôi có một mục đích trong cuộc sống và cảm thấy rằng tôi đang góp phần vào đó.
	TDTC2	Tôi có những mục tiêu thực tế và cảm thấy rằng tôi đang tiến triển đối với chúng
	TDTC3	Tôi trân trọng tình bạn và luôn tìm thời gian để kết nối với những người khác.
Kỹ năng giao tiếp	KNGT1	Tôi suy nghĩ về các ý tưởng trước khi nói hoặc truyền đạt chúng
	KNGT2	Tôi có thể giao tiếp tích cực trong những tình huống khó khăn hoặc thử thách
	KNGT3	Tôi biết khi nào nên sử dụng ngôn ngữ thân mật hoặc trang trọng hơn
Khả năng thích ứng	KNTU1	Tôi coi những thay đổi là cơ hội để học hỏi và trải nghiệm những điều mới
	KNTU1	Tôi cố gắng vượt qua những thất bại và rào cản để tiến bộ
	KNTU1	Tôi sẵn sàng lắng nghe ý kiến đề xuất từ người khác về cách tôi có thể thực hiện các việc một cách khác biệt.
Kỹ năng quản lý thời gian	QLTG1	Tôi luôn đúng giờ và hiếm khi trễ giờ
	QLTG2	Tôi thường xuyên viết danh sách 'việc cần làm' và đánh dấu khi hoàn thành các công việc đó
	QLTG3	Khi tôi bắt đầu làm việc gì đó, tôi muốn cố gắng hoàn thành nó mà không bị phân tâm
Đạo đức làm việc	DDLV1	Người khác có thể tin tưởng vào tôi khi công việc cần phải hoàn thành.
	DDLV2	Tôi thừa nhận lỗi của mình và sẵn sàng xin giúp đỡ và lời khuyên khi cần.
	DDLV3	Tôi hiểu tầm quan trọng của việc làm việc chăm chỉ để đạt được mục tiêu của mình

Kỹ năng mềm	Ký hiệu	Thành phần
Kỹ năng phân tích và giải quyết vấn đề	GQVD1	Tôi lùi lại và nhìn vào tổng thể trước khi cố gắng phân tích một vấn đề.
	GQVD2	Tôi thiết lập và tuân thủ theo trình tự hợp lý các giai đoạn để giải quyết vấn đề
	GQVD3	Tôi suy nghĩ sáng tạo và tìm ra các giải pháp mà người khác chưa từng nghĩ đến.
Kỹ năng lãnh đạo và làm việc nhóm	KNLD1	Tôi hiểu vai trò của mình phù hợp như thế nào trong một nhóm lớn hơn
	KNLD2	Tôi làm như tôi nói, và mọi người tin tưởng rằng tôi hành động theo những giá trị của mình.

Nghiên cứu sủa dụng các phương pháp phân tích sau: Kiểm định độ tin cậy thang đo Cronbach's Alpha; Phân tích nhân tố khám phá (Exploratory Factor Analysis – EFA); Phân tích nhân tố khẳng định (Confirmatory Factor Analysis – CFA)

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Đánh giá sơ bộ độ tin cậy thang đo với hệ số Cronbach's Alpha

Kết quả kiểm định độ tin cậy thang đo với hệ số Cronbach Alpha, các thành phần của thang đo chất lượng dịch vụ đều có hệ số Crobach Alpha đều được chấp nhận về mặt tin cậy (lớn hơn mức yêu cầu 0,6). Trong đó, hệ số alpha lần lượt của 7 kỹ năng : thái độ tích cực (0,634), kỹ năng giao tiếp (0,617) , kỹ năng thích ứng (0,800), quản lý thời gian và năng lượng (0,845), đạo đức làm việc (0,827), giải quyết vấn đề và kỹ năng phân tích (0,798), kỹ năng lãnh đạo và làm việc nhóm (0,749). Xét hệ số tương quan biến - tổng (hiệu chỉnh) của các biến quan sát đều đạt yêu cầu > 0,30 (Hair & ctg 2006), do đó, tác giả quyết định không có biến quan sát nào bị loại và thang đo phù hợp sử dụng cho phân tích EFA tiếp theo .

2.2. Phân tích nhân tố khám phá EFA

Sau khi các thành phần của thang đo kỹ năng mềm được đánh giá sơ bộ độ tin cậy thang đo với hệ số Cronbach Alpha, tất cả các biến quan sát đều đạt yêu cầu cho phân tích nhân tố EFA. Phép trích nhân tố được sử dụng là Principal Axis Factoring (PAF) với phép quay không vuông góc Promax.

Kết quả phân tích EFA dừng lại lần thứ 2 khi đã loại bỏ biến quan sát KNLD2 (Tôi làm như tôi nói, và mọi người tin tưởng rằng tôi hành động theo những giá trị của mình); vì có trọng số nhân tố nhỏ hơn 0,4 (Gerbing & Anderson, 1988).Kết quả EFA có hệ số KMO = 0,848 giá trị kiểm định Bartlett có ý nghĩa (sig < 0,05), 5 nhóm nhân tố được trích với tổng sai trích 70,07%.

Các nhóm nhân tố mới có sự xáo trộn các thành phần: yếu tố KNGT3 và KNGT1 được nhóm chung với thành phần thang đo khả năng thích ứng; yếu tố KNLD1 được nhóm chung với thang đo kỹ năng giải quyết vấn đề; yếu tố TDTC3 được nhóm chung với thang đo đạo đức làm việc. Nhìn chung các thành phần có sự thay đổi đáng kể nên tên các nhóm nhân tố được thay đổi nhằm phù hợp hơn với thành phần của nhóm mới. Như vậy, thang đo kỹ năng mềm sau khi đánh giá sơ bộ bao gồm 5 thành phần: (1) khả năng thích ứng (KNTU), (2) giải quyết vấn đề và kỹ năng phân tích (GQVD), (3) đạo đức làm việc (DDLV), (4) quản lý thời gian và năng lượng (QLTG) và (5) thái độ tích cực (TDTC) với 18 biến quan sát. 18 biến quan sát của thang đo chất lượng dịch vụ siêu thị đều có trọng số nhân tố đạt yêu cầu trên 0,4 và được đưa vào kiểm định tiếp theo với phân tích CFA.

2.3. Phân tích nhân tố khẳng định CFA

Kết quả CFA của thang đo kỹ năng mềm lần 1 có biến quan sát KNLD3 (Tôi có thể giao tiếp tích cực trong những tình huống khó khăn hoặc thử thách) thuộc thành phần không gian vì trọng

Bảng 2 . Kết quả thang đo EFA đánh giá về các kỹ năng mềm

Ký hiệu	Nhóm nhân tố				
	1	2	3	4	5
	KNTU	GQVD	DDLV	QLTG	TDTC
KNTU2	0.776				
KNTU1	0.769				
KNGT3	0.704				
KNTU3	0.694				
KNGT1	0.577				
GQVD3		0.853			
GQVD1		0.717			
KNLD1		0.702			
GQVD2		0.630			
DDLV2			0.871		
DDLV3			0.763		
DDLV1			0.666		
TDTC3			0.534		
QLTG1				0.911	
QLTG2				0.890	
QLTG3				0.790	
TDTC1					0.878
TDTC2					0.860

số biến này chỉ đạt 0,427 nhỏ hơn tiêu chuẩn cho phép (>= 0,5) để thang đo đạt giá trị hội tụ (Gerbing & Anderson, 1988) nên biến này sẽ bị loại và tiến hành CFA lần 2.

Kết quả CFA lần 2 (hình 1) trọng số các biến quan sát đều đạt chuẩn cho phép (>=0,5) và có ý nghĩa thống kê các giá trị p đều bằng 0,000 (thấp nhất là trọng số biến TDTC3 0,532).

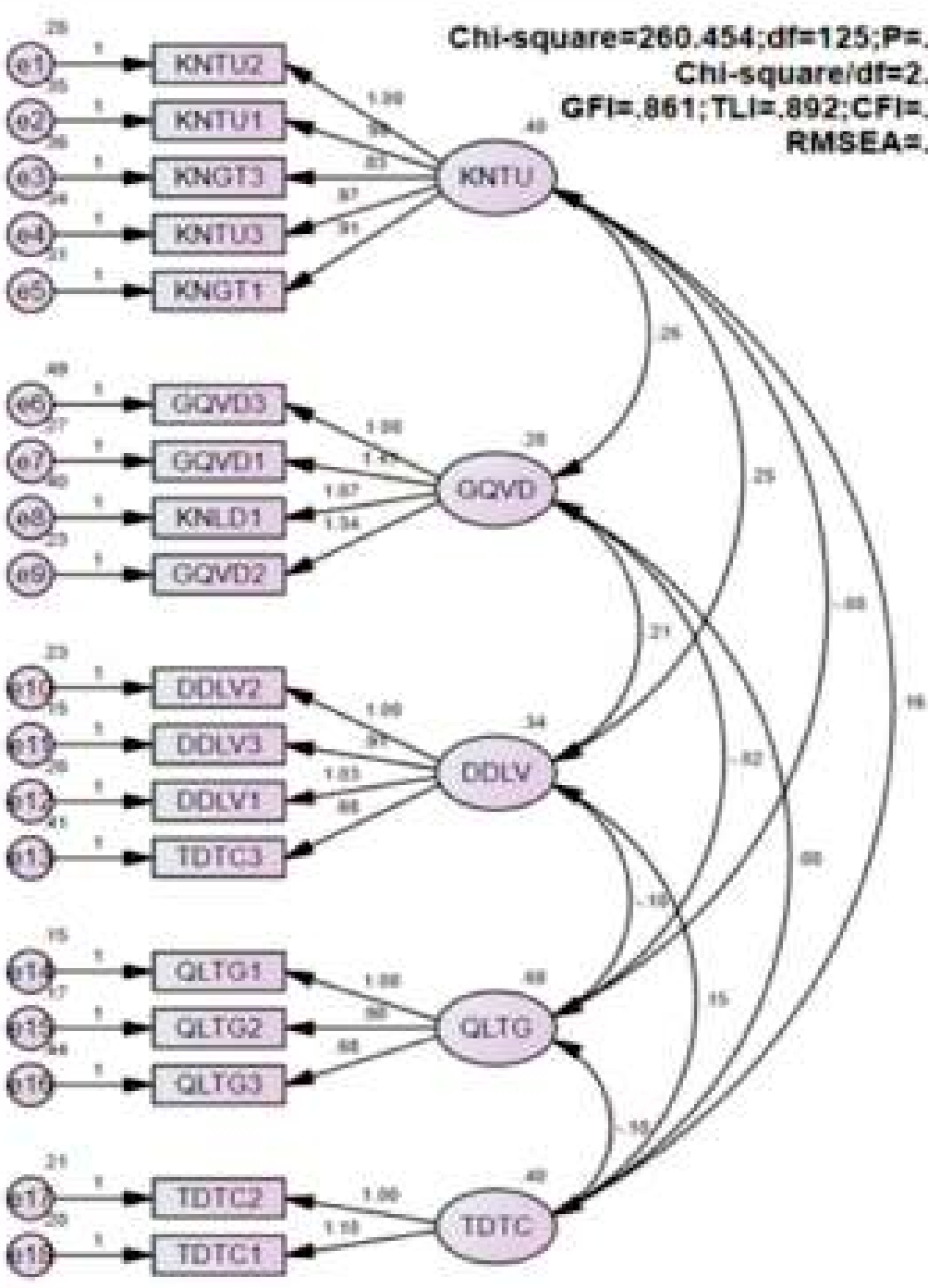
Như vậy có thể kết luận các biến quan sát dùng để đo lường 5 thành phần của thang đo kỹ năng mềm đạt được giá trị hội tụ. CFA lần 2 cho thấy mô hình có 125 bậc tự do, giá trị kiểm định chi-square=260,454 với pvalue = 0,000, tuy nhiên chi-square/df = 2,084 tốt vì <3 và các chỉ số chỉ ra mô hình phù hợp với dữ liệu thị trường (GFI = 0,861; TLI = 0,892; CFI = 0.912; và RMSEA = 0,078).

Hệ số tương quan giữa các thành phần với sai lệch chuẩn kèm theo (Bảng 3) cho chúng ta thấy các hệ số này nhỏ hơn 1 (có ý nghĩa thống kê). Vì vậy, các thành phần khả năng thích ứng,giải quyết vấ đề và kỹ năng phân tích, đạo đức làm việc,quản lý thời gian và năng lượng, thái độ tích cực đều đạt giá trị phân biệt.

Giá trị và độ tin cậy của thang đo sẽ được đánh giá qua hệ số tin cậy tổng hợp và phương sai trích (bảng 4). Kết quả này cho thấy các thành phần của thang đo kỹ năng mềm đều đạt yêu cầu về giá trị và độ tin cậy

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã tiến hành chuẩn hóa và xác thực thang đo kỹ năng mềm cho SV sư phạm trường Đại học Đồng Nai phiên bản tiếng Việt từ phiên bản gốc tiếng Anh của UMJ



Hình 1 . Kết quả CFA thang đo kỹ năng mềm đã chuẩn hóa

gồm 5 thành phần: (1) khả năng thích ứng (KNTU), (2) kỹ năng phân tích và giải quyết vấn đề (GQVD), (3) đạo đức làm việc (DDLV), (4) quản lý thời gian (QLTG) và (5) thái độ tích cực (TDTC) với 18 biến quan sát. Các thành phần của thang đo đóng góp thông tin, cơ sở cho hoạt động đánh giá kỹ năng mềm và là cơ sở cho triển khai khảo sát trên diện rộng. Thông tin có được sẽ gợi ý tìm ra các giải pháp nâng cao kỹ năng mềm cho SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dabholkar, P., Thorpe, D. & Rentz, J. (1996). A Measure of Service Quality for Retail Stores: Scale Development and Validation. Journal of the Academy of Marketing Science. 24 (1):3-16.

Bảng 3. Kiểm quả kiểm định giá trị phân biệt của thang đo kỹ năng mềm

Mối quan hệ			R	SE	CR	P
KNTU	<-->	GQVD	0.771	0.055	4,151	0
KNTU	<-->	DDLV	0.675	0.062	5,211	0
KNTU	<-->	TDTC	0.403	0.072	8,239	0
GQVD	<-->	DDLV	0.669	0.063	5,276	0
GQVD	<-->	TDTC	0.230	0.074	10,336	0
DDLV	<-->	TDTC	0.392	0.073	8,368	0

Bảng 4 .Tóm tắt kết quả kiểm định thang đo kỹ năng mềm

Thành phần	Số biến quan sát	Độ tin cậy		Phương sai trích (%)	Giá trị
		Cronbach	Tổng hợp		
KNTU	5	0.800	0.844	0.520	Đạt yêu cầu
GQVD	4	0.798	0.826	0.546	
DDLV	4	0.827	0.817	0.533	
QLTG	3	0.845	0.855	0.666	
TDTC	2	0.634	0.809	0.680	

2. Gerbing, D. W. & Anderson, J. C. (1988). An Updated Paradigm for Scale Development Incorporating Unidimensionality and Ít Assessment. Journal of Marketing Research 25 (2): 186-192

3. Santhosh Kumar ; Dinesh.N ; Periasamy P (2021);Testing validity and reliability of the Questionnaire in soft skills research: a Perspective from b-school alumni; International Journal of Entrepreneurship, Volume 25, Special Issue.

4. Phạm Lê Hồng Nhung, Phạm Thị Thảo, Đinh Công Thành,Lê Thị Hồng Vân (2012); Kiểm định thang đo đánh giá chất lượng dịch vụ trường hợp nghiên cứu cho các siêu thị tại thành phố Cần Thơ; Tạp chí khoa học trường Đại học Cần Thơ 2012:24b 173-181.

5. Erasmus+ "A Toolkit for Soft Skills Development for Young People"; www.understandingmyjourney.eu

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả nghiên cứu trong quá trình thực hiện Luận án tiến sĩ Giáo dục học với tên đề tài: "Nghiên cứu biện pháp nâng cao kỹ năng mềm thông qua hoạt động thể chất cho sinh viên khối sư phạm Trường Đại học Đồng Nai". Nghiên cứu sinh thực hiện: Nguyễn Ngọc Chơn Tâm, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học TDTT TP.HCM năm 2026.*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thị Thanh Nhàn[1]

Tóm tắt: *Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Quan sát sư phạm; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê để đánh giá: Đánh giá thực trạng về chương trình GDTC; Đội ngũ giáo viên (GDTC); Đội ngũ giáo viên GDTC; Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC; thực trạng về thái độ học tập GDTC; Nhu cầu tập luyện môn Bóng bàn của sinh viên và Thực trạng về nhận thực đối với việc thành lập câu lạc bộ (CLB) Bóng bàn tại trường trường Đại học Xây dựng (ĐHXD HN); đồng thời lựa chọn được 06 biện pháp nâng cao thái độ học tập môn GDTC để phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Biện pháp, thái độ học tập, môn GDTC, sinh viên, Sinh viên trường đại học Xây dựng Hà Nội.*

Summary: *Through the use of scientific research methods including analysis and synthesis of reference materials, pedagogical observations, interviews, discussions, pedagogical examinations, and statistical mathematics, this research evaluated the following aspects: the current situation of physical education programs, the teaching staff, physical facilities, students' attitudes toward physical education, the demand for table tennis training among students, and the awareness of establishing a table tennis club at Hanoi University of Construction (HUC). Additionally, six measures were identified to improve students' attitudes toward physical education and enhance physical fitness among the research subjects.*

Keywords: *Measures, attitudes toward physical education, physical education, students, Hanoi University of Construction.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHXD HN là một trong những trường Đại học lớn trên cả nước, với nhiệm vụ là một trường kỹ thuật đào tạo nên kỹ sư chuyên ngành Xây dựng. Vì vậy việc nâng cao thể lực chung (TLC) cho sinh viên không chuyên Thể dục cần được đặc biệt chú ý.

Qua thực tiễn công tác tại trường ĐHXD HN, với cương vị là giáo viên giảng dạy của bộ môn GDTC trong trường chúng tôi nhận thấy: Sinh viên của trường rất yêu thích tập luyện môn Bóng bàn và được phần lớn sinh viên tham gia hưởng ứng nhiệt tình. Hằng năm nhà trường tổ chức giải Bóng bàn truyền thống, sinhvieen tham gia rất đông. Tổ chức hoạt động ngoại khóa theo các CLB TDTT ưa thích, đặc biệt là CLB Bóng bàn còn gặp nhiều khó khăn và hạn chế. Hoạt động của các CLB TDTT nói chung và CLB Bóng bàn nói riêng còn phổ biến là hình thành tự phát theo nhóm tập, chưa có quyết định thành lập, chưa có quy chế hoạt động, vì thế hiệu quả hoạt động và sự ổn định khó bền vững.

Vấn đề nghiên cứu các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên trong các trường đại học đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải (2000), Nguyễn Gắng (2000) Nguyễn Văn Toán (2001), Nguyễn Hồng Minh (2002), Nguyễn Duy Linh (2005), Tô Thị Việt Châu (2006), Trần Kim Cương (2009)… Song chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu ứng dụng giải pháp phát triển CLB Bóng bàn sinh viên trường ĐHXD HN

Xuất phát từ những phân tích trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn giải pháp xây dựng và phát triển CLB Bóng bàn phát triển thể chất cho sinh viên trường ĐHXD HN.

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

1. Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn giải pháp xây dựng và phát triển CLB Bóng bàn phát triển thể chất cho sinh viên trường ĐHXD HN

2.1.1. Các nguyên tắc lựa chọn giải pháp

Để có căn cứ lựa chọn các giải pháp, chúng tôi đã xác định 05 nguyên tắc lựa chọn giải pháp xây dựng và phát triển CLB Bóng bàn phát triển thể chất cho sinh viên trường ĐHXD HN gồm:

- Nguyên tắc thực tiễn: Các giải pháp được lựa chọn phải xuất phát từ các đòi hỏi thực tiễn và giải quyết trực tiếp hoặc gián tiếp các vấn đề bức xúc để tháo gỡ khó khăn thúc đẩy sự phát triển của công tác cần tiến hành.

- Nguyên tắc mang tính đồng bộ, đa dạng: Các giải pháp được lựa chọn phải định dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề bức xúc của thực tiễn.

- Nguyên tắc mang tính khả thi: Các giải pháp được lựa chọn đề xuất phải có khả năng thực thi.

- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học: Các giải pháp đó mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính khoa học.

- Nguyên tắc tính hiệu quả: Các giải pháp lựa chọn đề xuất phải mang lại hiệu quả để phát triển và nâng cao chất lượng các yếu tố của hệ thống quản lý một cách rõ rệt chứ không phải mang tính chất chung chung, hình thức.

2.1.2. Lựa chọn giải pháp xây dựng và phát triển CLB Bóng bàn phát triển thể chất cho sinh viên trường ĐHXD HN

Trên cơ sở các nguyên tắc xây dựng giải pháp, chúng tôi căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng, tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn… qua đó đã xác định được 7 giải pháp xây dựng và phát triển CLB Bóng bàn phát triển thể chất cho sinh viên trường ĐHXD HN. Nhằm mục đích lựa chọn các giải pháp chúng tôi đã

Bảng 1. Lựa chọn các giải pháp xây dựng và phát triển CLB Bóng bàn phát triển thể chất cho sinh viên trường ĐHXD HN (n = 25)

TT	Nội dung giải pháp	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
1	Nâng cao chất lượng hoạt động của sinh viên tham gia CLB có sự hướng dẫn của giáo viên sau đó lớp tự quản.	16	48	5	10	4	4	62	82,6
2	Tổ chức hoạt động CLB cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, sinh viên hình thức xã hội hoá.	15	45	5	10	5	5	60	80,0
3	Sửa chữa, bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất dụng cụ phục vụ tập luyện.	16	48	5	10	4	4	62	82,6
4	Có chính sách hợp lý, cho đội ngũ giáo viên, sinh viên tham gia tại các CLB.	16	48	5	10	4	4	62	82,6
5	Tăng cường thi đấu, giao lưu môn Bóng bàn toàn trường.	13	39	5	10	7	7	56	74,6
6	Cải tiến nội dung, phương pháp, giảng dạy phù hợp với điều kiện của nhà trường	16	48	5	10	4	4	62	82,6
7	Đảm bảo tốt chế độ chính sách cho đội ngũ giảng viên.	16	48	5	10	4	4	62	82,6

tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giáo viên về mức độ ưu tiên sử dụng các giải pháp. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: 7 giải pháp mà đề tài đưa ra phỏng vấn thì có 7/7 giải pháp được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ cao từ 70% trở lên. Đây là những giải pháp mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên Trường ĐHXD HN

2.2. Xây dựng nội dung giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường ĐHXD HN

Giải pháp 1: Nâng cao chất lượng hoạt động của sinh viên tham gia CLB có sự hướng dẫn của giáo viên sau đó lớp tự quản

- *Mục đích:* Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo tăng cường sức khoẻ, đáp ứng theo yêu cầu, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng vận động viên Bóng bàn tham gia thi đấu đối ngoại nâng cao vị thế nhà trường.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp uỷ đảng, chính quyền, đoàn thể chăm lo tạo điều kiện cho CLB Bóng bàn của nhà trường tổ chức hoạt động có hiệu quả.

+ Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ, kinh nghiệm thi đấu môn Bóng bàn cho sinh viên.

- *Tổ chức thực hiện:*

Bộ môn GDTC tổ chức chỉ đạo thành lập đội tuyển Bóng bàn hoạt động theo sự chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường, phòng Đào tạo và có sự phối hợp chỉ đạo của phòng ban chức năng, Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, giáo viên chủ nhiệm các lớp.

Giải pháp 2: Duy trì hoạt động CLB Bóng bàn cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, sinh viên hình thức xã hội hoá

- *Mục đích:* Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của sinh viên là giỏi môn bóng bàn, nâng cao thành tích cao trong thi đấu các môn Bóng bàn tại các giải thi đấu của địa phương, của ngành tổ chức.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu các môn ngoại khoá Bóng bàn .

+ Bám sát sự chỉ Đạo của Đảng uỷ, Ban giám hiệu, thành lập Ban chủ nhiệm CLB Bóng bàn và các thành viên, có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể.

+ Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu môn Bóng bàn cho sinh viên, lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển Bóng bàn tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- Các đơn vị chỉ đạo và phối hợp thực hiện:

Ban giám hiệu là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp tổ môn học thể dục của nhà trường. Đối với CLB Bóng bàn cấp trường thì do đại diện Ban giám hiệu là chủ tịch, các phòng chức năng, Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm là thành viên.

Giải pháp 3: Sửa chữa, bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất dụng cụ phục vụ tập luyện bóng bàn.

- *Mục đích:* Nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho hoạt động ngoại khoá môn Bóng bàn của sinh viên .

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: nhà tập, dụng cụ tập luyện... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vất chất của nhà trường phục vụ hoạt động tập luyện ngoại khóa môn bóng bàn.

+ Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các nhà tập...

+ Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để sinh viên có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh dỗi.

Các đơn vị phối hợp thực hiện:

+ Phòng Hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi Ban giám hiệu quyết định.

+ Bộ môn GDTC và ban chủ nhiệm CLB xây dựng đề án dự thảo đề án.

Giải pháp 4: Có chính sách hợp lý, cho đội ngũ giáo viên, sinh viên tham gia tại các CLB bóng bàn

- *Mục đích:* Cải tiến chế độ, chính sách thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, sinh viên

tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu môn bóng bàn.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của cán bộ, giáo viên và sinh viên.

+ Huy động tài trợ tài chính, giải thưởng...

+ Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thoả đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu môn Bóng bàn của cán bộ, giáo viên và sinh viên.

- *Các đơn vị phối hợp thực hiện:*

+ Ban giám hiệu nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp.

+ Phòng Đào tạo: Tham mưu và triển khai thực hiện.

+ Bộ môn GDTC: Tham mưu và đề xuất, tiếp nhận thi hành..

+ Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh động viên khen thưởng về mặt Đoàn thể, huy động tài trợ cho các hoạt động của nhà trường.

Giải pháp 5: Tăng cường thi đấu, giao lưu môn Bóng bàn toàn trường

- *Mục đích:* Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên giúp sinh viên tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, trọng tài giải một bóng bàn, qua đó nâng cao năng lực thể chất, đồng thời phát hiện và tuyển chọn sinh viên vào các đội tuyển bóng bàn.

Nội dung giải pháp:

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

+ Các khối, các lớp có các cuộc thi đấu nội bộ.

+ Tuyên truyền nhằm nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường; tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khoá Bóng bàn cho sinh viên ...

- *Các đơn vị phối hợp tổ chức thực hiện:*

+ Ban giám hiệu nhà trường.

+ Phòng Đào tạo.

+ Bộ môn GDTC.

+ Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm..

Giải pháp 6: Cải tiến nội dung, phương pháp, giảng dạy môn Bóng bàn phù hợp với điều kiện của nhà trường

- *Mục đích:* Cải tiến phương pháp, phương tiện giảng dạy, xây dựng chương trình môn học Bóng bàn phù hợp với điều kiện của nhà trường, phù hợp với nhu cầu, đặc điểm ham thích của các em sinh viên, tạo hứng thú cho sinh viên tham gia học tập và tập luyện.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Nhà trường chỉ đạo các giáo viên Bộ môn GDTC cải tiến nội dung phương pháp, phương tiện giảng dạy trong các giờ học chính khoá, cũng như các giờ học ngoại khoá. Đa dạng hoá các hình thức tập luyện phù hợp trong các buổi tập.

- *Đơn vị thực hiện:*

+ Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Phòng giáo vụ phối hợp, giám sát triển khai thực hiện.

+ Bộ môn GDTC chủ trì thực hiện.

Giải pháp 7: Đảm bảo tốt chế độ chính sách cho đội ngũ giảng viên

- *Mục đích:* Đảm bảo nguồn nhân lực về số lượng và chất lượng nhằm nâng cao chất lượng GDTC trong các nhà trường.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tuyển dụng giáo viên thể dục đảm bảo về số lượng và chất lượng phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường.

+ Đảm bảo tốt chế độ chính sách cho đội ngũ giáo viên

- *Đơn vị thực hiện:*

+ Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Phòng đào tạo và các đơn vị chức năng.

+ Bộ môn GDTC chủ trì thực hiện.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các giải pháp xây dựng và phát triển CLB Bóng bàn phát triển thể chất cho sinh viên trường ĐHXD HN

Ứng dụng thực nghiệm được tiến hành trong 12 tháng, từ tháng 9/2016 đến tháng 09 năm 2017.

Khi xác định hiệu quả của các giải pháp đề

Bảng 2. So sánh sự phát triển một số chỉ tiêu CLB trước và sau khi ứng dụng các giải pháp

TT	Nội dung	Năm		
		2016	2017	W%
1	Số lượng các công trình thể thao được sửa chữa,nâng cấp.	3	5	50
2	Số lượng sinh viên tham gia CLB bóng bàn	90	168	60.47
3	Số lượng giáo viên tham gia CLB bóng bàn	6	13	73.68
4	Giao lưu cấp CLB Bóng bàn	2	4	66.67
5	Các giải Bóng bàn	2	4	66.67
6	Tài trợ riêng cho CLB Bóng bàn (triệu đồng)	1.5	5.3	111.76
7	Chế độ trợ cấp với CBGV (ngàn đồng)	10	20	66.67

tài căn cứ vào kết quả kiểm tra đánh giá theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.3.1. Đánh giá mức độ phát triển CLB Bóng bàn sau thời gian thực nghiệm.

Trong quá trình tổ chức ứng dụng các giải pháp, kết quả về số lượng các đội tuyển CLB Bóng bàn của cán bộ, giáo viên và sinh viên các khối, lớp, cũng như số lượng hội viên tham gia sinh hoạt, tập luyện thường xuyên tại các CLB này đã tăng lên đáng kể so với thời điểm trước thực nghiệm. Cụ thể được trình bày ở bảng 2.

- Việc xây dựng và phát triển mô hình CLB Bóng bàn 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 giải pháp tích cực nâng cao hiệu hoạt động quả CLB Bóng bàn là phù hợp với sinh viên hiện nay.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 07 giải pháp phát triển CLB Bóng bàn phát triển thể chất cho sinh viên Trường ĐHXD HN, đồng thời đã chứng minh được tính hiệu quả phát triển CLB Bóng bàn sinh viên trong nhà trường, thể hiện qua những mặt: số lượng sinh viên tham gia CLB, số huấn luyện viên, cộng tác viên, hướng dẫn viên trọng tài; cơ sở vật chất, kinh phí, chế độ đối với giáo viên phụ trách CLB, số giải tham gia và công tác xã hội hóa, thành tích của các đội tuyển đã được tăng lên đáng kể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008)*

2. Trần Kim Cương (2009), *Nghiên cứu những giải pháp phát triển các loại hình CLB thể dục thể thao cơ sở trong điều kiện phát triển kinh tế xã hội ở tỉnh Ninh Bình*

3. Nguyễn Gắng (2000): "*Nghiên cứu xây dựng mô hình CLB TDTT hoàn thiện trong các trường Đại học và chuyên nghiệp Thành phố Huế*", Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở: "Nghiên cứu giải pháp xây dựng và phát triển CLB Bóng bàn góp phần phát triển thể chất cho sinh viên Trường ĐHXD HN", Chủ nhiệm: ThS. Nguyễn Thị Thanh Nhàn, bảo vệ năm 2017.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM NHẤT CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Chu Vương Thìn[1]; TS. Phạm Hùng Mạnh[2]; ThS. Trần Văn Hưng[3]

Tóm tắt: *Áp dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC) trường Đại học Tây Nguyên (ĐHTN). Trên cơ sở đó đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chung đối tượng nghiên cứu. Góp phần nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy và học tập tại Nhà trường.*

Từ khóa: *Tiêu chuẩn; Thể lực chung; Sinh viên năm nhất; Chuyên ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Nguyên...*

Summary: *Through methods like document analysis, interviews, discussions, pedagogical observations, and mathematical statistics, this research has selected six tests to evaluate the general physical fitness of first-year students majoring in Physical Education at Tay Nguyen University. Based on this, a standard classification table and a comprehensive score table for assessing the general physical fitness of the research subjects have been developed. This contributes to improving the effectiveness of teaching and learning at the university.*

Keywords: *Standards, general physical fitness, first-year students, Physical Education major, Tay Nguyen University*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHTN là một trường đa ngành, đa lĩnh vực. Mục tiêu đào tạo sinh viên chuyên ngành GDTC là ngoài việc chú trọng đào tạo chuyên môn cho sinh viên, nhà trường luôn quan tâm đến vấn đề sức khỏe, thể chất của sinh viên để có thể đào tạo ra những nhân tài giỏi về chuyên môn, khỏe cả về thể chất nhằm phục vụ tốt cho các ngành nghề sau này. Theo thống kê của bộ môn GDTC trường ĐHTN trong những năm gần đây, trình độ thể lực chung của sinh viên ngành GDTC còn yếu. Dẫn đến có những em có kỹ thuật tương đối tốt song khi thi các học phần thực hành vẫn còn chưa đạt kết quả tốt.

Để theo dõi, đánh giá thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất qua các giai đoạn giảng dạy và huấn luyện. Vì vậy xây dựng tiêu chuẩn và thang điểm đánh giá mức độ phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành GDTC là vấn đề hết sức quan trọng, cốt lõi trong việc hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập và rèn luyện của sinh viên, là nhiệm vụ bắt buộc được thể hiện trong chương trình, kế hoạch đào tạo của nhà trường, khoa và của bộ môn.

Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần đánh giá một cách khoa học và chính xác giúp cho giảng viên và sinh viên có thể kiểm tra đánh giá đúng để định hướng điều chỉnh kế hoạch dạy học cũng như nội dung và phương pháp tập luyện cho sinh viên ngay từ năm đầu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

2.1.1. Tiến hành phỏng vấn các giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm trên địa bàn thành phố Buôn Ma Thuột

Nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn 2 lần mỗi lần cách nhau 1 tháng và giá trị sử dụng các test được xác định theo tỷ lệ phần

1, 2, 3. Trường Đại học Tây Nguyên

trăm ý kiến tán thành. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

2.1.2. Xác đinh độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

Để xác định độ tin cậy của các test trên, chúng tôi tiến hành kiểm tra thông qua phương pháp kiểm tra sư phạm qua các test đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Như vậy qua xác định độ tin cậy, đề tài đã chứng minh được 06 test đánh giá trình độ thể lực chung có đủ độ tin cậy với ($r > 0.8$) với $p < 0.05$ để đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

2.1.3. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

Nghiên cứu tiến hành xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Tất cả các test đều có $r>0,8$ và $p<0,05$ có nghĩa là mối tương quan giữa kết quả lập test và kiểm tra thành tích là có mối tương quan mạnh. Điều này khẳng định rằng 06 test đánh giá trình độ thể lực chung cho

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chung

TT	Test	Tổng điểm	Tỷ lệ %
I	**Các test sức mạnh**		
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	146/176	82.95
2	Bật xa tại chỗ (cm)	163/176	93.61
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	154/176	87.5
II	**Các test sức nhanh – tốc độ**		
4	Chạy tốc độ 30m (s)	153/176	86.93
III	**Các test sức bền**		
5	Chạy 5 phút (m)	156/176	88.64
IV	**Các test linh hoạt**		
6	Chạy chữ t (s) (t test)	155/176	88.07

Bảng 2. Hệ số tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GTDC (n =59)

TT	Test	Lần kiểm tra 1	Lần kiểm tra 2	r	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	05.83 ± 5.34	05.50 ± 4.42	0.93	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	250 ± 28.12	252 ± 36.11	0.94	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	20 ± 36.05	20 ± 33.14	0.91	< 0.05
4	Chạy tốc độ 30m (s)	3.36 ± 18.68	3.45 ± 32.79	0.96	< 0.05
5	Chạy 5 phút (m)	1025 ± 18.35	1021 ± 23.13	0.87	< 0.05
6	Chạy chữ T (s) (T test)	11.56 ± 18.68	11.04 ± 32.79	0.96	< 0.05

sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và thang điểm đánh giá thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

Để xây dựng được tiêu chuẩn phân loại và thang điểm đánh giá về trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN. Nghiên cứu tiến hành xây dựng phân loại tiêu chuẩn theo quy tắc ±2. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Trên cơ sở phân loại tiêu chuẩn đánh giá, Nghiên cứu tiến hành xây dựng thang điểm đánh giá theo thang độ C cho từng test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 3. Kết quả xác định mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

TT	Test	r	p
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	0.83	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	0.89	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	0.86	< 0.05
4	Chạy tốc độ 30m (s)	0.94	< 0.05
5	Chạy 5 phút (m)	0.81	< 0.05
6	Chạy chữ T (s) (T test)	0.87	< 0.05

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn về đánh giá trình độ thể lực chung của sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN (n=59)

TT	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Nam (n=51)						
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	≤5.21	5.20-5.43	5.42-5.76	5.75-5.86	>5.87
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥265.64	257.32-265.63	253.16-257.31	240.67-253.15	<240.68
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	≥21.47	20.56-21.46	20.11-20.55	18.73-20.10	<18.74
4	Chạy tốc độ 30m (s)	≤3.35	3.36-3.43	3.44-3.55	3.56-3.58	>3.59
5	Chạy 5 phút (m)	≥1101.4	1064.7-1101.3	1046.35-1064.6	991.2-1046.34	<991.3
6	Chạy chữ T (s) (T test)	≤11.24	11.25-11.48	11.49-11.84	11.85-11.95	>11.96
Nữ (n=8)						
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	≤6.44	6.45-6.88	6.89-7.11	7.12-7.78	≥7.79
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥236.2	225.6-236.1	220.3-225.5	204.3-220.2	≤204.40
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	≥14.35	13.44-14.34	12.08-13.43	11.61-12.07	≤11.62
4	Chạy tốc độ 30m (s)	≤3.46	3.47-3.54	3.55-3.66	3.67-3.69	≥3.70
5	Chạy 5 phút (m)	≥892.90	853.20-892.89	833.35-853.19	773.79-833.34	≤773.80
6	Chạy chữ T (s) (T test)	≤11.02	11.03-11.65	11.66-12.60	12.61-12.90	≥12.91

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chung của sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN (n=59)

TT	Các test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nam (n=51)											
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	6.09	5.98	5.87	5.76	5.65	5.54	5.43	5.32	5.21	5.1
2	Bật xa tại chỗ (cm)	232.36	236.52	240.68	244.84	249	253.16	257.32	261.48	265.64	269.8
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	17.83	18.29	18.74	19.2	19.65	20.11	20.56	21.02	21.47	21.93
4	Chạy tốc độ 30m (s)	3.67	3.63	3.59	3.55	3.51	3.47	3.43	3.39	3.35	3.31
5	Chạy 5 phút (m)	954.6	972.95	991.3	1009.65	1028	1046.35	1064.7	1083.05	1101.4	1119.75
6	Chạy chữ T (s) (T test)	12.2	12.08	11.96	11.84	11.72	11.6	11.48	11.36	11.24	11.12
Nữ (n=8)											
1	Bật 1 chân 25 mét (s)	8.24	8.02	7.79	7.57	7.34	7.12	6.89	6.67	6.44	6.22
2	Bật xa tại chỗ (cm)	193.8	199.1	204.4	209.7	215	220.3	225.6	230.9	236.2	241.5
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	10.71	11.17	11.62	12.08	12.53	12.99	13.44	13.9	14.35	14.81
4	Chạy tốc độ 30m (s)	3.78	3.74	3.7	3.66	3.62	3.58	3.54	3.5	3.46	3.42
5	Chạy 5 phút (m)	734.1	753.95	773.8	793.65	813.5	833.35	853.2	873.05	892.9	912.75
6	Chạy chữ T (s) (T test)	13.54	13.23	12.91	12.6	12.28	11.97	11.65	11.34	11.02	10.71

2.3. Phân loại điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

Để tiến hành phân loại bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ phát triển thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN, Nghiên cứu tiến hành tính điểm đạt được của từng test thông qua bảng 4 và bảng 5, từ đó tính tổng điểm đạt được ở từng test cho sinh viên. Kết quả được trình bày ở Bảng 6.

Trong quá trình kiểm tra đánh giá cho thấy không phải sinh viên nào có năng lực tốt ở test này cũng có năng lực tốt ở các test còn lại. Chính vì vậy, để đạt được tổng điểm cuối cùng không nhất thiết phải đạt được số điểm như nhau ở từng test mà tùy theo từng năng lực của sinh viên, miễn là tổng điểm đạt được mức độ nào.

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN

TT	Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
1	Tốt	≥ 54
2	Khá	42 – 53
3	Trung bình	30 – 41
4	Yếu	18 – 29
5	Kém	< 18

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ phát triển thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN.

Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn phân loại và thang điểm đánh giá trình độ phát triển thể lực chung. Qua đó, đã xây dựng được bảng điểm tổng hợp cho phép đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN theo từng test.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Hà Nội, Nxb TDTT.

2. Dương Nghiệp Chí (2004), *"Đo lường thể thao"*, Hà Nội, Nxb TDTT.

3. Goikhơman, P. N (1978), *Các tố chất thể lực của Vận động viên*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Hà Nội, NxbTDTT.

5. VX, Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Nxb TDTT

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp Thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học cơ sở: "Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chung cho sinh viên năm nhất chuyên ngành GDTC trường ĐHTN". Chủ nhiệm đề tài: ThS Chu Vương Thìn, đề tài đã nghiệm thu năm 2022.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH NHẢY CAO KIỂU NẰM NGHIÊNG CHO HỌC SINH LỚP 10 HỆ PHỔ THÔNG TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ GIA LAI

ThS. Trần Văn Hưng[1]; ThS. Nguyễn Văn Thuấn[2]

Tóm tắt: *Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập chuyên môn có khả năng nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 10 hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai. Thông qua thực nghiệm cho thấy thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng của đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt đáng kể sau thực nghiệm ở ngưỡng thống kê cần thiết P < 0.05.*

Từ khóa: *Bài tập; Nhảy cao; Học sinh lớp 10; Hệ phổ thông; Trường Cao đẳng nghề Gia Lai*

Summary: *Based on theoretical foundations and practical experience, along with fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports (TDTT), we selected 10 specialized exercises capable of improving the high jump performance in the inclined style for 10th-grade students in the vocational college system in Gia Lai. Through experiments, it was shown that the high jump performance of the research subjects had a significant difference after the experiment at a statistically significant level of P < 0.05.*

Keywords: *Exercises, high jump, 10th-grade students, vocational college system, Gia Lai Vocational College.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện điền kinh không chỉ có tác dụng nâng cao sức khỏe mà còn là phương tiện để phát triển tất cả các tố chất thể lực giúp con người phát triển toàn diện. Điền kinh bao gồm nhiều môn trong đó nhảy cao là một nội dung tập luyện và thi đấu phổ biến rộng rãi từ trung ương tới địa phương. Nhảy cao nói chung và nhảy cao kiểu nằm nghiêng nói riêng là một trong những môn học cơ bản trong chương trình đào tạo ở trường trung học phổ thông, phương tiện tập luyện đơn giản được đông đảo đối tượng học sinh sinh viên tham gia tập luyện. Nhảy cao có tác dụng nâng cao năng lực hoạt động của nội tạng, phát triển các tố chất như sức bật, sức nhanh, sự khéo léo...

Trường Cao đẳng nghề Gia Lai có nhiệm vụ đào tạo công nhân kỹ thuật, phục vụ sự nghiệp xây dựng và phát triển tỉnh Gia Lai - Kon Tum. Là một giáo viên giảng dạy môn GDTC trong nhà trường tôi luôn thôi thúc không ngừng tìm tòi các phương pháp giảng dạy, ứng dụng bài tập bổ trợ và bài tập chuyên môn từng bước cải thiện, nâng cao thành tích môn nhảy cao.

Xuất phát từ thực tế nêu trên, vấn đề đặt ra là phải nghiên cứu đưa ra một số bài tập phù hợp với điều kiện thực tế học sinh của trường nhằm nâng cao thành tích môn nhảy cao nằm nghiêng trong chương trình giảng dạy môn GDTC, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: Lựa chọn một số bài tập nâng cao thành tích nhảy cao nằm nghiêng cho học sinh hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá thành tích nhảy cao nằm nghiêng cho học sinh trường Cao đẳng nghề Gia Lai

Thông 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 nhảy cao nằm nghiêng cho học sinh trường Cao đẳng nghề Gia Lai và qua phỏng vấn các giáo viên giảng dậy TDTT; đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test đánh giá thành tích nhảy cao nằm nghiêng cho học sinh trường Cao

1. Đại học Tây Nguyên
2. Trường Tiểu học, THCS & THPT Sao Việt

đẳng nghề Gia Lai. Các test tố chất thể lực đó là: Bật xa tại chỗ(cm); Bật cao tại chỗ(cm); Bật xa 3 bước đổi chân(cm); Chạy 30m xuất phát cao(s); Chạy con thoi 4 x 10m(s); Nằm ngửa gập bụng 30s(lần).

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 10 hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai

Lựa chọn bài tập bài tập nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 10 hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; phỏng vấn 2 lần các chuyên gia, giảng viên. Kết quả lựa chọn được 10 bài tập nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh lớp 10 hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề Gia Lai. Nghiên cứu lựa chọn theo kết quả phỏng vấn nghiên cứu chọn các bài tập có sự đồng ý trong cả 2 lần phỏng vấn đạt ≥ 80%. Đó là 10 bài tập (BT) sau:

1. Tại chỗ đá thẳng chân lăng xoay mũi chân lăng hướng xuống đất người hạ 2 tay tiếp đất
2. Bước tới 1 bước giậm nhảy đá chân lăng phối hợp đánh tay
3. Tập chạy đà trên đường chạy các bước chạy bằng gót lăng nhanh qua mũi chân, bước dài thoải mái
4. Treo bóng cao khoảng 1.3m – 1.5m chạy đà giậm nhảy đá lăng chân lăng cao gần ngang bóng
5. 1 – 3 bước thực hiện đá lăng xoay mũi chân ép vai bên chân lăng xuống, thu chân giậm lên cao đồng thời xoay thân rơi xuống bằng chân giậm và 2 tay
6. Chạy đà giậm đúng điểm giậm nhảy (xà đặt cao)
7. Đà chính diện (hoặc hơi chếch) giậm nhảy đá lăng cao, thu chân giậm và rơi xuống đất bằng chân giậm
8. Chạy đà chậm chính diện qua xà thấp rơi bằng chân giậm, quay về hướng chạy đà
9. Nằm nghiêng trên ngựa gỗ (bàn) mô phỏng động tác nằm nghiêng trên xà ngang.
10. Chạy 3-5 bước đà giậm nhảy, đá lăng thực hiện động tác qua xà kiểu nằm nghiêng.

2.3. Đánh giá hiệu quả của các bài tập được lựa chọn

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm bằng cách chọn ngẫu nhiên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Cả 2 nhóm đều học nội dung nhảy cao theo phân phối chương trình của Bộ GD&ĐT quy định liên tục trong 16 tiết/năm học trong đó 16 tiết có ghép với một nội dung tự chọn khác.

Nhóm đối chứng (ĐC) học theo chương trình của Bộ quy định.

Nhóm thực nghiệm (TN) học theo chương trình của Bộ quy định, song song đó có ứng dụng 10 bài tập đã lựa chọn vào tiến trình giảng dạy.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Để thấy được tác dụng của các bài tập chuyên môn nâng cao thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng đã lựa chọn trong đề tài, trước khi tiến hành TN chúng tôi kiểm tra thể lực và thành tính của nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và 2 cho thấy: Các chỉ tiêu đánh giá thể lực và thành tích nhảy cao nằm nghiêng của nhóm TN và nhóm ĐC (nam và nữ) tuy có sự hơn kém nhau, song đó chỉ là sự ngẫu nhiên mà thôi. Điều đó chứng tỏ trước TN hai nhóm hầu như đều có kết quả tương đồng ở mỗi chỉ tiêu kiểm tra ($p > 0.05$).

Sau TN chúng tôi kiểm tra thể lực và thành tích nhảy cao nằm nghiêng của nhóm TN và ĐC (nam và nữ). Kết quả được trình bày ở bảng 3 và bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Các chỉ tiêu đánh giá thể lực và thành tích nhảy cao nằm nghiêng, nhóm TN về cơ bản đều hơn hẳn nhóm đối chứng, vì $t_{tính} > t_{bảng}$ với $p < 0.05$ đến $p < 0.001$ ngoại trừ chỉ tiêu bật xa 3 bước đổi chân dù rằng đã có sự vượt trội, nhưng chưa hoàn toàn chiếm ưu thế ($p > 0.05$).

Qua bảng 3 cho thấy: Các chỉ tiêu đánh giá thể lực và thành tích nhảy cao nằm nghiêng, nhóm thực nghiệm đều hơn hẳn nhóm đối chứng, vì $t_{tính} > t_{bảng}$ với $p < 0.05$ đến $p < 0.001$. Hay có thể nói thành tích của nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC. Chứng tỏ các BT được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập chuyên môn có khả năng nâng cao được thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho học sinh hệ phổ thông trường Cao đẳng nghề, tỉnh

Bảng 1. Kết quả trước TN của hai nhóm nam TN và ĐC (N_{TN} = 34, $N_{ĐC}$ = 32)

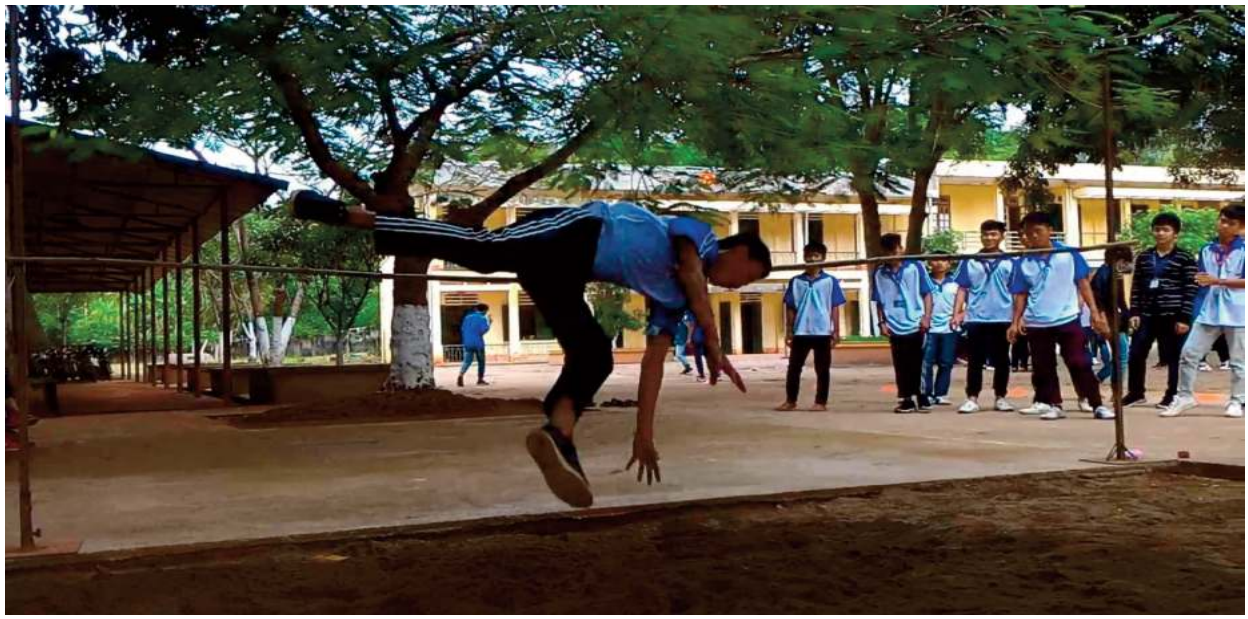
TT	Test	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$	$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	d	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(l)	19.11±1.84	18.43±1.3	0.68	1.78	>0.05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	213.02±17	205.09±14.39	7.93	2.05	>0.05
3	Bật xa 3 bước đổi chân(cm)	747.52±49.97	747.68±42.7	-0.16	-0.01	>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.35±0.36	5.49±0.35	-0.14	-1.64	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	11.13±0.63	11.3±0.54	-0.17	-1.21	>0.05
6	Bật cao tại chỗ(cm)	40.41±6.15	41.78±3.98	-1.37	-1.08	>0.05
7	Thành tích nhảy cao(m)	1.12±0.12	1.1±0.083	0.02	0.79	>0.05

Bảng 2. Kết quả trước TN của hai nhóm nữ TN và ĐC (N_{TN} = 33, $N_{ĐC}$ = 35)

TT	TEST	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$	$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	d	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(l)	10.51±1.41	10.6±1.43	-0.09	0.26	>0.05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	156.93±17.74	155.28±10.81	1.65	0.46	>0.05
3	Bật xa 3 bước đổi chân(cm)	531.3±42.56	528.27±42.79	2.73	0.263	>0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao(s)	6.44±0.51	6.47±0.39	-0.03	0.27	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	12.52±0.61	12.57±0.6	-0.05	2.38	>0.05
6	Bật cao tại chỗ(cm)	27.81±4.19	28.82±4.16	-1.01	1.089	>0.05
7	Thành tích nhảy cao(m)	0.9±0.08	0.86±0.09	0.04	1.94	>0.05

Bảng 3. Kết quả sau thực nghiệm của hai nhóm nam TN và ĐC (N_{TN} = 34, $N_{ĐC}$ = 32)

TT	TEST	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$	$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(l)	23.2±3.14	20.31±1.42	4.86	<0.001
2	Bật xa tại chỗ(cm)	240.44±21.97	218.84±14	4.79	<0.001
3	Bật xa 3 bước đổi chân(cm)	798.61±52.28	781.06±41.62	1.51	<0.001
4	Chạy 30m xuất phát cao(s)	480±0.27	5.25±0.31	-6.3	<0.001
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	10.55±0.56	11.03±0.55	-3.57	<0.001
6	Bật cao tại chỗ(cm)	49.94±5.36	47.21±4.15	1.97	<0.001
7	Thành tích nhảy cao(m)	1.35±0.1	1.17±0.2	4.64	<0.001



Bảng 4. So sánh kết quả sau thực nghiệm của hai nhóm nữ TN và ĐC (N_{TN} = 34, $N_{ĐC}$ = 32)

TT	TEST	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$	$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(l)	14.75± 1.34	13.42± 1.57	3.77	<0.001
2	Bật xa tại chỗ(cm)	184.03± 18.31	168.42± 10	4.32	<0.001
3	Bật xa 3 bước đổi chân(cm)	615.03± 30.63	570± 43.1	4.98	<0.001
4	Chạy 30m xuất phát cao(s)	5.74± 0.44	6.17± 0.39	-4.3	<0.001
5	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	11.48± 0.49	12.23± 0.6	-5.75	<0.001
6	Bật cao tại chỗ(cm)	35.81± 4.86	33± 4.16	2.55	<0.001
7	Thành tích nhảy cao(m)	1.12± 0.098	1± 0.09	5.26	<0.001

Gia Lai. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã chứng minh tính hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bách (2002), *Điền kinh Việt Nam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Quang Hưng (1996), *Điền kinh trong trường Phổ thông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Anh Tuấn(1998), *Nghiên cứu hiệu quả GDTC đối với sự phát triển TCTL của nam học sinh phổ thông TP HCM, lứa tuổi 8-17*, luận án tiến sĩ giáo dục học, viện Khoa học TDTT.

6. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong thể dục thể thao*, NxbTDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn cao học: Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao thành tích nhảy cao nằm nghiêng cho học sinh hệ phổ thông trường cao đẳng nghề Gia Lai, tác giả: Nguyễn Văn Thuấn, bảo vệ tại Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, năm 2019.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ THỰC HIỆN KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG GẬY SẮT DÀI CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GOLF TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Xuân Hường[1]

Tóm tắt: *Dựa vào các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT) chúng tôi đã xác định được 9 bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh bóng (KTĐB) gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Bước đầu ứng dụng trong thực tế cho thấy, các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao khi thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf ngành Giáo dục thể chất sau 1 năm học.*

Từ khóa: *Bài tập, Hiệu ứng, Kỹ thuật, Đánh bóng, Chuyên ngành Golf.*

Summary: *Based on routine research methods in the field of physical education and sports, we have identified 9 exercises to improve the effectiveness of long iron hitting techniques for golf majors at Bac Ninh University of Physical Education and Sports. Initial application in practice shows that the selected exercises have brought high efficiency when implementing long iron ball hitting techniques for students majoring in Golf in Physical Education after 1 year of study.*

Keywords: *Exercises, Effects, Techniques, Batting, Golf majors.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Gậy sắt Golf chiếm số lượng lớn trong bộ gậy Golf, đóng vai trò vô cùng quan trọng trong các cú đánh Golf và được đánh dấu ký hiệu lần lượt theo số thứ tự để phân biệt từng cây gậy khác nhau. Thường các cây gậy sắt Golf sẽ được sử dụng để thực hiện các cú swing hay cú đánh ở khoảng cách ngắn, xung quanh khu vực fair-way và green. Theo tiêu chuẩn hiện nay, một bộ gậy sắt Golf sẽ bao gồm 10 cây. Những cây gậy sẽ được đánh số thứ tự lần lượt từ 3 - 9 và 3 ký tự P, A, S. Tùy theo từng ký hiệu mà cây gậy iron sẽ có chiều dài, độ loft và khoảng cách đánh khác nhau.

Đối với sinh viên chuyên ngành Golf tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, KTĐB gậy sắt dài (là gậy sắt có số từ 3 đến 5) là kỹ thuật mở rộng từ KTĐB gậy sắt trung bình của môn Golf, đánh bóng với gậy sắt dài sẽ khó hơn vì thân cán gậy dài hơn đầu gậy và bóng xa người hơn, yêu cầu tiêu hao năng lượng nhiều hơn và độ chính xác yêu cầu cao hơn. KTĐB gậy sắt dài là một trong những kỹ thuật khá quan trọng mà bất cứ người chơi Golf nào cũng phải chú ý hoàn thiện và nâng cao.

Qua quan sát cho thấy, việc thực hiện KTĐB gậy sắt dài của các em còn nhiều hạn chế, mà nguyên nhân chủ yếu là do các bài tập hiện nay đang sử dụng chưa thực sự mang lại hiệu quả. Xuất phát từ những nguyên nhân trên, muốn tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này, nên chúng tôi tiến hành lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài của sinh viên chuyên ngành Golf Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê để giải quyết vấn đề nghiên cứu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả KTĐB gậy sắt dài và các test đánh giá hiệu quả cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.1.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập có tác dụng nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf Trường

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đại học TDTT Bắc Ninh. Để đảm bảo tính khách quan và sát với thực tiễn công tác giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn, tọa đàm trên diện rộng với các chuyên gia, giảng viên giảng dạy môn Golf, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 co thấy: Đã lựa chọn được 9 bài tập (in đậm có mức điểm 80 trở lên) có tác dụng nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

Bài tập 1. Tay không gậy xuynh với dây cao su: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 2. Tay cầm gậy xuynh với nẹp cố định: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 3. Bài tập với bóng thông minh: Thực hiện liên tục 10 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 4. Bài tập xuynh với quạt chuyên dụng: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 5. Bài tập xuynh với gậy bổ trợ: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 6. Bài tập xuynh đánh không bóng: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 7. Luyện đưa gậy với đầu gậy chạm rốn (bụng): Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bài tập 8. Luyện tập thu gậy bằng gậy thật: Thực hiện liên tục 15 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiệu KTĐB gậy sắt dài (n = 30)

TT	Nội dung bài tập / Mức độ ưu tiên	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		ƯT1		ƯT2		ƯT3		
		SN	Điểm	SN	Điểm	SN	Điểm	
Các BT luyện kỹ thuật vung gậy								
1	**Tay không gậy xuynh với dây cao su**	**24**	**72**	**2**	**4**	**4**	**4**	**80**
2	**Tay cầm gậy xuynh với nẹp cố định**	**25**	**75**	**3**	**6**	**2**	**2**	**83**
3	Bài tập đẩy bóng	15	45	5	10	10	10	65
4	**Bài tập với bóng thông minh**	**27**	**81**	**2**	**4**	**1**	**1**	**86**
Các BT luyện KTĐB								
5	**Bài tập xuynh với quạt chuyên dụng**	**26**	**78**	**2**	**4**	**2**	**2**	**84**
6	**Bài tập xuynh với gậy bổ trợ**	**28**	**84**	**2**	**4**	**0**	**0**	**88**
7	**Bài tập xuynh đánh không bóng**	**25**	**75**	**4**	**8**	**1**	**1**	**84**
8	Tập kéo co đối kháng	17	51	9	18	4	4	73
Các BT luyện động tác kết thúc								
9	**Luyện đưa gậy với gậy chạm rốn (bụng)**	**21**	**63**	**8**	**16**	**1**	**1**	**80**
10	Luyện tập mặt phẳng vung vậy	13	39	6	12	11	11	62
11	**Luyện tập thu gậy bằng gậy thật**	**24**	**72**	**6**	**12**	**0**	**0**	**84**
12	**Luyện tập động tác tổng hợp**	**23**	**69**	**7**	**14**	**0**	**0**	**83**

Bài tập 9. Luyện tập động tác tổng hợp: Thực hiện liên tục 10 lần/2 phút, nghỉ quãng 30 giây (làm 3 tổ).

2.1.2. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bằng phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên và kiểm tra độ tin cậy, tính thông báo của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 4 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng gậy sắt dài của sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, gồm:

- Test 1: Tung bóng xa (m)
- Test 2: Đánh bóng điểm rơi 10 lần (quả)
- Test 3: Đánh bóng hành lang dọc 10 lần (quả)
- Test 4: Đánh bóng hành lang ngang 10 lần (quả).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập trong giảng dạy

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh tự đối chiếu.
- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 08 sinh viên chuyên ngành Golf ngành Giáo dục thể chất.
- Thời gian thực nghiệm: 2 học kỳ năm học 2020-2021 với 26 tuần, mỗi tuần 02 buổi vào thời gian chính khóa của nhà trường

Trong quá trình tổ chức thực nghiệm, các bài

Bảng 2. Kết quả tự đối chiếu thành tích kiểm tra sau 10 tuần thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n = 8)

TT	Các test	$\underline{x} \pm \delta$ Trước TN	$\underline{x} \pm \delta$ Sau TN	$t_{tính}$	P
1	Tung bóng xa (m)	24,3 ± 2,78	25,9 ± 2,58	1,381	>0,05
2	Đánh bóng điểm rơi 10 lần (quả)	7,37 ± 0,83	7,75 ± 0,64	1,784	>0,05
3	Đánh bóng hành lang dọc 10 lần (quả)	6,6 ± 1,03	7,5 ± 0,71	2,501	<0,05
4	Đánh bóng hành lang ngang 10 lần (quả)	6,3 ± 0,74	6,7 ± 0,73	2,553	<0,05

Bảng 3. Kết quả tự đối chiếu thành tích kiểm tra sau một năm thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n = 8)

TT	Các test	$\overline{x} \pm \delta$ Trước TN	$\overline{x} \pm \delta$ Sau TN	$t_{tính}$	P
1	Tung bóng xa (m)	24,3 ± 2,78	27,7 ± 2,34	3,685	<0,05
2	Đánh bóng điểm rơi 10 lần (quả)	7,37 ± 0,83	7,99 ± 1,13	3,674	<0,05
3	Đánh bóng hành lang dọc 10 lần (quả)	6,6 ± 1,03	7,83 ± 1,04	4,616	<0,05
4	Đánh bóng hành lang ngang 10 lần (quả)	6,3 ± 0,74	7,84 ± 1,15	4,658	<0,05



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

tập mà chúng tôi lựa chọn được sắp xếp trong phần cơ bản và phần thể lực của giáo án tập luyện (với khoảng thời gian 70 phút/ mỗi giáo án).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập

Việc đánh giá hiệu quả các bài tập được chúng tôi tiến hành làm 2 đợt: Cuối học kỳ 1 và cuối học lỳ 2. Kết quả tự đối chiếu thành tích kiểm tra được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 và 3 cho thấy: Sau 1 năm học tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là sinh viên chuyên ngành Golf ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Như vậy các bài tập đã lựa chọn để giảng dạy, nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ tại nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 9 bài tập có tác dụng nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Bước đầu ứng dụng trong thực tế và đánh giá hiệu quả cho thấy, các bài tập đã mang lại kết quả cao trong việc nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hiệp hội Golf Việt Nam (2016), *Luật Golf và luật về tư cách nghiệp dư*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

2. Nguyễn Lê Huy, Nguyễn Xuân Hường (2016), *Giáo trình Golf*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Xuân Sinh và các cộng sự (1999), Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. 孙班军 (2012), 高尔夫球俱乐部管理，人民体育出版社，北京.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cơ sở: " Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐB gậy sắt dài cho sinh viên chuyên ngành Golf Trường Đại học TDTT Bắc Ninh ". Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, tác giả TS. Nguyễn Xuân Hường, năm 2021.*

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT ĐÒN TAY CHO NAM HỌC VIÊN HỌC MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

ThS. Trần Trọng Hiếu[1]

Tóm tắt: *Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT), dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn về môn Võ thuật Công an Nhân dân (CAND) tại trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I, cùng với các kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test đánh giá trình Kỹ thuật đòn tay (KTĐT) cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I (CĐCSND I), đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá KTĐT cho đối tượng nghiên cứu. Thông qua đó đánh giá được thực trạng trình độ KTĐT của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I.*

Từ khóa: *Trình độ, Kỹ thuật đòn tay, Võ thuật Công an Nhân dân, Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I.*

Summary: *Using common scientific research methods in the field of Physical Education, and based on both theory and practice of martial arts in the People's Public Security at the People's Police College I, along with the research results, 7 tests were selected to assess the technical skills of hand techniques for male students majoring in People's Public Security martial arts at the People's Police College I. Additionally, criteria for classification and a comprehensive scoring table were developed to evaluate the hand technique skills of the research subjects. Through this process, the current status of hand technique proficiency among male students studying People's Public Security martial arts at the People's Police College I was assessed.*

Keywords: *Proficiency, hand technique, People's Public Security martial arts, People's Police College I.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I là nơi đào tạo, bồi dưỡng hạt nhân cho ngành, cán bộ làm công tác điều tra hình sự, tạo nguồn lực về cho các đơn vị, địa phương trong các tỉnh phía bắc. CĐ CSND I đã thực hiện nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay nhà trường đã tổ chức học môn Võ thuật CAND cho học viên nhằm đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu.

Thông qua thực tế giảng dạy cho thấy môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I cho thấy, thể lực và kỹ thật của học viên còn yếu, đặc biệt là kỹ thật đòn tay của học viên thể hiện qua việc tập luyện và thi đấu chư mang lại hiệu quả cao. Tuy nhiên, hiện nay CĐCSND I chưa chuẩn hóa được các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện và đánh giá thực trạng trình độ kỹ thật đòn tay của nam học viên môn Võ thuật CAND. Điều này gây khó khăn cho các giảng viên, huấn luyện viên trong quá trình giảng dạy và huấn luyện.

Ở nước ta nghiên cứu về Võ thuật và Võ thuật CAND đã có các tác giả như: Lê Thị Hoài Phương (2002), Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ vận động viên Karatedo lứa tuổi 16 - 18; Trần Tuấn Hiếu (2004), Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karatedo (từ 12 - 15 tuổi); Trịnh Văn Giáp (2016), Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực môn võ thuật CAND cho nam sinh viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy; Bùi Trọng Phương (2020), Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật CAND…

Chính vì vậy, việc nghiên cứu đánh giá thực

1. Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

trạng trình độ kỹ thật đòn tay của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Lựa chọn test trình độ KTĐT của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện võ thuật, các tài liệu liên quan đến kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện võ thuật... qua quan sát các buổi tập, các buổi kiểm tra định kỳ cho học viên trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I đã lựa chọn được 7 test đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I. Trên cơ sở đó, Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 20 HLV, giảng viên Khoa quân sự, Võ thuật, TDTT, với quy ước những test đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên sẽ được lựa chọn. Tuy nhiên, để đảm bảo tính khoa học của việc lựa chọn test, chúng tôi tiếp tục kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo cả các test này.

2.1.1. Xác định tính thông báo của các test lựa chọn

Để xác định được tính thông báo của 07 test đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 07 test trên với kết quả thi đấu của học viên. Chúng tôi sử dụng công thức tính hệ số tương quan thứ bậc để xác định mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test KTĐT với thành tích thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 07 test đảm bảo có mối tương quan chặt với thành tích thi đấu. Hệ số tương quan r từ 0.79 đến 0.84 đảm bảo tính thông báo sử dụng.

2.1.2. Xác định độ tin cậy của hệ thống test lựa chọn.

Sau khi xác định được 07 test đánh giá tiến hành kiểm tra kết quả lập test 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và cùng một thời điểm (bằng phương pháp test lặp lại hai lần). Để xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 07 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với $r > 0.84$ đến $r = 0.90$ với $P < 0.05$, đủ độ tin cậy trong đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I. Như vậy đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ KTĐT của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

Bảng 1. Xác định tính thông báo của các test đánh giá KTĐT với thành tích thi đấu của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

TT	Các test kiểm tra	r	p
1	Đấm thẳng vào đích 15s (lần)	0.81	<0.05
2	Nhảy dây 60s (số lần)	0.84	<0.05
3	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	0.82	<0.05
4	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	0.85	<0.05
5	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	0.78	<0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	0.83	<0.05
7	Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)	0.81	<0.05

Bảng 2. Độ tin cậy của các test đánh giá KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I (n=50)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($x \pm \delta$)		r
		Lần 1	Lần 2	
1	Đấm thẳng vào đích 15s (lần)	40.7±2.25	40.48±2.42	0.9
2	Nhảy dây 60s (số lần)	27.9±1.52	27.03±1.56	0.87
3	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	55.58±3.24	55.89±3.52	0.88
4	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	53.49±3.63	53.76±3.67	0.86
5	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	24.63±1.63	24.07±1.65	0.84
6	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	22.98±1.52	23.13±1.48	0.85
7	Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)	46.42±2.62	46.81±2.47	0.88

Nghiên cứu tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại KTĐT cho đối tượng nghiên cứu và phân loại KTĐT trên 50 Nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I theo quy tắc 2σ. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Trên cơ sở kết quả ở bảng 3, có thể phân loại được KTĐT của học viên theo các mức theo quy trình gồm 2 bước sau:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Căn cứ các test tại bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I, đồng thời quy đổi kết quả lập test sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Bảng điểm quy đổi rất thuận tiện cho việc đánh giá KTĐT của đối tượng nghiên cứu ở từng test theo điểm 10.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

Qua bảng bảng 2 và 3, Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Có thể căn cứ vào tổng điểm đạt được ở các test đánh giá KTĐT của Nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I để đối chiếu với các mức phân loại KTĐT.

2.5. Đánh giá thực trạng trình độ KTĐT của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

Đánh giá thực trạng trình độ KTĐT của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Thực trạng trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I cho thấy: Trình độ KTĐT của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I. Cụ thể: Có 11 nam học viên đạt tổng điểm xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 6.96%; Có 42 nam học viên đạt tổng điểm xếp loại khá chiếm tỷ lệ 26.58%; Có 92 nam học viên xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 58.23%; Tỷ lệ nam học viên xếp loại yếu và kém chiếm tỷ lệ 1.27%. Điều này cho thấy tiêu chuẩn KTĐT được xây dựng đã đánh giá trình độ KTĐT của

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

TT	Các test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Đấm thẳng vào đích 15s (lần)	<36.2	36.21-38.45	38.46-42.95	42.96-45.2	>45.21
2	Nhảy dây 60s (số lần)	<24.86	24.87-26.38	26.39-29.42	29.43-30.94	>30.95
3	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	<49.1	49.11-52.34	52.35-58.82	58.83-62.06	>62.07
4	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	<46.23	46.24-49.86	49.87-57.12	57.13-60.75	>60.76
5	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	<21.57	21.58-23.1	23.11-26.16	26.17-27.69	>27.7
6	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	<20.14	20.15-21.56	21.57-24.4	24.41-25.82	>25.83
7	Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)	<41.18	41.19-43.8	43.81-49.04	49.05-51.66	>51.67

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

TT	Các test kiểm tra	Điểm đánh giá									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Đấm thẳng vào đích 15s (lần)	36	37	38	40	41	42	43	44	45	46
2	Nhảy dây 60s (số lần)	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
3	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	49	51	52	54	56	57	59	60	62	64
4	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	46	48	50	52	53	55	57	59	61	63
5	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
7	Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I

TT	Phân loại	Mức điểm
1.	Tốt	≥ 63
2.	Khá	49 – 62
3.	Trung bình	35 – 48
4.	Yếu	28 – 34
5.	Kém	≤ 27

Bảng 6. Thực trạng trình độ KTĐT của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I (n=158)

TT	Phâm loại	n	%
1	Tốt	11	6.96
2	Khá	42	26.58
3	Trung bình	92	58.23
4	Yếu	11	6.96
5	Kém	2	1.27
	Tổng	158	100%

nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test và xây dựng được bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I.

Thực trạng trình độ KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I cho thấy: Xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 6.96%; Có 42 nam học viên đạt tổng điểm xếp loại khá chiếm tỷ lệ 26.58%; Có 92 nam học viên xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 58.23%; Tỷ lệ nam học viên xếp loại yếu và kém chiếm tỷ lệ 1.27%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2023), *Dự thảo Chương trình môn học Võ thuật CAND, Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I*

2. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2023), *Tập bài giảng " Kỹ thuật Võ thuật CAND"*, Hà Nội

3. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2023), *Tập bài giảng " Chiến thuật Võ thuật CAND"*, Hà Nội

4. Tổng cục xây dựng lực lượng CAND (2009), *Võ thuật CAND (dùng cho các trường CAND)*, Nxb CAND, Hà nội.

5. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2013), *Giáo trình " Lý luận chung và Kỹ thuật Võ thuật CAND"*, Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở, tên đề tài: "Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đòn tay cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐCSND I". Tác giả: ThS. Trần Trọng Hiếu, tại Trường CĐ CSND I, năm 2018.*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÒN TAY CHO NAM HỌC VIÊN HỌC MÔN VÕ THUẬT CÔNG AN NHÂN DÂN TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN I

ThS. Trần Trọng Hiếu[1]

Tóm tắt: *Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực TDTT, dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn về môn Võ thuật Công an Nhân dân tại trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (CĐ CSND I), chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập và 07 test đánh giá trình độ Kỹ thuật đòn tay (KTĐT) cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I.*

Từ khoá: *Bài tập, kỹ thuật đòn tay, nam học viên, môn võ thuật công an nhân dân, trường Cao Đẳng Cảnh sát nhân dân I...*

Summary: *Utilizing standard scientific research methods in the field of Physical Education, and drawing from both theory and practical experience in the field of People's Public Security martial arts at the People's Police College I, we have identified 19 exercises and 7 tests to assess the technical proficiency of hand techniques for male students majoring in People's Public Security martial arts at the People's Police College I.*

Keywords: *Exercises, hand technique, male students, People's Public Security martial arts, People's Police College I.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I đã thực hiện nhiệm vụ giảng dạy môn quân sự võ thuật thể dục thể thao, đồng thời trong tình hình tội phạm phức tạp hiện nay nhà trường đã tổ chức học môn Võ thuật công an nhân dân cho học viên nhằm đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ tập luyện và thực tế chiến đấu…Tuy nhiên, thực tế giảng dạy tại trường cho thấy môn Võ thuật Công an nhân dân tại CĐ CSND I được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại bài tập khác nhau vì vậy trình độ kỹ thuật và thể lực của học viên còn nhiều hạn chế, đặc biệt là kỹ thuật đòn tay của nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I. Do đó, việc hoàn thiện bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I sẽ giúp cho học viên đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế chiến đấu. Nghiên cứu về Võ thuật và Võ thuật Công an nhân dân đã có các tác giả như: Lê Thị Hoài Phương (2002), Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ vận động viên Karatedo lứa tuổi 16 - 18; Trần Tuấn Hiếu (2004), Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karatedo (từ 12 - 15 tuổi); Trịnh Văn Giáp (2016), Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực môn võ thuật Công an nhân dân cho nam sinh viên trường Đại học Phòng cháy Chữa cháy; Bùi Trọng Phương (2020), Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho sinh viên nam Học viện An ninh nhân dân trong môn võ thuật Công an nhân dân…

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, toạ đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho nam học viên môn Võ thuật Công an nhân dân cho nam Học viên CĐ CSND I

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu

1. Trường Cao Đẳng Cảnh sát nhân dân I

hỏi đến các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện môn võ thuật công an. Số phiếu phát ra 25 phiếu và thu về được cả 20. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức tán thành và không tán thành. Các bài tập đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để nâng cao hiệu quả KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I. Kết quả đã lựa chọn được 19 bài tập bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm 1: Bài tập bài tập thể lực (05 bài tập)

+ Nhóm 2: Bài tập bài tập kỹ thuật (14 bài tập).

Cách tổ chức tiến hành các bài tập:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Leo dây 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Bật nhảy adam 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Chạy ziczắc 30m (5 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Chạy 1500m (1 lần, nghỉ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Bài tập đơn kỹ thuật tại chỗ 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Bài tập kết hợp thực hiện kỹ thuật tay và di chuyển tấn 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Bài tập thực hiện kỹ thuật đấm, đánh trỏ vào đích 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Bài tập phối hợp thực hiện các kỹ thuật tay vào đích 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Bài tập thực hiện kỹ thuật chặt, chém vào hình nộm 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Đánh xốc nách quật ngã liên tục 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 12: Bài tập thực hiện phối hợp các kỹ thuật tấn công tay vào hình nộm 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 13: Bài tập thực hiện các kỹ thuật với dây chun 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 14: Bài tập kỹ thuật tay với bạn tập 60s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 15: Đánh gió thực hiện các kỹ thuật tay 60s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16: Tấn công kỹ thuật tay đơn lẻ theo hàng dọc cả hàng phục vụ 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17: Tấn công kỹ thuật tay phối hợp theo hàng dọc cả lớp phục vụ 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 18: Tấn công đòn tay với mục tiêu cố định 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 19: Tấn công đòn tay với mục tiêu di động 30s (x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2. Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho nam học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I

2.2.1. Sử dụng test đánh giá hiệu quả KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I

Để đánh giá hiệu quả KTĐT cho nam học viên môn Võ thuật Công an nhân dân trường cao đẳng CSND I nghiên cứu sử dụng 7 test đánh giá gồm:

1. Đấm thẳng vào đích 15s (lần))
2. Nhảy dây 60s (số lần)
3. Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)
4. Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)
5. Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)
6. Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần)
7. Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi.
- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 40 nam học

viên môn Võ thuật Công an nhân dân trường CĐ CSND I tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 20 học viên tập luyện theo 19 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 20 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại Nhà trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thuật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: CĐ CSND I.

2.3. Kết quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ KTĐT của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ KTĐT của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ KTĐT của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ KTĐT của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại CĐ CSND I.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test đánh giá KTĐT cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc KTĐT cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá KTĐT của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê / Test	Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{tính}$	P
		$\bar{x}_A$	±δ	$\bar{x}_B$	±δ		
1.	Đấm thẳng vào đích 15s (lần)	40.7	2.25	39.8	2.21	1.91	>0.05
2.	Nhảy dây 60s (số lần)	27.9	1.52	27.3	1.48	1.55	>0.05
3.	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	55.58	3.24	56.08	3.31	0.87	>0.05
4.	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	53.49	3.63	53.68	3.58	0.32	>0.05
5.	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	24.63	1.53	24.76	1.48	0.34	>0.05
6.	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	22.98	1.42	23.12	1.4	0.37	>0.05
7.	Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)	46.42	2.62	46.76	2.58	0.67	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test KTĐT của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm ĐC		Nhóm TN		$t_{tính}$	P
		$\bar{x}_A$	±δ	$\bar{x}_B$	±δ		
1.	Đấm thẳng vào đích 15s (lần)	41.48	2.42	44.7	3.25	6.05	<0.05
2.	Nhảy dây 60s (số lần)	28.03	1.56	30.9	1.52	7.31	<0.05
3.	Chặt thuận tay vào đích 15s (lần)	56.89	3.52	58.58	3.24	2.91	<0.05
4.	Đấm tay sau vào 2 đích cách 3m 60s (số lần)	54.76	3.67	57.49	3.63	4.52	<0.05
5.	Phối hợp đấm móc và chặt thuận tay 30s (lần)	26.07	1.65	28.63	1.33	6.63	<0.05
6.	Bốc đôi với người đồng cân 45s (số lần).	23.13	1.48	25.98	1.32	7.62	<0.05
7.	Phối hợp đấm móc và chặt trái tay 30s (lần)	47.81	2.47	49.42	2.62	3.19	<0.05



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường cao đẳng CSND I (2023), *Dự thảo Chương trình môn học Võ thuật Công an nhân dân*, Trường cao đẳng CSND I.

2. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2023), *Tập bài giảng " Kỹ thuật Võ thuật Công an nhân dân"*, Hà Nội

3. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2023), *Tập bài giảng " Chiến thuật Võ thuật Công an nhân dân"*, Hà Nội

4. Tổng cục xây dựng lực lượng Công an nhân dân (2009), *Võ thuật Công an nhân dân (dùng cho các trường Công an nhân dân)*, NxbCông an nhân dân, Hà nội.

5. Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân I (2013), *Giáo trình " Lý luận chung và Kỹ thuật Võ thuật Công an nhân dân"*, Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở, tên đề tài: "Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đòn tay cho học viên học môn Võ thuật CAND tại trường CĐ CSND I". Tác giả: ThS. Trần Trọng Hiếu, tại Trường CĐ CSND I, năm 2018.*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP TẤN CÔNG PHÁ PHÒNG THỦ MỘT KÈM MỘT CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ HỌC VIỆN NGÂN HÀNG

TS. Vũ Quốc Huy[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao (TDTT) kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập nâng cao khả năng tấn công phá phòng thủ (TCPPT) một kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Học viện Ngân hàng (HVNH), thông qua ứng dụng hiệu quả bài tập cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05. Kết quả nghiên cứu góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện môn giáo dục thể chất tại HVNH.*

Từ khóa: *Bài tập; Tấn công phá phòng thủ; Một kèm một; Đội tuyển Bóng rổ; Học viện Ngân hàng.*

Summary: *Using basic research methods in physical education and sports, the research results have selected 11 exercises to improve the ability to attack and destroy one-on-one defense for the Banking Academy men's basketball team, applying Effective use of the exercise showed a statistically significant difference at the probability threshold P < 0.05. The research results contribute to improving the quality of teaching and training physical education at the Banking Academy.*

Keywords: *Exercises; Offensive and defensive tactics; One-on-one; Basketball team; Banking Academy.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một trong những chiến thuật phòng thủ gây khó khăn nhất cho việc tổ chức tấn công của các đội bóng chính là chiến thuật phòng thủ một kèm một. Chính vì thế TCPPTkèm người là chiến thuật quan trọng mà mỗi đội bóng đều phải nắm chắc và vận dụng linh hoạt. Chiến thuật TCPPTmột kèm một là chiến thuật tấn công tổng hợp, không những là sự kết hợp hài hòa nhuần nhuyễn giữa những vận động viên có bóng và không bóng với nhau để tìm khoảng trống đột phá mà còn phá vỡ sự phòng thủ vây ép cá nhân một kèm một của đối phương. Từ đó phát huy được những khả năng của chiến thuật này mang lại, một mặt phát huy được sức mạnh tấn công của toàn đội tùy thuộc vào tình huống thay đổi trên sân, mặt khác thực hiện tốt chiến thuật này sẽ lên khích lệ tinh thần cho đồng đội rất nhiều trong thi đấu.

Quan sát thực tế thi đấu giải Bóng rổ các câu lạc bộ và giải Bóng rổ các học viện, các trường đại học cao đẳng khu vực Hà Nội và toàn quốc chúng tôi nhận thấy, việc ứng dụng chiến thuật TCPPTmột kèm một của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH chưa đạt được hiệu quả cao, chưa phát huy được tính ưu việt của hệ thống những miếng phối hợp trong chiến thuật. Điều này có thể là do các bài tập sử dụng trong giảng dạy và huấn luyện chiến thuật TCPPTmột kèm một còn hạn chế và chưa phù hợp.

Xuất phát từ thực tiễn nêu trên, tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn một số bài tập TCPPTmột kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định các nguyên tắc khi lựa chọn bài tập TCPPTmột kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH

Qua kết quả ở phần đánh giá thực trạng, đồng thời phân tích chi tiết ưu nhược điểm khi sử dụng chiến thuật TCPPTmột kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH thông qua các buổi họp chuyên môn. Đề tài đã xác định được 05 nguyên tắc: (nguyên tắc kết hợp nội tuyến với ngoại tuyến; nguyên tắc coi trọng cả

1. Học viện Ngân Hàng

2 bên phải trái; nguyên tắc kết hợp giữa tính liên tục và tính nhịp điệu; nguyên tắc chiến thuật đa dạng; nguyên tắc cân bằng giữa tấn công với phòng thủ). Từ đó làm căn cứ để lựa chọn các bài tập ứng dụng huấn luyện nâng cao hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPTmột kèm một cho đối tượng như sau: Khả năng tư duy chiến thuật; Mức độ thể lực chung; Khả năng phản ứng nhanh; Tâm lý khi thực hiện chiến thuật; Nhận xét của các giáo viên và người trực tiếp huấn luyện đội ... Các kết quả trên nhằm định hướng cho các bước nghiên cứu tiếp theo của đề tài.

2.2. Lựa chọn bài tập TCPPTmột kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH

Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn chuyên gia, HLV, GV bóng rổ lâu năm và GV các trường đại học trên địa bàn Hà Nội, số phiếu phát ra 20 số phiếu thu về 20. Nghiên cứu lựa chọn những bài tập đạt từ 75% trở lên ưu tiên các bài tập phối hợp chiến thuật phá phòng thủ một kèm một cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả đề tài đã lựa chọn được 11 bài tập có số phiếu tán thành cao (75% trở lên). Gồm các bài tập sau:

Nhóm các bài tập tăng cường thể lực gồm: Chạy con thoi (5 lần x 28 m) luân phiên các nhóm; Chạy biến hướng (25m x 60''/lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60''/lần/tổ); Phối hợp nâng cao đùi và chạy tốc độ (nâng cao đùi tại chỗ 30''/lần sau đó tăng tốc độ 28m x3 tổ, nghỉ giữa 3-5'/tổ); Chạy tốc độ 20m (20m x 5lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3'/lần/tổ).

Nhóm các bài tập phối hợp chiến thuật gồm: Yểm hộ giữa hậu vệ và tiền phong cùng cánh (45'/buổi x 10 buổi); Yểm hộ giữa hai hậu vệ (45'/buổi x 10 buổi); Chuyền xiết giữa hậu vệ và trung phong (45'/buổi x 10 buổi); Chuyền xiết giữa hậu vệ và tiền phong (45'/buổi x 10 buổi); Sách ứng giữa hậu vệ và tiền phong cùng cánh (45'/buổi x 10 buổi); Sách ứng giữa trung phong và tiền phong (45'/buổi x 10 buổi).

Nhóm bài tập thi đấu gồm: Thi đấu.

2.3. Cách thực hiện các bài tập: Nhóm các bài tập phát triển thể lực:

Bài tập 1: Chạy con thoi (5 lần x 28 m) luân phiên các nhóm.

Bài tập 2: Chạy biến hướng (25m x 60''/lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60''/lần/tổ).

Bài tập 3 : Phối hợp nâng cao đùi chạy tốc độ (nâng cao đùi tại chỗ 30''/lần sau đó tăng tốc độ 28m x 3 tổ, nghỉ giữa 3-5'/tổ).

Bài tập 4 : Chạy tốc độ 20m (20m x 5lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3'/lần/tổ).

B. Nhóm bài tập phối hợp chiến thuật:

Bài tập 5 : Yểm hộ giữa hậu vệ và tiền phong cùng cánh: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 6 : Yểm hộ giữa hai hậu vệ: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 7: Chuyền xiết giữa hậu vệ và trung phong: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 8 : Chuyền xiết giữa hậu vệ và tiền phong: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 9 : Sách ứng giữa hậu vệ và tiền phong cùng cánh: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 10 : Sách ứng giữa trung phong và tiền phong cùng cánh: (45'/buổi x 10 buổi)

C. Nhóm bài tập thi đấu

Bài tập 11 : Thi đấu: Tổ chức thi đấu 1 đấu 1, 2 đấu 2 , … 5 đấu 5. Để thực hành và hoàn thiện các miếng phối hợp đã tập; Tổ chức thi đấu giao lưu với các đội bạn để cọ sát.

2.4. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả sử dụng chiến thuật một kèm một

Nghiên cứu các tài liệu chuyên môn đã xác định được và tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV, GV, nghiên cứu đã lựa chọn 4 test kiểm tra có số phiếu tán thành cao nhất từ 90% trở lên đó là các test: Dẫn bóng 20m (s); Chạy con thoi (s); Dẫn bóng luồn cọc số 8 lên rổ 5 lần (s); Nằm ngửa gập bụng (lần).

2.5. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Trước thực nghiệm: Tiến hành phân nhóm cho đối tượng nghiên cứu gồm: Nhóm thực nghiệm có 6 em được tập các bài mà đề tài đã lựa chọn, đối chứng có 6 em theo chương trình cũ. Tiến hành kiểm tra theo các Test đã lựa chọn và thống kê hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPTmột kèm một của 2 nhóm. Kết quả trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 cho thấy: Sự khác biệt về thành tích kiểm tra ở 4 test của hai nhóm là chưa có ý nghĩa với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P>0,05. Hay nói cách khác thể lực chuyên môn của hai nhóm (thực nghiệm và đối chứng) là tương đương nhau.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của 2 nhóm (trước thực nghiệm)

CHỈ SỐ / TEST	Nhóm TN $\bar{x}_A = 6$	Nhóm ĐC $\bar{x}_A = 6$	δ^2	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
Dẫn bóng 20m (s)	3,4	3,3	0,04	1	1,96	0,05
Chạy con thoi(s)	29,8	29,5	0,1	1,89		
Dẫn bóng luồn cọc số 8 lên rổ 5 lần (s)	30,9	30,8	0,07	0,76		
Nằm ngửa gập bụng 60s (lần)	27,8	28,5	2,96	0,81		

Bảng 2. Kết quả thống kê hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPT một kèm một của 2 nhóm (trước thực nghiệm)

Kết quả / Chỉ số tính toán	Nhóm thực nghiệm A = 6					Nhóm đối chứng B = 6				
	Số lần phối hợp	Kết quả				Số lần phối hợp	Kết quả			
		Thành công		Thất bại			Thành công		Thất bại	
		Lần	%	Lần	%		Lần	%	Lần	%
	78	33	42,3	45	57,6	85	39	45,8	46	54,1
$P_A - P_B$	- 0,05									
P	0,44									
Q	0,56									
$t_{tính}$	0,45									
$t_{bảng}$	1,96									
P	0,05									

Qua bảng 2 cho thấy: Nhóm thực nghiệm có tỷ lệ sử dụng thành công là 42,3%; Nhóm đối chứng có tỷ lệ sử dụng thành công là 45,8 %. Mặc dù kết quả thống kê cho thấy có sự khác biệt, tuy nhiên bằng phương pháp toán học thống kê so sánh hai tỷ lệ quan sát, đề tài đã xác định được sự khác biệt trên không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P = 0.05. Hay nói cách khác, hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPTmột kèm một của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau thực nghiệm: Từ các căn cứ lựa chọn khi đánh giá thực trạng của đối tượng, qua tham khảo ý kiến của giảng viên Bộ môn GDTC, đề tài đã sử dụng tiến trình thực nghiệm gồm 7 tuần, mỗi tuần 2 buổi tập, mỗi buổi 60 phút. Sau 7 tuần thực nghiệm tiến hành kiểm tra hiệu quả sử dụng chiến thuật và tố chất thể lực của hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm đã tăng lên, tuy nhiên thể lực của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng và sự khác biệt này có ý nghĩa với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P<0,05. Có thể nói, những bài tập mà chúng tôi lựa chọn và đưa vào ứng dụng đã có tác động tốt đến thể lực của đối tượng nghiên cứu.

Qua bảng 4: Sau 7 tuần thực nghiệm và thi đấu 2 trận, cho thấy hiệu quả sử dụng chiến thuật của cả hai nhóm đều tăng, tuy nhiên nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Để làm rõ điều này chúng tôi sử dụng phương pháp toán thống kê so sánh tỷ lệ quan sát với $t_{tính}=2,2>t_{bảng}=1,96$. Như vậy sự khác biệt giữa hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P >0.05.

3. KẾT LUẬN

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của 2 nhóm (sau thực nghiệm)

TEST / CHỈ SỐ	Nhóm TN $\bar{x}_A = 6$	Nhóm ĐC $\bar{x}_A = 6$	δ^2	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
Dẫn bóng 20m (s)	3,1	3,3	0,03	2,31	1,96	0,05
Chạy con thoi(s)	29,2	29,5	0,06	2,45		
Dẫn bóng luồn cọc số 8 lên rổ 5 lần (s)	30,4	30,8	0,05	3,58		
Nằm ngửa gập bụng 60s (lần)	31,3	28,5	3,38	3,04		

Bảng 5. Kết quả thống kê hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPT một kèm một của 2 nhóm (sau thực nghiệm)

Chỉ số tính Toán / Kết quả	Nhóm thực nghiệm A = 6					Nhóm đối chứng B = 6				
	Số lần phối hợp	Kết quả				Số lần phối hợp	Kết quả			
		Thành công		Thất bại			Thành công		Thất bại	
		Lần	%	Lần	%		Lần	%	Lần	%
	100	70	70,0	30	30,0	95	49	51,5	46	48,4
$P_A - P_B$	0,21									
P	0,63									
Q	0,37									
$t_{tính}$	2,20									
$t_{bảng}$	1,96									
P	0,05									

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập nâng cao khả năng TCPPTmột kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH. Quá trình ứng dụng hiệu quả bài tập cho đối tượng nghiên cứu tốt hơn hẳn so với các bài tập đã sử dụng trước đây cho sinh viên HVNH, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đình Can (1979), Kỹ thuật Bóng rổ, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật Bóng rổ hiện đại,* Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Văn Hải, Phạm Văn Thắng (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ,* Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp trường: "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập TCPPTmột kèm một cho đội tuyển Bóng rổ nam HVNH". Tác giả: TS. Vũ Quốc Huy - Bộ môn GDTC, năm 2021.*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN NGÂN HÀNG

ThS. Đỗ Hoàng Long[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong Thể dục thể thao nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Ngân hàng, lựa chọn được 05 test đánh giá, xây dựng bảng điểm tổng hợp xếp loại theo 5 mức. Trên cơ sở đó nghiên cứu cũng đã lựa chọn được 15 bài tập chia thành hai nhóm góp phần nâng cao kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.*

Từ khóa: *Bài tập: Đập bóng nhanh; Vị trí số 3; Nam sinh viên; Đội tuyển Bóng chuyền; Học viện Ngân hàng.*

Summary: *Using routine research methods in Physical Education and Sports, the project has evaluated the current status of the effectiveness of hitting the ball quickly in front of the number 3 position of male students of the Banking Academy volleyball team, and selected 05 assessment tests, building a comprehensive scoreboard ranked according to 5 levels. On that basis, the study also selected 15 exercises divided into two groups that contribute to improving the technique of hitting the ball quickly in front at position 3 for the research subjects. This difference is statistically significant at the probability threshold P < 0.05.*

Keywords: *Exercises: Quick spike; Position number 3; Male students; Volleyball team; Banking Academy.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đập bóng nhanh thường được sử dụng ở vị trí số 3 bởi vì ở vị trí này rất thuận lợi trong tấn công, gần chuyền hai là trung tâm để tổ chức tấn công và phối hợp chiến thuật nhanh biến hoá: Góc độ đập bóng rộng có thể đập bóng theo nhiều hướng khác nhau. Đội tuyển Bóng chuyền nam sinh viên Học viện Ngân hàng là một đội bóng có nhiều thành tích, hàng năm được bổ sung thay thế cho các lớp sinh viên ra trường. Những năm gần đây, đội Bóng chuyền cũng được các cấp lãnh đạo của nhà trường quan tâm, đầu tư về chuyên môn, cơ sở vật chất và đã đạt một số thành tích tiêu biểu.

Hiện nay, bộ môn và các giảng viên đã xác định một số nguyên nhân làm hạn chế thành tích thi đấu của đội, một trong những nguyên nhân cơ bản nhất trong huấn luyện là sinh viên kế cận cho đội tuyển chưa đạt hiệu quả cao. Các sinh viên khóa sau ít và có thể lực, thể hình kém hơn đồng thời kỹ thuật động tác còn hạn chế. Đặc biệt là kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3, đây là một trong những kỹ thuật tấn công mang tính chất quyết định để giành thắng lợi trong trận đấu.

Thông qua đánh giá thực trạng cho thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh vị trí số 3 của đội tuyển Bóng chuyền nam còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chính xác, sự phối hợp chuyền 2 và người đập chưa có sự ăn ý... Vì vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển, thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện nói chung và nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đội tuyển Bóng chuyền nam là vấn đề rất cần thiết.

Phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành đề tài: "Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Ngân hàng".

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương

1. Học viện Ngân hàng

pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Học viện Ngân hàng

2.1.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Học viện Ngân hàng

Qua các nguồn tài liệu trong và ngoài nước, tham khảo ý kiến các chuyên gia, HLV và giảng viên giàu kinh nghiệm, nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh ở vị trí số 3. Để lựa chọn những bài tập phù hợp cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, GV, chuyên gia bóng chuyền và những phiếu có sự lựa chọn trên 80% được đề tài sử dụng. Kết quả đã lựa chọn được 15 bài tập có ý kiến tán thành rất cao cho đối tượng nghiên cứu cụ thể là:

1. Nhảy dây tốc độ (200L/90s/2 tổ);
2. Bật nhảy hố cát (2tổ/60s);
3. Nằm xấp chống đẩy (2 tổ/90L/60s);
4. Nằm ngửa gập bụng (2 tổ/100L/60s);
5. Bật cao tại chỗ (2tổ/80s);
6. Bật cao có đà (2tổ/20s);
7. Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân (10 lần/120s);
8. Phát bóng cao tay có đà (5 lần/120s);
9. Đập bóng treo (5 lần/90s);
10. Bật nhảy gõ bóng vào tường (20 lần/45s);
11. Tự tung bóng đập qua lưới (5 lần/120s);
12. Đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác (5 lần/240s);
13. Đập bóng nhiều lần có chuyền hai (12 lần/360s);
14. Đập bóng xa lưới (7 lần/210s);
15. Trò chơi bóng chuyền 6 (5 -10 phút).

2.1.2. Xác lượng vận động nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu phỏng vấn các chuyên gia, HLV, GV bóng chuyền về mức độ ưu tiên số buổi tập và bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trong một tuần huấn luyện, kết quả trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, đa số ý kiến đồng ý tập luyện bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 tiến hành 3 buổi/một tuần chiếm 100%.

Sau khi có được số buổi/tuần tập luyện thì việc định hướng thời gian cho mỗi buổi tập cũng hết sức quan trọng. Tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV bóng chuyền về mức độ ưu tiên thời gian để huấn luyện trong một buổi tập. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, đa số các ý kiến có sự tán thành đồng ý nên tiến hành tập luyện từ 25-30 phút cho một buổi tập chiếm 90.00%.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về mức độ ưu tiên số buổi tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trong một tuần tập luyện (n=30)

Số buổi tập	1	2	3	4	5	6
Số người tán thành	0	17	30	10	1	0
%	0	56.67	100	33.33	3.33	0

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn về mức độ ưu tiên sử dụng thời gian cho mỗi buổi tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 (n=30)

Thời gian một buổi tập	15-25’	25-30’	30-40’	40-45’	Trên 50’
Số người tán thành	0	27	18	10	1
%	0	90	60	33.33	3.33

2.2. Ứng dụng và đánh giá các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Học viện Ngân hàng

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Tiến hành trong thời gian 6 tháng (từ 01/2020 đến 6/2020), trước thực nghiệm chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu và chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 VĐV, nhóm này được áp dụng tập các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn, các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ tập luyện. Nhóm đối chứng: Gồm 9 VĐV, nhóm này được áp dụng các bài tập theo chương trình có sẵn từ trước đến nay của bộ môn GDTC Học viện Ngân hàng.

Căn cứ vào thực tiễn huấn luyện và đặc điểm của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu phân ra nhóm bài tập dựa trên cơ sở chung của huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật tấn công, các nguyên tắc phát triển thể chất, nguyên tắc cá biệt trong Bóng chuyền. 15 bài tập được lựa chọn chia thành hai nhóm sau:

Bài tập có bóng: Có đặc điểm là nâng cao cảm giác trong đánh bóng, được tập vào phần đầu hoặc phần giữa của phần cơ bản để phát triển kỹ thuật.

Nhóm bài tập không bóng: Nhằm sửa chữa kỹ thuật và nâng cao thể lực vì việc thành công kỹ, chiến thuật cũng có phần đóng góp rất đáng kể của yếu tố thể lực. Các bài tập nhằm nâng cao thể lực và các tố chất vận động thì tập vào cuối hoặc kết thúc phần cơ bản.

Việc áp dụng và triển khai các bài tập đã lựa chọn được tiến hành 3 buổi/tuần, mỗi buổi 25-30 phút của một giáo án huấn luyện (mỗi giáo án 120 phút). Với quỹ thời gian huấn luyện cho thực nghiệm trong 6 tháng với tổng số 72 giáo án huấn luyện.

Kiểm tra, đánh giá: qua các bước nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan; phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy, đã lựa chọn được 05 test có kiểm tra, đánh giá hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu gồm: Nhảy dây đôi 30 giây (lần); Bật cao có đà (cm); Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần); Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần); Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần).

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm

Tiến hành kiểm tra kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm đối chứng và thực nghiệm (trước thực nghiệm)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		T	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	25.86±2.11	25.85±3.58	0.732	>0.05
2	Bật cao có đà (cm)	236.12±8.15	236.16±9.18	0.694	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	5.26±0.62	5.24±0.41	0.718	>0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.12±0.66	6.18±0.54	0.998	>0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	3.25±0.22	3.26±0.21	0.875	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy, các test đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P>0,05. Điều này cho thấy thành tích của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) không thể hiện sự khác biệt về ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau thực nghiệm:

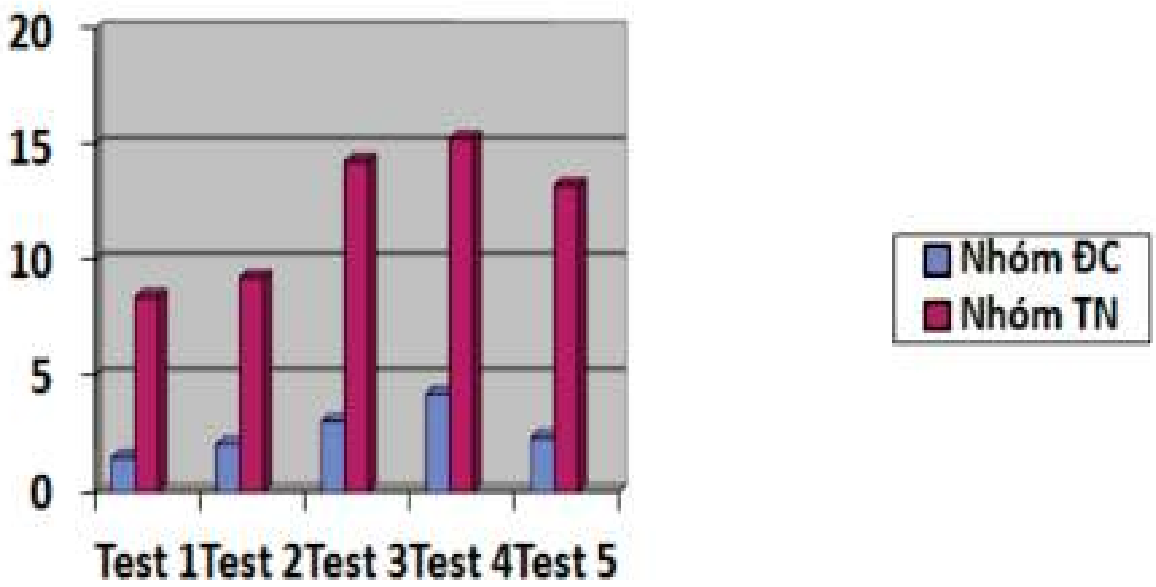
Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3 của đối tượng. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, các test đều thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P<0,05. Điều này cho thấy thành tích của hai nhóm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác: Sau thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu so sánh tự đối chiếu hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí

Bảng 4. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm đối chứng và thực nghiệm (sau thực nghiệm)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		T	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	26.24±2.11	28.12±3.58	3,865	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	242.12±6.15	257.08±5.18	3,751	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.02±0.28	7.26±0.35	2,854	<0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.95±0.48	8.62±0.46	2,785	<0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	4.25±0.18	5.87±0.13	2,684	<0.05



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí Số 3 của hai nhóm (sau thực nghiệm)

số 3 của hai nhóm (đối chứng, thực nghiệm) trước và sau thực nghiệm. Kết quả trình bày tại biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy, sau thực nghiệm hiệu quả đập bóng nhanh vị trí số 3 của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng (nhịp tăng trưởng của kết quả các test đạt từ 11,76% - 23,59%).

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập chia thành 2 nhóm góp phần nâng cao kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Ngân hàng.

Quá trình ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã nâng cao được hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu tốt hơn hẳn so với các bài tập nâng cao kỹ thuật đập bóng đã sử dụng trước đây cho sinh viên Học viện Ngân hàng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Klesep. Iu.N - Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Văn Lẫm và cộng sự, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Trích nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp liên Khoa:"Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Ngân hàng". Tác giả: ThS. Đỗ Hoàng Long Bộ môn GDTC, năm 2020.*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Trần Vĩnh An[1]; ThS. Đỗ Quốc Hùng[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê. Nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 3 test đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng rổ nam trường Đại học Đà Nẵng (ĐHĐN) .*

Từ khóa: *Bài tập; Sức mạnh tốc độ; Bóng rổ; Vận động viên; Đại học Đà Nẵng.*

Summary: *Utilizing scientific research methods in the field of physical education and sports, the study employed document analysis, interviews, group discussions, pedagogical observations, and mathematical statistics. The research identified 11 strength and speed development exercises as well as 3 tests to assess strength and speed for male basketball players of the University of Danang's men's basketball team.*

Keywords: *Exercises, strength and speed, basketball, athletes, University of Danang.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao bao gồm rất nhiều môn phong phú, trong đó bóng rổ là môn thể thao phát triển khá phổ biến và rộng rãi trên thế giới.

Mặc dù bóng rổ du nhập vào Việt Nam tương đối muộn (năm 1930) nhưng cũng có các bước tiến tương đối rõ nét và thu hút được đông đảo tầng lớp quần chúng trong xã hội tham gia.Tập luyện và thi đấu bóng rổ có tác dụng phát triển các tố chất cho người tập như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, ý chí thông minh nhanh nhẹn. Ngoài ra tập luyện và thi đấu bóng rổ còn là một môn cơ sở để phát triển thể lực cho các môn khác. Vì vậy năng lực SMTĐ có vai trò rất quan trọng đối với VĐV Bóng rổ.

Đại học Đà Nẵng là một trong những trường đại học có phong trào thể thao phát triển rất mạnh mẽ với nhiều môn thể thao như Bóng rổ, Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông...trong đó, Bóng rổ là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích, tham gia tập luyện và thi đấu.

Gần đây đã có một số công trình nghiên cứu về Bóng rổ của các tác giả như: Đỗ Mạnh Hưng (2007); Đặng Hà Việt (2007); Chris Ballard (2009); Nguyễn Văn Trung (2012); Phạm Thị Thanh Thuỷ (2013); Donald F. Staffo (2015)… Các kết quả nghiên cứu của các tác giả đã đưa ra được hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện hoặc phát triển các yếu tố chuyên môn cho VĐV bóng rổ. Tuy nhiên, đối với các đối tượng là VĐV đội tuyển sinh viên vẫn chưa có tác giả nào đề cập đến việc nghiên cứu phát triển SMTĐ cho đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN.

Để giúp cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN có thể lực tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu, đồng thời rèn luyện nâng cao SMTĐ đáp ứng tốt nhiệm vụ thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN

1. Trường Đại học Đà Nẵng

2.1.1. Lựa chọn bài tập SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN

Để có thể lựa chọn được bài tập phát triển SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN, đề tài tiến hành theo 3 bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả đã lựa chọn được 11 bài tập được các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên đánh giá cao và đạt trên 80% tổng số ý kiến tán thành trở lên. Các bài tập gồm 3 nhóm:

Các bài tập không bóng (3 bài tập)

Các bài tập kết hợp với bóng (5 bài tập)

Các bài tập trò chơi và thi đấu (3 bài tập)

Cách thực hiện các bài tập:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống trong 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Bật cao với bảng 20s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Dẫn bóng tốc độ 20m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Bật nhảy ném rổ cự ly trung bình (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Bài tập đột phá sang phải (trái) nhảy ném rổ (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Phản công nhanh (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Bài tập thi đấu 3x3 toàn sân (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN

Để có được các test kiểm tra đánh giá SMTĐ, chúng tôi đã quan sát và tham khảo các Test của các đội Bóng rổ khác dùng để đánh giá trình độ của VĐV. Để có kết quả đáng tin cậy, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên Bóng rổ. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test có lựa chọn trên 80 % để đánh giá SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN, đồng thời tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHĐN để đưa vào sử dụng gồm:

- Test 1: Dẫn bóng vòng số 8 lên rổ 5 lần tính giây (s)

- Test 2: Nằm sấp chống tay 20s (tính số lần)

- Test 3: Bật cao với bảng (cm)

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập trên, chúng tôi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm theo hình thức so sánh song song, trong đó:

- Nhóm đối chứng: Tập các bài tập thường được sử dụng tại đội tuyển nam ĐHĐN.

- Nhóm thực nghiệm: Tập các bài tập phát triển SMTĐ đã lựa chọn.

Đối tượng thực nghiệm là 20 VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN. Chúng tôi chia ngẫu nhiên 20 VĐV ra làm 2 nhóm, mỗi nhóm 10 VĐV.

Thời gian thực nghiệm: Đề tài tiến hành thực nghiệm trong thời gian 15 tuần, tương đương 30 giáo án thực nghiệm. Đối tượng thực nghiệm được tập luyện theo giáo án với thời lượng là 2 buổi một tuần, thời gian dành cho việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn là 30 phút.

Cách thức kiểm tra:

- Số lần kiểm tra: Trong quá trình thực nghiệm các đối tượng trên đều được kiểm tra trước và sau thực nghiệm. Tổng số lần kiểm tra là 2 lần.

- Nội dung kiểm tra: Là các test đã lựa chọn.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập

Trước thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của VĐV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng bằng các test đánh giá SMTĐ nghiên cứu lựa chọn. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm, ở cả 3 test kiểm tra ta đều thu được $t_{tính} < t_{bảng} = 2,101$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều đó có nghĩa là sự khác biệt sức mạnh tốc độ giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác, trước thực nghiệm, SMTĐ của hai nhóm tương đương nhau.

Sau 15 tuần thực nghiệm theo kế hoạch đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm, SMTĐ của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng đáng kể, nhưng sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đủ độ tin cậy để đánh giá SMTĐ cho đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN.

- Lựa chọn được 11 bài tập phát triển SMTĐ cho đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN. Các bài tập ứng dụng thực nghiệm đã phát huy hiệu quả tích cực thể hiện ở các test đánh giá SMTĐ của của cả 2 nhóm trước và sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất $P<0,05$.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra SMTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm (nA=nB=10)

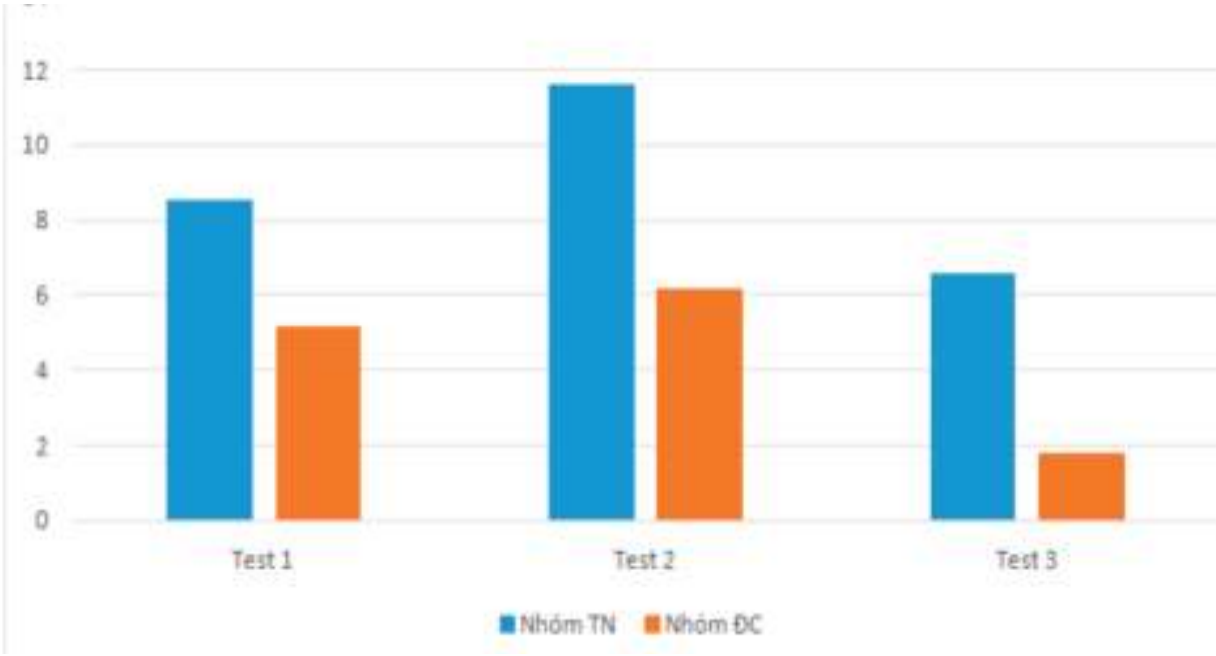
TT	Test	Kết quả		So sánh		
		Thực nghiệm $\overline{x}_A$	Đối chứng $\overline{x}_B$	δ	t	p
1	Dẫn bóng vòng số 8 lên rổ 5 lần (s)	29,63	29,54	0,327	0,34	<0,05
2	Nằm sấp chống tay 20s (số lần)	22,7	22	3,56	0,55	<0,05
3	Bật cao với bảng (cm)	69,89	69,4	8,34	0,37	<0,05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm (nA=nB=10)

TT	Test	Kết quả		So sánh		
		Thực nghiệm $\overline{x}_A$	Đối chứng $\overline{x}_B$	δ	t	p
1	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	27,2	28,06	0,37	3,18	<0,05
2	Nằm sấp chống tay 20s (số lần)	25,5	23,4	3,494	2,53	<0,05
3	Bật cao với bảng (cm)	74,67	71,24	9,4	2,51	<0,05

Bảng 3. So sánh mức độ tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 15 tuần thực nghiệm

TT	Test	Nhóm					
		Đối chứng			Thực nghiệm		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần(s)	29,54	28,06	5,14%	29,63	27,2	8,55%
2	Nằm sấp chống tay 20s (số lần)	22	23,4	6,17%	22,7	25,5	11,6%
3	Bật cao với bảng (cm)	69,4	71,24	2,62%	69,89	74,67	6,61%



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 15 tuần thực nghiệm

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chris Ballard (2009), *The Art of a Beautiful Game*, Nxb Sport Illustrated.

2. Donald F. Staffo (2015), *Teaching basketball skills for Physical education*, Nxb ISBN.

3. Đặng Hà Việt (2006), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam quốc gia*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội

4. Đỗ Quốc Hùng (2002), *Nghiên cứu hệ thống bài tập thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng rổ nam trường Đại học Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.

5. Phạm Văn Thảo (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở Đại học Đà Nẵng, tên đề tài: "Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển thể lực cho vận động viên bóng rổ Đại học Đà Nẵng", chủ nhiệm: ThS. Trần Vĩnh An, năm 2019.*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NỮ SINH VIÊN HỌC MÔN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Đỗ Quốc Hùng[1]; ThS. Trần Vĩnh An[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy rong Thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn bóng chuyền trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng. Qua 15 tuần thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển sức mạnh trong môn Bóng chuyền của đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Sức mạnh, bóng chuyền, sinh viên, Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng.*

Summary: *Using standard scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, the study has selected 12 strength development exercises for female students majoring in volleyball at the University of Economics - University of Danang. Through a 15-week experiment, the research has demonstrated the effectiveness of these exercises in enhancing strength in the sport of volleyball among the study participants.*

Keywords: *Strength, volleyball, students, University of Economics - University of Danang.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng (ĐHKT - ĐHĐN) là một trong những trường đại học có phong trào thể thao phát triển rất mạnh mẽ với nhiều môn thể thao như Bóng rổ, Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông...trong đó, Bóng chuyền là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích, tham gia tập luyện và thi đấu.

Để giúp cho nữ sinh viên học môn bóng chuyền trường ĐHKT - ĐHĐN có thể lực tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu, đồng thời rèn luyện nâng cao sức mạnh đáp ứng tốt nhiệm vụ thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyền trường ĐHKT - ĐHĐN.

Gần đây đã có một số công trình nghiên cứu của các tác giả như: Bùi Trọng Toại (2014); Trần Hùng (2008); Vũ Hoài Nam (2019); Đào Tiến Dân (2021) đã đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống bài tập trong huấn luyện các tố chất thể lực trong bóng chuyền. Các kết quả nghiên cứu của các tác giả đã đưa ra được hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện hoặc phát triển các yếu tố chuyên môn cho VĐV bóng chuyền. Tuy nhiên, đối với các đối tượng là sinh viên thì vẫn chưa có tác giả nào đề cập đến việc nghiên cứu phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyền.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyền trường ĐHKT – ĐHĐN

Với mục đích lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyền trường ĐHKT – ĐHĐN, qua tổng hợp các tài liệu có liên quan, đã xác định được 22 bài tập. Để đảm bảo tính khả thi của các bài tập, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên Bóng chuyền. Quy ước là chỉ sử dụng các bài tập có số ý kiến lựa chọn > 80%. Kết quả phỏng vấn như trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 22 bài tập đưa ra phỏng vấn có 12 bài tập được trên 80% các giảng viên, huấn luyện viên lựa chọn (là các bài tập được in đậm tại bảng 1). Đây cũng chính là các bài tập chúng tôi lựa chọn và đưa vào quá trình nghiên cứu nhằm phát triển sức mạnh cho

1. Trường Đại học Đà Nẵng

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên trường ĐHKT - ĐHĐN (n=30)

TT	Nội dung bài tập	Số người đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nằm sấp ưỡn thân	24	80
2	**Nằm sấp chống đẩy 20s**	**26**	**87**
3	**Bật xa có đà**	**27**	**90**
4	**Bật xa tại chỗ**	**27**	**90**
5	**Bật cao tại chỗ**	**29**	**97**
6	**Bật cao có đà**	**26**	**87**
7	Gập cơ lưng	18	60
8	**Gặp cơ bụng 30s**	**28**	**93**
9	Ke bụng thang dóng 30s	22	73
10	Kéo tay xà đơn 20s	20	67
11	Bật nhảy trên hố cát 30s	21	70
12	Tung bắt bóng nhồi liên tục	15	50
13	Tay không làm động tác vung tay đập bóng	24	80
14	Bật nhảy đập bóng treo	24	80
15	**Gõ bóng vào tường**	**27**	**90**
16	**Tự tung bóng đập**	**26**	**87**
17	Nhảy đập bóng từ người chuyền hai	23	77
18	**Đập bóng trúng mục tiêu**	**28**	**93**
19	Đập bóng hàng sau	22	73
20	**Bật nhảy chắn bóng**	**28**	**93**
21	**Phát bóng cao tay**	**27**	**90**
22	**Phát bóng thấp tay**	**28**	**93**

nữ sinh viên học môn Bóng chuyền trường ĐHKT – ĐHĐN.

Cách thực hiện các bài tập:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy 20s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Bật xa có đà (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Bật xa tại chỗ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Bật cao tại chỗ (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Bật cao có đà (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Gặp cơ bụng 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Gõ bóng vào tường (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Tự tung bóng đập (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Đập bóng trúng mục tiêu (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Bật nhảy chắn bóng 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Phát bóng cao tay (2 lần x 2 tổ,



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh của nhóm thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm (n=40)

TT	Test	Kết quả		t	p
		Trước TN	Sau TN		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	10,10 ± 2,20	12,16 ± 2,20	2,25	<0,05
2	Bật cao có đà (cm)	207,60±15,07	217,40±15,07	0,31	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	198,00±14,42	209,50±14,42	2,47	<0,05
4	Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	11,80±2,03	12,70±2,03	2,17	<0,05
5	Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)	8,72±2,11	9,72±2,11	2,31	<0,05

nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Phát bóng thấp tay (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên trường Đại học ĐHKT - ĐHĐN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập trên, chúng tôi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm. Đối tượng thực nghiệm là 40 nữ sinh viên học lớp Bóng chuyền trường ĐHKT – ĐHĐN.

Cách thức thực nghiệm: sử dụng phương pháp tự đối chiếu.

Nội dung thực nghiệm là các bài tập phát triển sức mạnh đã lựa chọn của bài viết.

Thời gian thực nghiệm: Tiến hành thực nghiệm trong thời gian 15 tuần, tương đương 15 giáo án thực nghiệm. Đối tượng thực nghiệm được tập luyện theo giáo án với thời lượng là 1 buổi một tuần, thời gian dành cho việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn là 30 phút.

Cách thức đánh giá hiệu quả các bài tập: sử dụng 05 đã lựa chọn được qua phỏng vấn, xác

Bảng 3. Mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm

TT	Nội dung test	Trước TN	Sau TN	*W (%)*
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	10,10 ± 2,20	12,16 ± 2,20	16,94
2	Bật cao có đà (cm)	207,60±15,07	217,40±15,07	4,51
3	Bật cao tại chỗ (cm)	198,00±14,42	209,50±14,42	5,49
4	Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu)	11,80±2,03	12,70±2,03	7,09
5	Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích)	8,72±2,11	9,72±2,11	10,29

định độ tin cậy và tính thông báo, đó là:

- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần);
- Bật cao có đà (cm);
- Bật cao tại chỗ (cm);
- Phát bóng vào cuối sân 20 lần (số lần đạt yêu cầu);
- Đập bóng 20 lần (số lần trúng đích).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên ĐHKT - ĐHĐN

Sau 15 tuần thực nghiệm theo kế hoạch đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại sức mạnh của nhóm thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm, kết quả trình độ sức mạnh của nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test. Điều này thể hiện ở tất cả các test đều thu được $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm 15 tuần thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.

sự tăng trưởng đáng kể chứng tỏ các bài tập phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên trường ĐHKT – ĐHĐN đã có hiệu quả trong quá trình nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên đã lựa chọn được 12 bài tập phát triển sức mạnh đặc trưng nhất, được ứng dụng trong giảng dạy cho nữ sinh viên học môn Bóng chuyền trường ĐHKT - ĐHĐN cùng với một chương trình, tiến trình giảng dạy đảm bảo đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Các bài tập này đều đem lại hiệu quả cao trong ứng dụng giảng dạy môn học Bóng chuyền và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS. TS. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đinh Văn Lẫm, Nguyễn Bình (2000), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Đắc Tiến (2011), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.

5. Peggy Martin (2006), *101 bài tập Bóng chuyền*, Nxb Tổng Hợp Tp. Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở Đại học Đà Nẵng, chủ nhiệm: ThS. Đỗ Quốc Hùng, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên bóng chuyền trường Đại học ĐHKT - ĐHĐN". Năm 2016.*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN HỌC MÔN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Lã Huy Hoàng[1]

Tóm tắt: *Đề tài sử dụng các phương pháp thường qui trong lĩnh vực Thể dục thể thao nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa và đề xuất được 6 giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Ứng dụng các giải pháp lựa chọn vào kiểm nghiệm thực tế đánh giá hiệu quả đã có kết quả rõ rệt ở ngưỡng thống kê cần thiết P<0.05.*

Từ khóa: *Giải pháp, Hoạt động, Thể dục Thể thao ngoại khóa, Thể lực, Sinh viên năm thứ nhất, trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.*

Summary: *Using routine methods in the field of physical education and sports, the research has evaluated the current status of extracurricular physical education and sports activities and proposed 6 appropriate solutions to improve physical fitness for first-year students. First in Athletics at Hanoi University of Physical Education and Sports. Applying selected solutions to practical testing to evaluate effectiveness has had clear results at the necessary statistical threshold P<0.05.*

Keywords: *Solutions, Activities, Extracurricular Sports, Physical Fitness, First year student, Hanoi University of Physical Education and Sports.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong các môn thể thao được Bộ giáo dục và Đào tạo tổ chức thi đấu hàng năm cho sinh viên các Học viện, các trường ĐH, CĐ khu vực Hà Nội và toàn quốc. trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao (ĐHSP TDTT) Hà Nội đã quan tâm tới việc phát triển phong trào hoạt động Thể dục Thể thao (TDTT) ngoại khóa tạo sân chơi lành mạnh và tăng cường thể lực cho sinh viên, song trong thực tế hiện nay hoạt động TDTT Ngoại khóa đang còn nhiều hạn chế, đặc biệt là việc tham gia tập luyện môn Điền kinh. Một trong những nguyên nhân cơ bản là do các em là sinh viên năm thứ nhất mới chuyển lên bậc học đại học là: Việc tập luyện còn mang tính thụ động chưa được quan tâm đúng mức từ nhiều yếu tố, các em kiếm việc làm thêm trong thời gian trống tiết học, việc áp dụng các giải pháp chưa được nghiên cứu trên cơ sở khoa học, e ngại tham gia hoạt động phong trào ngoại khóa ... Vì vậy, hoạt đông TDTT ngoại khóa để nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh của nhà trường là rất cần thiết định hướng lâu dài.

Tuy nhiên, trên thực tế hiện nay vẫn chưa có tác giả hay nghiên cứu nào tìm ra các giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh của Nhà trường để góp phần nâng cao chất lượng môn học cũng như quá trình đào tạo đáp ứng yêu cầu chuẩn đầu ra như hiện nay.

Phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Đề xuất giải pháp hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội".

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn cán bộ, giảng viên bộ môn Điền kinh của nhà trường và một số trường ĐH có ngành GDTC trên địa bàn Hà Nội bằng phiếu hỏi, đề tài đã tổng hợp được 8 giải pháp cho đối tượng nghiên cứu. Các giải pháp đạt từ 80% số phiếu tán thành trở lên được đưa vào ứng dụng. Kết quả đã được lựa chọn cụ thể là:

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức của sinh viên về công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa.

Giải pháp 2. Thành lập câu lạc bộ TDTT có sự hướng dẫn của giảng viên tổ chức hoạt động.

Giải pháp 3. Nêu cao tinh thần trách nhiệm của cán bộ quản lý sinh viên trong công tác HLTL và hoạt động TDTT ngoại khóa.

Giải pháp 4. Có chính sách ưu tiên cho cán bộ, giảng viên, sinh viên tích cực trong phong trào TDTT.

Giải pháp 5. Mở rộng tăng cường hoạt động thi đấu thể thao trong học viên, xây dựng đội tuyển cho nhà trường.

Giải pháp 6. Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa.

2.2. Ứng dụng, đánh giá hiệu quả các giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Là 6 tháng, bắt đầu từ tháng 01/2020 đến tháng 6/2020.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 187 sinh viên năm thứ nhất (Khóa 52ĐH) trường ĐHSP TDTT Hà Nội và được chia thành 2 nhóm: Nhóm đối chứng bao gồm 195 sinh viên năm thứ nhất từ các lớp A1 đến lớp A6, B1, B2 (nhóm này tập luyện ngoại khóa theo hình thức cũ của Khoa/bộ môn đang được triển khai sử dụng tại Nhà trường); Nhóm thực nghiệm gồm 194 sinh viên năm thứ nhất từ các lớp A7 đến lớp A12, B3 (nhóm này tập luyện như hình thức cũ của Khoa/bộ môn và có thêm các giải pháp của đề tài đã lựa chọn).

Hai nhóm được tổ chức với điều kiện CSVC, dụng cụ tập luyện, sân bãi, thời gian tập luyện như nhau và các đối tượng tương đối đồng đều về lứa tuổi, trình độ thể lực cũng như điều kiện thực hiện tương đối đồng nhất về trình độ giảng viên giảng dạy, huấn luyện và học tập theo tiến độ chương trình đào tạo hiện tại của Nhà trường.

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn của đề tài trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Đánh giá mức độ phát triển thể lực của sinh viên đề tài đã sử dụng 05 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ GD&ĐT qui định tại Quyết định số 53/2008. Kiểm tra đánh giá tiến hành ở 2 thời điểm: Trước và sau thực nghiệm.

Ngoài ra, đề tài theo dõi tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT thường xuyên, không thường xuyên và không tập của nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so sánh sự khác nhau về tỷ lệ giữa hai nhóm để đánh giá hiệu quả các giải pháp của đề tài.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Thời điểm trước thực nghiệm

Tiến hành so sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT của hai nhóm. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Kết quả tại bảng 1 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, so sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT ở tất cả các nội dung môn Điền kinh của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) là tương đương nhau thể hiện ở $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng}$ với ngưỡng P>0.05.

Đề tài đã tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực tại Quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT quy định. Ở đây, đề tài chỉ tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của những sinh viên có tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT (thường xuyên và không thường xuyên) của môn Điền kinh. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: Ở thời điểm

Bảng 1. So sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Điền kinh của hai nhóm trước thực nghiệm (nnam = 102; nnữ = 85)

TT	Phân loại	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		So sánh	
		m_i	%	m_i	%	χ^2	P
1	Tập luyện ngoại khóa TDTT thường xuyên (từ3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên)	36	18.46	37	19.07	0.223	>0.05
2	Tập luyện ngoại khóa TDTT không thường xuyên (tập ít nhất 1 buổi/tuần)	75	38.46	78	40.21		
3	Không tập luyện ngoại khóa TDTT	84	43.08	79	40.72		

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực cho sinh viên năm thứ nhất của hai nhóm trước thực nghiệm (n_{nam} = 102; $n_{nữ}$ = 85)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt	
				Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	Nam	≥13	12,25±0.92	12,61±0,88	1,434	>0,05
		Nữ	≥12	11,64±0,88	11,95±0,83	1,191	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥191	184,22±13,79	188,6±13,37	1,805	>0,05
		Nữ	≥147	135,80±10,24	139,07±9,94	1,356	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	≤6,20	6,55±0,43	6,47±0,40	1,289	>0,05
		Nữ	≤7,10	7,90±0.58	6,99±0.52	1,147	>0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	≤12,80	13,20±0.99	12,62±0,93	1,402	>0,05
		Nữ	≤13,40	14,91±1,03	13,72±0,95	1,062	>0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút m)	Nam	≥910	838,04±62,5	857,74±61,9	1,327	>0,05
		Nữ	≥790	673,96±50,34	670,05±48,98	1,808	>0,05

Bảng 3. So sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Điền kinh của hai nhóm sau thực nghiệm (n_{nam} = 102; $n_{nữ}$ = 85)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt	
				Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	Nam	≥13	12,25±0.92	12,61±0,88	2,234	<0,05
		Nữ	≥12	11,64±0,88	11,95±0,83	2,091	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥191	184,22±13,79	188,6±13,37	2,205	<0,05
		Nữ	≥147	135,80±10,24	139,07±9,94	2,056	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	≤6,20	6,55±0,43	6,47±0,40	2,189	<0,05
		Nữ	≤7,10	7,90±0.58	6,99±0.52	2,147	<0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	≤12,80	13,20±0.99	12,62±0,93	2,102	<0,05
		Nữ	≤13,40	14,91±1,03	13,72±0,95	2,002	<0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút m)	Nam	≥910	838,04±62,5	857,74±61,9	2,237	<0,05
		Nữ	≥790	673,96±50,34	670,05±48,98	2,088	<0,05

trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê ở cả 5 test kiểm tra, thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng P>0.05, chứng tỏ trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học viên ở cả hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) là tương đương nhau. Hay nói cách khác, sự phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Thời điểm sau thực nghiệm

Sau 6 tháng ứng dụng các giải pháp đã được lựa chọn của đề tài, chúng tôi tiếp tục tiến hành so sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT và trình độ thể lực của sinh viên ở cả hai nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm tỷ lệ sinh viên tham gia hoạt động ngoại khóa TDTT thường xuyên, không thường xuyên và không tập luyện ngoại khóa TDTT của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) đã có sự khác biệt và có ý nghĩa thống kê thể hiện với $\chi^2_{tính} > \chi^2_{bảng}$ ở ngưỡng P<0.05. Chứng tỏ, các giải pháp lựa chọn của đề tài đã đạt được hiệu quả cao trong việc phát triển phong trào ngoại khóa TDTT nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Đề tài tiếp tục so sánh trình độ thể lực của 2 nhóm theo Quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT. Số lượng sinh viên kiểm tra đồng nhất với số lượng đã dự kiểm tra ở thời điểm trước thực nghiệm.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 6 tháng áp dụng các giải pháp mà đề tài đã lựa chọn, trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê thể hiện với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng P<0.05. Như vậy, các giải pháp đã lựa chọn của đề tài có ảnh hưởng tốt trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 06 giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực môn Điền kinh cho học viên năm thứ nhất trường ĐHSP TDTT và xây dựng được nội dung cụ thể cho từng giải pháp.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực cho sinh viên năm thứ nhất của hai nhóm sau thực nghiệm (n_{nam} = 102; $n_{nữ}$ = 85)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt	
				Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	T	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	Nam	≥13	12,25±0.92	12,61±0,88	2,234	<0,05
		Nữ	≥12	11,64±0,88	11,95±0,83	2,091	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥191	184,22±13,79	188,6±13,37	2,205	<0,05
		Nữ	≥147	135,80±10,24	139,07±9,94	2,056	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	≤6,20	6,55±0,43	6,47±0,40	2,189	<0,05
		Nữ	≤7,10	7,90±0.58	6,99±0.52	2,147	<0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	≤12,80	13,20±0.99	12,62±0,93	2,102	<0,05
		Nữ	≤13,40	14,91±1,03	13,72±0,95	2,002	<0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút m)	Nam	≥910	838,04±62,5	857,74±61,9	2,237	<0,05
		Nữ	≥790	673,96±50,34	670,05±48,98	2,088	<0,05

Qua ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu có sự khác biệt rõ rệt với ý nghĩa thống kê cần thiết thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng P<0.05 trong việc phát triển thể lực cũng như thu hút học viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành trung ương Đảng (2013), *Nghị quyết hội nghị lần thứ VIII, Ban chấp hành TW Đảng khoá XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.*

2. Phạm Đình Bẩm(1996), *Giáo trình quản lý Thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên.*

4. Lưu Quang Hiệp (2000), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21,* Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Toản, Phạm Danh Tốn (1993), *Lí luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTTx Hà Nội.

7. Nguyễn Đức Văn (1986), *Toán thống kê*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Trích nguồn: *Đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường (2020), "Đề xuất giải pháp hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội". ThS. Lã Huy Hoàng.*

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Trọng Tài[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển SMTĐ (SMTĐ) cho sinh viên đội tuyển bóng đá nam Đại học Bách khoa Hà Nội (ĐH BKHN). Bước đầu ứng dụng các bài ập lựa chọn trong 4 tháng đã cho thấy các bài tập đã có hiệu quả tích cực trong phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khoá: *Bài tập, SMTĐ, bóng đá, nam sinh viên, Đại học Bách khoa Hà Nội.*

Summary: *Using standard scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, the study has selected 20 exercises to develop strength and speed for male students in the football team of Hanoi University of Science and Technology. In the initial application of these exercises over a period of 4 months, positive results have been observed in the development of strength and speed among the research participants.*

Keywords: *Exercises, strength and speed, football, male students, Hanoi University of Science and Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội những năm gần đây là một trong những lá cờ đầu về phong trào TDTT sinh viên khu vực và toàn quốc.Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội vinh dự được Hội thể thao Đại học và chuyên nghiệp giao cho đăng cai tổ chức nhiều giải thể thao sinh viên các trường đại học với nhiều bộ môn thể theo như: Cầu lông, Bóng bàn, Bóng rổ, Bóng đá…Trong các môn thể thao sinh viên, môn Bóng đá là một trong những môn thế mạnh của trường. Bóng đá là môn thể thao được nằm trong khung chương trình giảng dạy GDTC tại trường. Vì vậy môn học rất được quan tâm và đầu tư trong nghiên cứu giảng dạy tại đây.

Nghiên cứu về môn Bóng đá đã có nhiều tác giả như: Vũ Ngọc Tuấn (2005); Nguyễn Tuấn Anh (2009); Nguyễn Sơn (2009); Trần Đức Tùng (2013). Các tác giả đã quan tâm tới huấn luyện thể lực môn bóng đá, tuy nhiên, việc nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội, mang tính chất riêng cho các địa phương thì chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Qua tìm hiểu, quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của sinh viên đội tuyển bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN, chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn đặc biệt là SMTĐ của các sinh viên đội tuyển bóng đá nam còn yếu và không đồng đều. Điều này thể hiện rõ qua các tình huống như: dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng… sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN thường có biểu hiện giảm tốc độ của các tình huống phản công, phòng thủ ở cuối các hiệp đấu, trận đấu dẫn tới thành tích thi đấu chưa thực sự tốt. Nguyên nhân chính dẫn tới tình trạng này theo nhận xét của các HLV và các chuyên gia là chưa có các bài tập phù hợp, có hiệu quả phát triển SMTĐ của đội tuyển Bóng đá. Chính vì vậy việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập SMTĐ tốc độ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội là điều cấp thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN

1. Đại học Bách khoa Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN

Đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác giảng dạy và huấn luyện môn Bóng đá. Số phiếu phát ra là 35, thu về là 30. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức tán thành và không tán thành. Đề tài sẽ chọn bài tập đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả lựa chọn được 20 bài tập bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm 1 : Các bài tập không bóng (08 bài tập)

+ Nhóm 2: Các bài tập có bóng (07 bài tập)

+ Nhóm 2: Các bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập).

Cụ thể các bài tập gồm:

- Bài tập 1: Bài tập thoát cản 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Bài tập chạy biến tốc 50m (10m nhanh 10m chậm) (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội (n=30)

TT	Bài tập	Tán thành (số người)	Tỷ lệ %
Nhóm 1. Nhóm bài tập không bóng			
1	Bài tập thoát cản	25	83.3
2	Bài tập chạy biến tốc	26	86.6
3	Nhảy tiến lùi qua vật cản	26	86.6
4	Gánh tạ bật nhảy	27	90
5	Chạy cầu thang	28	93.33
6	Bật xa tại chỗ	25	83.33
7	Chạy 30m XPC	26	86.6
8	Bật bục đổi chân	25	83.3
Nhóm 2. Bài tập có bóng			
9	Tâng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản	29	96.67
10	Dẫn bóng tốc độ	26	86.6
11	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m	25	83.3
12	Phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	26	86.6
13	Bài tập vòng tròn	23	76.67
14	Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xổm	26	86.6
15	Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	25	83.3
Nhóm 3. Bài tập trò chơi và thi đấu			
16	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	23	76.6
17	Trò chơi cua đá bóng	25	83.3
18	Cõng nhau thi đấu sân nhỏ	26	86.6
19	Trò chơi nhảy cừu	27	90
20	Thi đấu 1 chạm	27	90

ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Nhảy tiến lùi qua vật cản (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Gánh tạ bật nhảy (tạ 25kg x 2 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Chạy cầu thang 20m (2 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Bật xa tại chỗ (5 lần, nghỉ giữa lần 15s, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Chạy 30m XPC (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Bật bục đổi chân 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Tâng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Bài tập dẫn bóng tốc độ 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 12: Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 13: Bài tập vòng tròn 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 14: Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xổm 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 15: Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16: Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17: Trò chơi cua đá bóng 3 phút (1 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 18: Cõng nhau thi đấu sân nhỏ 3 phút (1 lần, 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 19: Trò chơi nhảy cừu 3 phút (1 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 20: Thi đấu 1 chạm 2 phút (2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam cho nam Học viên ĐH BKHN

Để việc lựa chọn được các test, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác giảng dạy và huấn luyện môn Bóng đá. Số phiếu phát ra là 35, thu về là 30. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức tán thành và không tán thành. Đề tài sẽ chọn những Test đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Đồng thời xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam cho nam Học viên ĐH BKHN gồm:

+ Bật xa tại chỗ (cm)
+ Chạy 30m XPC (s)
+ Ném biên (m)
+ Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)
+ Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)
+ Sút bóng xa chân thuận (m)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập câu lạc bộ của trường, thời gian tập từ 25 – 35 phút/ buổi. Thực nghiệm trên lịch tập luyện của CLB Đội tuyển Bóng đá ĐH BKHN
- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 32 sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 16 học viên tập luyện theo 20 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.
+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 16 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: ĐH BKHN.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06

test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Như vậy trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm ĐC (n = 16) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN (n = 16) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	249 ± 6,7	250 ± 6,3	1.49	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	4.44 ± 0,52	4.46 ± 0,56	1.56	>0.05
3	Ném biên (m)	20.6 ± 2,0	20.4 ± 1,9	1.89	>0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25.8 ± 1,2	26.0 ± 0,9	1.56	>0.05
5	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	7.68±1.13	7.59±1.12	1.32	>0.05
6	Sút bóng xa chân thuận (m)	39.80±4.09	40.05±4.32	1.19	>0.05

$t_{bảng} = 2,020$

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm ĐC (n = 16) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN (n = 16) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	252 ± 6.6	261 ± 5.3	2.41	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	4.25 ± 0.43	4.06 ± 0.48	2.45	<0.05
3	Ném biên (m)	21.3 ± 3.4	22.7 ± 2.6	2.35	<0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25.0 ± 1.3	24.1 ± 0.9	2.4	<0.05
5	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	7.44±0.72	7.28±0.85	2.46	<0.05
6	Sút bóng xa chân thuận (m)	40.92±4.02	41.97±4.25	2.61	<0.05

$t_{bảng} = 2,020$



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

hơn nhóm đối chứng (P < 0.05). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn có tác dụng phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại ĐH BKHN.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với P < 0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội..

2. Bazenop. A.A (2000), *Chiến thuật áp dụng cho Bóng đá trong nhà*, Thông tin khoa học TDTT (5)

3. Dương Nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV Bóng đá trẻ*, Thông tin khoa học TDTT (5)

4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2008), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TDTT Hà Nội

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao SMTĐ của VĐVđội tuyển Bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội". Chủ nhiệm: Nguyễn Trọng Tài, đề tài đã bảo vệ tại trường đại học TDTT Bắc ninh Năm 2020.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

ThS. Phạm Quốc Đạt[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp tâm lý và các phương pháp thống kê, nghiên cứu này đã lựa chọn được các chỉ tiêu đánh giá sức bền chuyên môn (SBCM) cho nữ sinh viên câu lạc bộ (CLB) Bóng chuyền và trên cơ sở đó xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nữ sinh viên câu lạc bộ Bóng chuyền tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam (HV NNVN).*

Từ khóa: *Tiêu chuẩn; Sức bền chuyên môn; nữ sinh viên; câu lạc bộ Bóng chuyền; Học viện Nông nghiệp Việt Nam.*

Summary: *Using interview methods, teaching assessment, psychological methods, and statistical techniques, this research has selected criteria for evaluating professional endurance for female students in the Volleyball Club at the Vietnam National University of Agriculture. Based on this, standards for assessing the level of professional endurance for female volleyball club members at Vietnam National University of Agriculture have been developed.*

Keywords: *Standards, professional endurance, female students, Volleyball Club, Vietnam National University of Agriculture.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền chuyên môn là khả năng cơ thể có thể duy trì hoạt động chuyên sâu với cường độ cao trong khoảng thời gian dài theo quy định. SBCM có vai trò quan trọng trong hầu hết các môn thể thao, trong đó có Bóng chuyền. Thực tế quan sát các trận đấu Bóng chuyền diễn ra tại các giải sinh viên giai đoạn 2018 – 2020 của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN đã cho thấy, thời gian đầu của các trận đấu, các em có tinh thần, thể lực thi đấu tốt. Tuy nhiên, càng về cuối trận đấu, các em có biểu hiện suy yếu, ảnh hưởng đến thành tích thi đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây có một số tác giả nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyên cho cho VĐV và nghiên cứu về Bóng chuyền như: Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2000); Trần Đức Phấn (2002); Phạm Thế Vượng (2008); Trần Hùng (2008); Nguyễn Hiền Lương 2012; Trần Chí Công (2013); Trương Đức Thăng (2014); Nguyễn Văn Phong (2015)… Nguyễn Minh Ngọc (2017)...Từ góc độ chuyên môn, qua khảo sát thực trạng chúng tôi đã xác định nguyên nhân chính là do SBCM. Để kiểm chứng cho giả thuyết này và để có cơ sở khoa học xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN, chúng tôi đã tổ chức nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn và toạ đàm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

Trên cơ nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã lựa chọn được 07 test thường được dùng để đánh giá SBCM đối với vận động viên Bóng chuyền. Đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên Bóng chuyền tại HV NNVN và tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

1. Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN (n=15)

TT	Các bài tập	Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)	Tổng điểm
1	Bật nhảy lên xuống bục cao 50 cm, 30s (lần)	7	21	4	8
2	**Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)**	**10**	**30**	**3**	**6**
3	Đứng lên ngồi xuống, 30s (lần)	7	21	3	6
4	**Chạy rẻ quạt (s)**	**10**	**30**	**2**	**4**
5	**Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)**	**10**	**30**	**3**	**6**
6	**Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 60s (lần)**	**10**	**2**	**3**	**37**
7	Bật nhảy rút gối, 30s (lần)	4	12	6	12

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn 04 test có tổng điểm từ 80% trở lên đó là: Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần); Chạy rẻ quạt (s); Bật nhảy rút gối, 30s (lần); Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 60s (lần).

Đề tài đã tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy, cả 4 test trên đều đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy, cho phép sử dụng để đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

Để phân loại trình độ SBCM đề tài sử dụng phương pháp ±2δ, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test trình độ SBCM của vận động viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.2.2. Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ tập luyện SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN theo thang độ C (thang điểm 10) với công thức C = 5 + 2Z, riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức C = 5 - 2Z. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

2.2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

Chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện cho phù hợp.

2.3. Đánh giá thực trạng trình độ SBCM của

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Chạy rẻ quạt (s)	>26.68	26.67-25.56	25.55-23.32	23.31-22.2	<22.19
2.	Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 1 phút (lần)	<18.09	18.1-19.15	19.16-21.27	21.28-22.33	>22.34
3.	Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)	<3.12	3.13-3.34	3.35-3.78	3.79-4	>4.01
4.	Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)	<3.42	3.43-3.76	3.77-4.44	4.45-4.78	>4.79

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

TT	test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy rẻ quạt (s)	26.68	26.12	25.56	25	24.44	23.88	23.32	22.76	22.2	21.64
2	Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 1 phút (lần)	18.09	18.62	19.15	19.68	20.21	20.74	21.27	21.8	22.33	22.86
3	Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)	3.12	3.23	3.34	3.45	3.56	3.67	3.78	3.89	4	4.11
4	Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)	3.42	3.59	3.76	3.93	4.1	4.27	4.44	4.61	4.78	4.95

nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN, chúng tôi tiến hành xếp loại đánh giá thực trạng trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả xếp loại trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN cho thấy, tỉ lệ tốt chiến: 6.67%; tỷ lệ khá chiếm: 10% tuy nhiên tỉ lệ này không cao; Tỷ lệ sinh viên xếp loại yếu và kém còn tương đối cao chiếm 20-13.33%. Thực trạng này chứng tỏ, trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB bóng chuyền HV NNVN chủ yếu ở mức trung bình và yếu.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức bền chuyên môn của nữ sinh viên CLB

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 36
Khá	28 – 35
Trung bình	20 – 27
Yếu	16 – 19
Kém	≤ 15

Bảng 5. Thực trạng về trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN (n=30)

TT	Xếploại	Tổng số nữ sinh viên (n=30)	
		m_i	%
1	Tốt	2	6.67
2	Khá	3	10
3	Trung bình	13	43.33
4	Yếu	6	20
5	Kém	4	13.33

Bóng chuyền HV NNVN, đó là: Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần); Chạy rẻ quạt (s); Bật nhảy rút gối, 30s (lần); Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 60s (lần).

- Thực trạng trình độ SBCM của nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN chưa tốt tỷ lệ sinh viên xếp loại yếu và kém còn tương đối cao (chiếm 13.33 - 20%).

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.

1. Đinh Lẫm - Nguyễn Bình (1997), *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội

2. Đinh Văn Lẫm, Phạm Thế Vượng, Đàm chính Thống (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội

3. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1995), *Tâm lý Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở, tác giả: ThS. Phạm Quốc Đạt tên đề tài: "Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao SBCM cho nữ sinh viên CLB Bóng chuyền HV NNVN", Đề tài bảo vệ tại HV NNVN, năm 2022.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN MÔN KHIÊU VŨ THỂ THAO, GYM CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

TS. Phạm Cao Cường[1]

Tóm tắt: *Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 6 giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn KVTT, Gym tại trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Bước đầu ứng dụng đã chứng minh hiệu quả của 02 giải pháp tới hiểu biết, nhận thức và tham gia tập luyện môn KVTT, Gym tại trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.*

Từ khóa : *Giải pháp, Khiêu vũ thể thao, Gym, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.*

Summary: *Based on theoretical foundations and practical considerations, this research has identified 6 solutions for developing the sports dance and gym training movement at the University of Economics and Industrial Management. Initial applications have demonstrated the effectiveness of 2 of these solutions in increasing awareness, understanding, and participation in sports dance and gym training at the university.*

Keywords: *Solutions, sports dance, gym, University of Economics and Industrial Management.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp có chức năng đào tạo cán bộ về lĩnh vực Công nghiệp. Theo xu hướng chung của ngành Giáo dục và Đào tạo, trong nhiều năm qua nhà trường đã tiến hành đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, phương pháp dạy và học các môn học nói chung và môn học GDTC nói riêng và đã đạt được những kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực... và một số điều kiện khách quan khác, hiệu quả của các giờ học đối với môn học GDTC cũng như phát triển thể lực chung cho sinh viên. Để nâng cao được trình độ thể lực chung, góp phần nâng cao hiệu quả công tác rèn luyện thể chất nói chung và hiệu quả học tập môn học GDTC nói riêng, đáp ứng mục tiêu đào tạo hiện nay của nhà trường và nhu cầu xã hội, đòi hỏi sinh viên phải hiểu biết tương đối toàn diện về mục đích tác dụng của môn GDTC trong đó có các môn KVTT, Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Vấn đề nghiên cứu về GDTC và các giải pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Văn Đình Cường (2020), Nguyễn Minh Cường (2020), Ngô Quang Huy (2016), Đặng Minh Thắng (2019), Vũ Đức Văn (2008), Nguyễn Duy Ngọc (2013).... Các tác giả chủ yếu tập trung nghiên cứu đề xuất xây dựng các bài tập chuyên môn, các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn, cho sinh viên. Xong chưa có công trình nào đi sâu vào nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn KVTT, Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn KVTT, Gym cho sinh viên trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã xác định được 09 giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn KVTT, Gym cho sinh viên trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Để đảm bảo tính khả thi của các giải pháp, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các giảng

1. Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

viên, huấn luyện viến đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện môn KVTT và Gym. Kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 6 giải pháp được các giảng viên, huấn luyện viên lựa chọn từ 70% tổng điểm điểm trở lên. Như vây chúng tôi đã lựa chọn được 6 giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn KVTT, Gym cho sinh viên trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (gồm các giải pháp: 1,2,4,5,6,7).

2.2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả các giải pháp phát triển môn thể thao Khiêu vũ, Gym của sinh viên trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Căn cứ vào điều kiện thời gian, tính khả thi của các giải pháp và phạm vi tổ chức thực nghiệm, đề tài chỉ lựa chọn tiến hành thực nghiệm 02 giải pháp sau:

- Giải pháp 1- Phối hợp tổ chức tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò và tác dụng của việc tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym;

- Giải pháp 2- Tổ chức học tập ngoại khóa, mở các câu lạc bộ thể thao Khiêu vũ, Gym và tổ chức thi đấu cho sinh viên.

Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 2 năm 2023 đến tháng 05 năm 2023

Trước khi bước vào quá trình thực nghiệm đề tài tiến hành khảo sát đánh giá thực trạng phong trào tập luyện môn thể thao Khiêu vũ, Gym, thực trạng nhận thức của sinh viên và giáo viên về tập luyện môn thể thao Khiêu vũ, Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp phát triển phong trào tập luyện KVTT, Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (n=30)

TT	Kết quả / Giải pháp	Rất cần thiết (3đ)		Cần thiết (2đ)		Không cần thiết (1đ)		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	**Đầu tư cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện môn KVTT, Gym**	**30**	**90**	**0**	**0**	**0**	**0**	**90**	**100**
2	**Đưa KVTT, Gym vào chương trình GDTC của nhà trường**	**28**	**84**	**2**	**4**	**0**	**0**	**88**	**97.77**
3	Đổi mới phương pháp giảng dạy phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên	6	18	9	18	15	15	51	56.66
4	**Tổ chức tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò và tác dụng của việc tập luyệnKVTT, Gym**	**27**	**81**	**3**	**6**	**0**	**0**	**87**	**96.66**
5	**Tổ chức học tập ngoại khóa, mở các câu lạc bộ KVTT, Gym và tổ chức thi đấu cho sinh viên**	**25**	**75**	**5**	**10**	**0**	**0**	**85**	**94.44**
6	**Có chế độ đãi ngộ, ưu tiên với các cá nhân, tập thể có đóng góp tích cực cho phong trào KVTT, Gym**	**22**	**66**	**8**	**16**	**0**	**0**	**82**	**91.11**
7	**Đầu tư kinh phí cho các hoạt động**	**24**	**72**	**6**	**12**	**0**	**0**	**84**	**93.33**
8	Giảng dạy kết hợp với hoạt động vui chơi giải trí và thể thao	5	15	15	30	5	5	50	55.55
9	Nhà trường sắp xếp chương trình học tập cho phù hợp nhằm đảm bảo thời gian cho sinh viên tập luyện KVTT, Gym	10	30	10	20	10	10	60	66.66

Kết quả so sánh thu được kết quả như trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sinh viên biết tới môn thể thao Khiêu vũ, Gym chiếm tỉ lệ 100%, số sinh viên thích môn thể thao Khiêu vũ, Gym cũng tăng cao chiếm tỉ lệ 93,68%. Từ đó sinh viên tham gia tập luyện đông hơn chiếm 66,84% và thời điểm tập luyện sau giờ học tăng cao.

Bảng 2 cũng cho thấy số sinh viên tham gia CLB thể thao Khiêu vũ, Gym trong trường tăng rất nhanh từ 112 sinh viên trước thực nghiệm lên 508 sinh viên sau khi ứng dụng giải pháp thực nghiệm.

Qua bảng 3 cho thấy: Nhận thức của sinh viên về mức độ phù hợp của thể thao Khiêu vũ, Gym với đối tượng người tập cho tất cả mọi người tăng lên chiếm 86,85%. Về mức độ ảnh hưởng của thể thao Khiêu vũ, Gym đối với việc học tập của sinh viên các em đã có những nhận thức đúng đắn hơn về ảnh hưởng tích cực của môn thể thao Khiêu vũ, Gym với 34,35% sinh viên cho rằng tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym đem lại tác dụng tốt và rất tốt cho học tập. Chỉ có 3.68% sinh viên cho rằng việc tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym sẽ ảnh hưởng xấu tới việc học tập. Về kinh phí trong tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym đa số sinh viên cho rằng kinh phí tốn bình thường và rất ít. Tuy nhiên còn những khó khăn ảnh hưởng tới việc tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym như điều kiện cơ sở vật chất (34.60%) ảnh hưởng đến việc tham gia CLB thể thao Khiêu vũ, Gym cũng như tập luyện của một số sinh viên.

Qua bảng 4 cho thấy: Những nhận thức mới của giáo viên sau quá trình tìm hiểu về về lợi ích của việc tham gia tập luyện môn thể thao Khiêu vũ, Gym đối với sinh viên trong việc phát triển

Bảng 2. Phong trào thể thao Khiêu vũ, Gym trong Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (n=760)

TT	Nội dung		Kết quả trước thực nghiệm			Kết quả sau thực nghiệm		
			n	SL	%	n	SL	%
1	Thực trạng số lượng sinh viên biết về môn thể thao Khiêu vũ, Gym	Biết	760	**488**	64,21	760	**760**	100
		Không biết		272	35,79		0	0
2	Thực trạng yêu thích môn thể thao Khiêu vũ, Gym của sinh viên	Có	488	236	48,36	760	712	93,68
		Không		252	51,64		48	6,32
3	Thực trạng tham gia tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym của sinh viên	Đã tập	488	**112**	22,95	760	**508**	66,84
		Chưa tập		376	77,05		104	33,16
4	Thời điểm tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym	Cuối tuần	112	68	60,71	508	304	59,84
		Sau giờ học		60	53,57		364	71,65
5	Tham gia CLB thể thao Khiêu vũ, Gym	Đã tham gia	112	48	42,86	508	296	58,27
		Chưa tham gia		64	57,14		212	41,73

Bảng 3. Nhận thức của sinh viên trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp về môn thể thao Khiêu vũ, Gym (n= 760)

TT	Nội dung		Kết quả trước thực nghiệm			Kết quả sau thực nghiệm		
			n	SL	%	n	SL	%
1	Đánh giá về mức độ phù hợp của thể thao Khiêu vũ, Gym với đối tượng người tập	Giành riêng cho giới trẻ	760	156	20,54	760	28	3,68
		Cho người cao to khỏe mạnh		188	22,76		52	6,84
		Cho người thấp bé yếu ớt		12	1,60		20	2,63
		Tất cả mọi đối tượng		404	53,20		660	86,85
2	Đánh giá về mức độ ảnh hưởng của thể thao Khiêu vũ, Gym đối với việc học tập của sinh viên	Rất tốt	760	28	3,68	760	100	13,16
		Tốt		164	21,58		160	21,05
		Không ảnh hưởng		428	56,32		472	62,11
		Ảnh hưởng xấu		140	18,42		28	3,68
3	Đánh giá về yêu cầu kinh phí trong tập luyện	Rất nhiều	760	56	7,37	760	12	1,58
		Bình thường		476	62,63		284	37,37
		Rất ít		104	13,68		388	51,05
		Không tốn kinh phí		84	16,32		76	10,0
4	Thực trạng khó khăn ảnh hưởng tới việc tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym của sinh viên	Điều kiện sân bãi dụng cụ	112	40	35,71	508	248	43,36
		Thời gian		32	28,57		184	32,16
		Sức khỏe		24	21,43		88	15,38
		Khó khăn khác		16	14,29		52	9,10
5	Thực trạng nguyên nhân chưa tham gia tập luyện thể thao Khiêu vũ, Gym của sinh viên	Không muốn tập	376	52	13.82	104	0	0
		Sức khỏe không phù hợp		204	54.25		52	50
		Không có đủ cơ sở vật chất		72	19.14		36	34.6
		Nguyên nhân khác		48	12.76		12	15.38

thể chất và tinh thần người tập một cách nhanh chóng, bồi dưỡng lòng dũng cảm, ngoan cường, ý chí quyết chiến quyết thắng, phát huy tính tư duy sáng tạo trong hoạt động thể thao đều được các giáo viên nhất trí cao với tỉ lệ trên (từ 72,22% đến 88,89%). Về quan điểm về việc phát triển phong trào thể thao Khiêu vũ, Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp thì đa số giáo viên cho là cần thiết chiếm 83,33%. Qua đó đa số giáo viên nhận thấy cần thiết và rất cần thiết nên đưa thể thao Khiêu vũ, Gym vào chương trình môn học GDTC chiếm tỉ lệ 77,78%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn KVTT, Gym cho sinh viên trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Bước đầu ứng dụng 02 giải pháp mà đề tài đã lựa chọn đã có tác dụng nâng cao nhận thức

Bảng 4. Nhận thức của giáo viên về môn thể thao Khiêu vũ, Gym (n=18)

TT	Nội dung		Kết quả trước thực nghiệm		Kết quả sau thực nghiệm	
			SL	%	SL	%
1	Nhận thức về lợi ích của việc tham gia tập luyện môn thể thao Khiêu vũ, Gym đối với sinh viên	Phát triển thể chất và tinh thần người tập một cách nhanh chóng	8	44,44	13	72,22
		Bồi dưỡng lòng dũng cảm, ngoan cường, ý chí quyết chiến quyết thắng	11	61,11	14	77,78
		Bồi dưỡng tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật	12	66.67	16	88,89
		Phát huy tính tư duy sáng tạo trong hoạt động thể thao	7	27,78	15	83,33
2	Quan điểm về việc phát triển phong trào thể thao Khiêu vũ, Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp	Cần thiết	10	55,56	15	83,33
		Không cần thiết	8	44,44	3	16,67
3	Đánh giá về mức độ cần thiết của việc đưa thể thao Khiêu vũ, Gym vào chương trình môn học GDTC	Rất cần thiết	0	0	3	16,67
		Cần thiết	13	72,22	11	61,11
		Không cần thiết	6	33,33	4	22,22

của giáo viên và sinh viên đối với vai trò và tác dụng của môn thể thao Khiêu vũ, Gym, qua đó đã phát triển được phong trào tập luyện môn thể thao Khiêu vũ, Gym tại trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. BCHTW Đảng Khóa XI (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 04/11/2013 của Hội nghị lần thứ 8 Ban chấp hành Trương Đảng Khóa XI về đổi mới căn bản toàn diện Giáo dục và Đào tạo.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.*

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học.*

4. Bộ GD&ĐT (2012), *Thông tư 57/2012/TT-BGDĐT ngày 27 tháng 12 năm 2012, Sửa đổi bổ sung một số điều của Qui chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính qui theo hệ thống tín chỉ ban hành theo Quyết định số 43/2007/QĐ BGD&ĐT, ngày 15 tháng 8 năm 2007 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.*

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở, trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp tên đề tài: "Thực trạng và giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn KVTT, Gym trong trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp", chủ nhiệm TS. Phạm Cao Cường, đề tài dự kiến bảo vệ 6/2023.*

Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHẠY BỘ CHO SINH VIÊN THỪA CÂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Võ Quốc Thắng[1]; GS. TS. Lê Quý Phượng[1]; CN. Cao Mỹ Duyên[1]

Tóm tắt: *Thông qua kiểm tra thành phần cơ thể của 5 nam sinh viên cho thấy thực trạng thừa cân, béo phì các cấp độ khác nhau. Nghiên cứu tiến hành lựa chọn và ứng dụng các phương pháp kết hợp với chương trình trên máy chạy bộ diễn ra trong 8 tuần. Sau thực nghiệm nhận thấy có sự cải thiện rõ rệt về cân nặng, tỉ lệ mỡ và BMI của các sinh viên.*

Từ khoá: *Thừa cân, béo phì, phương pháp chạy bộ.*

Summary: *Through checking the body composition of 05 male student, shows the status of overweight and obesity at different levels. Research conducted on selection and application of method combined with a treadmill program took place over 8 weeks. After the experiment, there was a clear improvement in the student's weigh, PBF and BMI.*

Keywords: *Overweight, obesity, running method.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (TDTT TP.HCM) là trường chuyên ngành đào tạo các môn thể thao, tuy nhiên đầu vào của sinh viên tương đối đa dạng về thành phần và cả các nhóm môn. Vì vậy có nhiều sinh viên bị thừa cân, ảnh hưởng đến quá trình học tập thực hành các môn thể thao.

Giảm cân là một trong những mong muốn lớn nhất của người thừa cân, béo phì. Việc giảm cân thành công thông qua các hoạt động thể lực phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố tâm lý cũng như sự nghiêm túc, tính kiên trì trong việc thực hiện các bài tập và quy trình tập luyện.

Nhiều công trình nghiên cứu đã cho thấy, chạy bộ là cách tập tốt nhất để giảm béo phì. Tuy nhiên, có rất nhiều trường hợp vì muốn giảm cân nhanh chóng nên sử dụng lượng vận động chạy bộ quá sức. Điều đó không những không mang lại hiệu quả mà còn ảnh hưởng đến sức khoẻ. Khi chạy bộ chạy sai kĩ thuật, phương pháp thì chắc chắn sẽ dẫn đến chấn thương và nặng hơn là tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Nhằm giúp sinh viên có thể bắt kịp các hoạt động học tập cũng như mang lại vóc dáng như mong muốn, tự tin hơn trong cuộc sống, chúng tôi tiến hành nghiên cứu và đánh giá hiệu quả một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học TDTT TP.HCM.

Trong quá trình nghiên cứu, đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; chuyên gia; y sinh học (kiểm tra thành phần cơ thể: Sử dụng máy inbody MC780MA-2013; đo mạch: Sử dụng máy Polar); thực nghiệm sư phạm; toán thống kê.

Khách thể thực nghiệm: 05 nam sinh viên thừa cân.

Thời gian thực nghiệm: 8 tuần, mỗi tuần 3 buổi trên máy chạy bộ Nury Tec.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng thừa cân của một số sinh viên Trường Đại học TDTT TP.HCM

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá và phân tích: Chỉ số khối cơ thể (BMI) [5], cân nặng (Kg), tỷ lệ mỡ % (BF%) các sinh viên trên máy Inbody. Kết quả kiểm tra được thể hiện qua bảng 1.

Kết quả tại bảng 1 cho thấy, cả 05 sinh viên này đều bị thừa cân, mức độ từ tiền béo phì đến béo phì mức 1 và béo phì mức 2.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học TDTT TP.HCM

1. Trường Đại học TDTT TPHCM

Bảng 1. Bảng phân tích thành phần cơ thể của nam sinh viên

STT	Họ và tên	Cân nặng (kg)	P.B.F (%)	B.M.I (kg/m2)	Thực trạng	Hình ảnh
1	N.K.B	68,2	21,4	24,2	Tiền béo phì	
2	P.H.H	81,1	23,4	28,4	Béo phì mức 1	
3	N.V.T	82,3	26,9	27,2	Béo phì mức 1	
4	N.A.K	82	20,9	24,5	Tiền béo phì	
5	N.Q. V	89,4	24,9	30,9	Béo phì mức 2	

2.2.1. Lựa chọn một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học TDTT TP.HCM

Thông qua phương pháp tổng hợp tài liệu bước đầu nghiên cứu đã được tổng hợp được 7 phương pháp [5]. Thông qua phỏng vấn chuyên gia giúp chọn được một số phương pháp hỗ trợ trong quá trình chạy bộ giảm cân cho nam sinh viên nhằm mang lại an toàn và hiệu quả tốt hơn trong suốt quá trình. Nhóm nghiên cứu lựa chọn được những phương pháp, nội dung được các chuyên gia đánh giá cao từ 80%, cụ thể như sau:

- Thiết lập thời gian chạy bộ cố định: sử dụng 2 lần interval tổng thời gian 40 phút và 3 buổi 1 tuần.

- Trang phục: mang tính thể thao và thoải mái, thấm mồ hôi tốt vì khi chạy sẽ toát ra rất nhiều mồ hôi.

- Âm nhạc trong khi chạy bộ: đa số chuyên gia chọn nhạc được yêu thích nhằm mang lại sự thoải mái hoặc mang tính sôi động tăng tính tập trung và hứng khởi khi chạy bộ.

- Giày chạy: một đôi giày phải vừa chân, thoải mái. Tốt nhất là đôi giày chuyên chạy bộ để hoàn toàn bảo vệ đôi chân.

- Nước: bổ sung nước trong quá trình chạy bộ ưu tiên các loại nước chứa nhiều khoáng chất. Thực hiện đúng nguyên tắc uống nước như các chuyên gia đã khuyến nghị.

- Khởi động và chạy bộ đúng kĩ thuật: khởi động đơn giản chỉ cần xoay nhẹ các khớp, thực hiện động tác ép gối hoặc chạy vài bước nhỏ để cơ thể quen dần để các cơ chân,tay dãn ra. Kỹ thuật chạy bộ giữ người và thân ở trạng thái cân bằng và đầu bạn hướng về trước, thả lỏng cơ thể, gót tiếp xúc trước rồi mới đến mũi chân.

Tóm lại, thông qua phỏng vấn chuyên nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 6 phương pháp cùng nội dung cụ thể hỗ trợ và tiến hành ứng dụng vào chương trình thực nghiệm trong 8 tuần.

Chương trình chạy bộ được thiết lập như sau:

Tuần đầu tiên: với mục đích nhằm thích nghi giải phẫu: Sử dụng các interval tăng dần được thiết lập sẵn và lặp lại 2 lần (40 phút).

Cụ thể từng Interval:

Các tuần tiếp theo: với mục đích tăng dần

Bảng 2. Bảng chi tiết của bài tập chạy bộ trên máy

Interval	Thời gian (phút)	Quãng đường (km)	Tốc độ nhỏ nhất (km/h)	Tốc độ nhanh nhất (km/h)
Interval 1	40	3366	4	10
Interval 2	40	4000	4	10
Interval 3	40	4760	4	10

Interval 1:

Thời gian	Tốc độ (km/h)	Chú thích
1:00-3:00	4	
3:01-3:20	10	
3:21-4:00	4	
4:01-16:00		Lặp lại 12 lần từ 3:01-4:00
16:01-16:20	10	
16:21-20:00	4	

Interval 2

Thời gian	Tốc độ (km/h)	Chú thích
1:00-3:00	4	
3:01-3:30	10	
3:31-4:00	4	
4:01-16:00		Lặp lại 12 lần từ 3:01-4:00
16:01-16:30	10	
16:31-20:00	4	

Interval 3

Thời gian	Tốc độ (km/h)	Chú thích
1:00-3:00	4	
3:01-3:45	10	
3:46-4:00	4	
4:01-16:00		Lặp lại 12 lần từ 3:01-4:00
16:01-16:45	10	
16:46-20:00	4	

Bảng 3. Diễn biến các chỉ số thời điểm trước và sau khi áp dụng các biện pháp điều chỉnh

STT	Họ và tên	Trước thực nghiệm			Kết quả trước TN	Sau thực nghiệm			Kết quả sau TN
		Cân nặng (Kg)	P.B.F (%)	B.M.I (kg/m2)		Cân nặng (Kg)	P.B.F (%)	B.M.I (kg/m2)	
1	N.K.B	68,2	21,4	24,2	Tiền béo phì	64,6	17,3	22,6	Bình thường
2	P.H.H	81,1	23,4	28,4	Béo phì độ 1	79,0	19,9	27,7	Béo phì độ 1
3	N.V.T	82,3	26,9	27,2	Béo phì độ 1	77	24,6	25,1	Béo phì độ 1
4	N.A.K	82	20,9	24,5	Tiền béo phì	75	19	23	Thừa cân
5	N.Q. V	89,4	24,9	30,9	Béo phì độ 2	88,5	22,6	30,6	Béo phì độ 2



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

lượng vận động, thực hiện 2 lần interval 3 xuyên suốt quá trình giảm cân.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học TDTT TP.HCM sau 8 tuần tập luyện

Sau 8 tuần tiến hành thực nghiệm, các chỉ số cân nặng, tỉ lệ mở P.B.F (%) và BMI của các bạn nam sinh viên đã cải thiện rõ rệt, có bạn đã có chỉ số ở mức bình thường, 1 bạn giảm từ tiền béo phì xuống còn ở mức thừa cân. Các bạn khác dù kết luận chỉ số chưa thay đổi nhưng đã có thay đổi theo chiều hướng tích cực.

3. KẾT LUẬN

Mặc dù có tham gia tập luyện thể thao, tuy nhiên qua phân tích thành phần cơ thể cho thấy 05 nam sinh viên đều có các chỉ số biểu hiện từ tiền béo phì đến béo phì độ 1 và béo phì độ 2. Nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 6 phương pháp cùng nội dung cụ thể hỗ trợ và tiến hành ứng dụng vào chương trình thực nghiệm trong 8 tuần. Sau 8 tuần tập luyện, các chỉ số về cân nặng, tỉ lệ mỡ P.B.F (%) và BMI của 5 nam sinh viên đều có cải thiện rõ rệt, bên cạnh việc thể hiện mạch trên polar cho thấy khối lượng, cường độ bài tập đưa vào chương trình tập luyện là hợp lý, kết hợp với các phương pháp trên từ đó mang lại hiệu quả giảm cân cho các bạn sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Văn Quang, Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lý các vùng cường độ và quy trình huấn luyện các vùng cường độ vận động viên thể thao, Y học TDTT*, Nxb Y học, Tr.12 - 41, Hà Nội.

2. Parlop. X. E. (1999), *Những cơ sở lý luận về sự tương thích và vấn đề luyện tập thể thao, Dịch: Đặng Hồng Phương, Hiệu đính: Nguyễn Thế Truyền*, TC. Khoa học thể thao, TLD. Số5 (005), Tr. 17 - 24.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi, trả lời về HLTT hiện đại, dịch: Nguyễn Thiệt Tình, Nguyễn Văn Trạch*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5.https://vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/che-do-dinh-duong-cho-nguoi-chay-bo/

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quản luận văn với tên đề tài: Đánh giá hiệu quả một số phương pháp chạy bộ cho sinh viên thừa cân Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Chủ nhiệm đề tài: CN Cao Mỹ Duyên, đã bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục thể thao TP HCM năm 2023.*

Ngày nhận bài: 2/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG LINH HOẠT CỦA NAM HỌC SINH CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN KHAI NGUYÊN QUẬN 5, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy[1]
CN. Trương Thị Mỹ Hiền[2]; TS. Phạm Thanh Vũ[3]

Tóm tắt: *Kết quả nghiên cứu đã xác định được 8 test đánh giá khả năng linh hoạt (KNLH) cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên. Kết quả đánh giá cho thấy, thực trạng khả năng KNLH của nam sinh của CLB Taekwondo tương đối đồng đều.*
Từ khóa: *KNLH, Taekwondo, Trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, TPHCM.*

Summary: *The research results have identified 8 tests to assess flexibility ability for male Taekwondo Club students at Tran Khai Nguyen High School. The evaluation results show that the current situation of the physical ability of male students of the Taekwondo Club is relatively uniform.*
Keywords: *Tran Khai Nguyen High School, District 5, Ho Chi Minh City.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất, nâng cao thể lực trong các trường Trung học phổ thông (THPT) được xem là phương tiện có hiệu quả để nâng cao thể lực, tăng cường sức khỏe cho học sinh, những người góp phần quan trọng trong nhiệm vụ phát triển tương lai của một quốc gia. Trên quan điểm đó, nền giáo dục nước ta luôn hướng tới giáo dục toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần cho các thế hệ học sinh - sinh viên, là những người chủ tương lai của đất nước. Taekwondo là môn thể thao được yêu thích ở các trường THPH tại TP HCM. Đã có những khác biệt so với những năm trước, ngoài số ít sinh viên đầu vào của trường là những vận động viên chuyên nghiệp đã có đẳng cấp quốc gia có chuyên môn và thể lực tốt chiếm đại đa số, còn lại là học sinh từ các câu lạc bộ phong trào tại địa phương với trình độ thể lực chuyên môn còn nhiều hạn chế, đặc biệt là KNLH. KNLH của Taekwondo là sự khéo léo của cá nhân để phản ứng với sự thay đổi phương hướng mà không làm giảm tốc độ hay sự chính xác. Hơn nữa, KNLH còn dùng để diễn tả sự khéo léo của VĐV khi chuyển từ hình thức di chuyển này sang hình thức di chuyển khác. Do vậy vấn đề "Đánh giá thực trạng KNLH cho nam sinh câu lạc bộ Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, TPHCM" có tính thời sự, cấp thiết.

Đề tài đã sử dụng Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khách thể phỏng vấn: 20 chuyên gia, HLV Taekwondo và Khách thể thực nghiệm: 30 nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên, trên 6 tháng tập luyện, lứa tuổi 15-18 tuổi.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá KNLH cho nam sinh tập Taekwondo

2.1.1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia, HLV, giáo viên Taekwondo

Nhằm mục đích xác định mức độ thường xuyên của các test được sử dụng trong thực tiễn và tính khả thi với điều kiện cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên về đánh giá KNLH trong vận động, qua 29 test đã được lựa chọn trên, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 02 lần và xác định độ tin cậy của các test.

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn

1. Trường ĐHSP TDTT TPHCM; 3. Trường ĐHSP TPHCM
2. Trường THPT Trần Khai Nguyên Q5 TPHCM

các nhà chuyên môn, kiểm tra độ tin cậy của các test, đề tài đã xác định được các test đánh giá KNLH ban đầu cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên như sau:

1. Chạy XPC 30m (s)
2. Chạy con thoi 4 x 10m (s)
3. Chạy zichzac (s)
4. Nhảy lục giác
5. Đá vòng cầu 2 chân 30s (lần).
6. Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần)
7. Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần)
8. Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần)

2.2. Đánh giá thực trạng KNLH của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên

Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Kết quả kiểm tra test Chạy XPC 30m (s): có giá trị trung bình = 5.60±0.36, có hệ số biến thiên Cv% = 6.44%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test chạy con thoi 4x10m (s): có giá trị trung bình = 12.72±0.59, có hệ số biến thiên Cv% = 4.67% ≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test chạy zichzac (s): có giá trị trung bình = 8.15±0.12, có hệ số biến thiên Cv% = 1.44% <10% chứng tỏ tập hợp mẫu đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test nhảy lục giác: có giá trị trung bình = 15.35±0.75, có hệ số biến thiên Cv% = 4.88% ≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Tóm lại: Ở 4/4 test (Chạy XPC 30m (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy zigzay (s); Nhảy lục giác), đánh giá KNLH chung và năng lực liên quan của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên có độ biến thiên Cv% dao động từ 1.44 – 6.44% < 10%,

Bảng 1. Thực trạng các KNLH chung và năng lực liên quan của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên (n=30)

TT	Test	$\bar{x}$	δ	Cv%	Min	Max
1	Chạy XPC 30m (s)	5.6	0.36	6.44	5.03	6.03
2	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.72	0.59	4.67	11.25	13.67
3	Chạy zigzay (s)	8.15	0.12	1.44	7.94	8.35
4	Nhảy lục giác	15.35	0.75	4.88	14.29	16.91

Bảng 2. Thực trạng KNLH chuyên môn của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên (n=30)

TT	Test	$\bar{x}$	δ	Cv%	Min	Max
1	Đá vòng cầu 2 chân 30s (lần)	29.8	1.92	6.44	27	33
2	Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần)	17.83	0.99	5.53	16	19
3	Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên 2.5m 30s (lần)	27.63	1.4	5.07	24	30
4	Đá lướt vòng cầu chân trước 2 bên 2.5m 30s (lần)	28.57	1.04	3.64	27	30

điều đó chứng tỏ thực trạng KNLH chung và năng lực liên quan của nam sinh của CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên tương đối đồng đều.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Kết quả kiểm tra test Đá vòng cầu 2 chân 30s (lần): có giá trị trung bình = 29.8±1.92, có hệ số biến thiên Cv% = 6.44%≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần): có giá trị trung bình x = 17.83±0.99, có hệ số biến thiên Cv% = 5.53% ≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên 2.5m 30s (lần): có giá trị trung bình x = 27.63±1.40, có hệ số biến thiên Cv% = 5.07% <10% chứng tỏ tập hợp mẫu đồng đều.

- Kết quả kiểm tra test Đá lướt vòng cầu chân trước 2 bên 2.5m 30s (lần): có giá trị trung bình x = 28.57±1.04, có hệ số biến thiên Cv% = 3.64% ≤ 10% chứng tỏ tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

Tóm lại: Ở 4/4 test (Đá vòng cầu 2 chân 30s (lần); Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần); Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên 2.5m 30s (lần); Đá lướt vòng cầu chân trước 2 bên 2.5m 30s (lần)), đánh giá KNLH chuyên môn của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên có độ biến thiên Cv% dao động từ 3.64– 6.44% < 10%, điều đó chứng tỏ thực trạng KNLH chuyên môn của nam sinh của CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên tương đối đồng đều.

3. KẾT LUẬN

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn các nhà chuyên môn, kiểm tra độ tin cậy của các test, đề tài đã xác định được 8 test đánh giá KNLH, trong đó KNLH chung (4 test) và KNLH chuyên môn (4 test) cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên.

Kết quả đánh giá cho thấy, KNLH chung và năng lực liên quan của nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên có độ biến thiên Cv% dao động từ 1.44 – 6.44% < 10%, điều đó chứng tỏ thực trạng khả năng này của nam sinh của CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên tương đối đồng đều; KNLH chuyên môn có độ biến thiên Cv% dao động từ 3.64– 6.44% < 10%, điều đó chứng tỏ thực trạng khả năng này của nam sinh của CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên tương đối đồng đều.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Ngọc Đề (2008), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Taekwondo ở các giai đoạn huấn luyện trong hệ thống đào tạo VĐV TP.HCM*, Sở Khoa học và Công Nghệ TP.HCM.

2. Lê Nguyệt Nga (2009), *Đặc điểm tâm lý vận động viên Taekwondo tại TP.HCM*, Sở Khoa học và Công Nghệ TP.HCM.

3. Nguyễn Thy Ngọc (2008), *Nghiên cứu một số thành phần của trình độ tập luyện ở VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16*, Luận án Tiến sĩ, Viện Khoa Học TDTT, Hà Nội.

4. Vũ Xuân Thành (2012), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo trẻ tại Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ, Viện Khoa Học TDTT, Hà Nội.

5. Choi S.H. (1990), *Introduction to Agility - Sports Agility*, Taylor Sports Publishing.

6. US Taekwondo Federation (2013), *Exciting Taekwondo exercises*, speed and agility.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quản luận văn với tên đề tài: Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh CLB Taekwondo Trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh. Chủ nhiệm đề tài: Trương Thị Mỹ Hiền, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp.HCM, tháng 11 năm 2023.*

Ngày nhận bài: 2/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ CÙ CHÍNH LAN QUẬN BÌNH THẠNH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Vũ Đình Mai[1]; ThS. Đặng Ngọc Tiền[2]

Tóm tắt: *Kết quả đánh giá thực trạng công tác giảng dạy môn Giáo dục thể chất (GDTC) tại trường THCS Cù Chính Lan quận Bình Thạnh cho thấy: Lực lượng giáo viên môn GDTC còn mỏng, cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện của các môn Thể dục thể thao (TDTT) còn thiếu thốn chưa đảm bảo, tỉ lệ học sinh đạt điểm yếu môn GDTC còn nhiều.*

Từ khóa: *Giáo dục thể chất, trường THCS Cù Chính Lan, quận Bình Thạnh TPHCM.*

Summary: *The assessment of the current state of physical education teaching at Cu Chinh Lan Middle School in Binh Thanh District reveals several shortcomings. The number of physical education teachers is insufficient, and the physical infrastructure and training equipment for sports activities are inadequate, posing challenges to quality education. Additionally, a significant number of students are still struggling to achieve satisfactory results in physical education.*

Keywords: *Assessing, the current status of physical education activities, Cu Chinh Lan Secondary School, Binh Thanh District, Ho Chi Minh City*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường THCS Cù Chính Lan là một trong những ngôi trường hàng đầu của quận Bình Thạnh, trường đã đưa một số môn thể thao vào giảng dạy trong chương trình GDTC và học tập ngoại khóa của học sinh, tuy nhiên chương trình giảng dạy còn có nhiều bất cập chưa phù hợp với thực tiễn và xu thế phát triển của nhiều môn thể thao hiện đại. Việc giảng dạy của giáo viên phần lớn dựa vào kinh nghiệm. Vì vậy, nhiều năm qua Ban Giám Hiệu trường đã có ý kiến chỉ đạo Bộ môn GDTC nhanh chóng hoàn thiện chương trình giảng dạy môn GDTC theo đúng qui định của Bộ Giáo Dục & Đào tạo. Để xây dựng chương trình giảng dạy môn thể thao hoàn chỉnh, đảm bảo tính hệ thống khoa học khả thi, để góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC tại trường, thì vấn đề đánh giá đúng thực trạng hoạt động GDTC tại trường THCS Cù Chính Lan quận Bình Thạnh TPHCM là rất cần thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các tiêu chí đánh giá thực trạng hoạt động GDTC tại trường THCS Cù Chính Lan

Sau khi tiến hành sơ bộ xây dựng phiếu phỏng vấn đánh giá thực trạng công tác GDTC tại trường THCS Cù Chính Lan chúng tôi tham khảo ý kiến của các chuyên gia trong các trường học, Ban Giám hiệu của nhà trường và các giáo viên GDTC. Đề tài tiến hành phỏng vấn 18 chuyên gia (2 tiến sỹ và 10 thạc sỹ), 3 thầy cô trong Ban Giám Hiệu và 3 giáo viên GDTC của trường trong đó: có 2 tiến sĩ, 10 thạc sĩ đến từ trường ĐH TDTT TP. HCM, Đại học SP TDTT TPHCM, 3 thầy cô trong BGH (đều là thạc sĩ) và 3 giáo viên thể dục trường THCS Cù Chính. Kết quả thu được thông qua bảng 1.

Với kết quả thu được từ phiếu phỏng vấn cho thấy, các chuyên gia, Ban Giám Hiệu và các giáo viên GDTC của trường THCS Cù Chính Lan đều đồng ý về các tiêu chí đã được chọn lựa.

2.2. Đánh giá thực trạng hoạt động GDTC và thực trạng thể lực của học sinh của trường THCS Cù Chính Lan

2.2.1. Đội ngũ giáo viên

Hiện nay, đội ngũ cán bộ công nhân viên và giáo viên cơ hữu các môn của nhà trường đã có hơn 107 người. Trong đó, tổ thể dục có 6 giáo viên. Qua nhiều năm công tác và giảng dạy tổ thể dục luôn được sự quan tâm của Ban giám hiệu nhà trường, đội ngũ giáo viên thể dục ngày

1. Trường ĐH TDTT TPHCM
2. Trung tâm HLTTQG TPHCM

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các tiêu chí đánh giá thực trạng thể chất của học sinh trường THCS Cù Chính Lan

Tiêu chí	Kết quả	
	Số phiếu	Tỷ lệ %
Đội ngũ giáo viên:		
+ Số lượng giáo viên GDTC, tỷ lệ giáo viên GDTC/học sinh.	17	94,44
+ Trình độ giáo viên GDTC (Cử nhân, sau đại học).	18	100
+ Thâm niên công tác GDTC tại trường THCS Cù Chính Lan.	18	100
Cơ sở vật chất, kinh phí đầu tư và các điều kiện đảm bảo:		
+ Số lượng máy móc, trang thiết bị	18	100
+ Sân bãi, dụng cụ phục vụ cho công tác GDTC.	18	100
+ Kinh phí đầu tư cho công tác GDTC của trường THCS Cù Chính Lan	18	100
Chương trình và nội dung giảng dạy TDTT của nhà trường:		
+ Phù hợp với yêu cầu theo chương trình của Bộ GD&ĐT.	18	100
+ Bám sát vào chương trình thực tiễn để phát huy thể chất của học sinh.	18	100
+ Phù hợp với cơ sở vật chất hiện có của nhà trường.	18	100
Kết quả học tập môn thể dục và thực trạng thể chất của học sinh:		
+ Tỷ lệ xếp loại học lực của học sinh môn thể dục**.**	16	88,89
+ Đặc điểm giới tính ảnh hưởng đến học lực.	18	100
+ Sự yêu thích của học sinh khi tập luyện GDTC.	18	100
+ Thực trạng thể chất của học sinh	18	100
Nhu cầu của học sinh trong việc lựa chọn môn thể thao tự chọn:		
+ Tính cấp thiết của môn học được lựa chọn.	18	100
+ Thông qua phỏng vấn để tìm ra môn học.	18	100
+ Phù hợp với cơ sở vật chất, các điều kiện đảm bảo và trình độ giáo viên GDTC.	18	100

càng được bổ sung và hoàn thiện cả về số lượng lẫn chất lượng.

Nhận xét chung:

Qua bảng thực trạng về đội ngũ giáo viên, có thể thấy rằng lực lượng giáo viên môn GDTC tại trường chưa đầy đủ theo tỉ lệ nhưng cơ bản tạm thời đáp ứng ở những năm học về sau thì lực lượng giáo viên của trường sẽ bị thiếu do số lượng học sinh ngày càng tăng lên.

Việc chuẩn hóa giáo viên GDTC luôn được nhà trường quan tâm và chú trọng, cử 01 giáo viên tham gia lớp hoàn thiện đại học và ký quyết định hỗ trợ kinh phí cho các giáo viên đi học chương trình Thạc Sĩ Giáo dục học tại Trường Đại học TDTT TP.HCM.

2.2.2. Cơ sở vật chất, kinh phí đầu tư và các điều kiện đảm bảo

Để giúp nhìn nhận thực trạng công tác GDTC, có thể khái quát tình hình cơ sở vật chất, các điều kiện đảm bảo và kinh phí đầu tư cho hoạt động

Bảng 2. Thực trạng trình độ giáo viên GDTC trường THCS Cù Chính Lan

STT	Năm học	Số lượng		Trình độ chuyên môn			Tỉ lệ học sinh
		Học sinh	Giáo viên	Nam/Nữ	Cử nhân	Cao học	
1	2011-2012	2254	6	2/4	6		375HS/GV
2	2012-2013	2476	6	2/4	6		412HS/GV
3	2013-2014	2633	6	2/4	5	1	438HS/GV

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ môn học GDTC

TT	Sân bãi – thiết bị	Diện tích (m^2)	Số lượng	Tình trạng
1	Nhà tập đa năng: sử dụng giảng dạy và tập luyện các môn (cầu lông, bóng bàn, đá cầu...)	1000	1	Tốt
2	Sân Karatedo và sân điền kinh		1	Tốt
3	Sân bóng chuyền		1	Tốt
4	Sân cầu lông		1	Tốt
5	Sân bóng bàn		3	Tốt
6	Nhà tập võ	150	1	Tốt

môn GDTC của trường từ năm 2007 – 2009.

Ngay từ ngày đầu thành lập, năm 2007 – 2008, môn GDTC tuy được sự quan tâm của ban lãnh đạo nhà trường nhưng điều kiện giảng dạy và tập luyện vẫn còn chưa được đảm bảo. Sân bãi không đủ kích thước để tập luyện, nên giờ học GDTC phải thuê khu tập luyện TDTT của trung tâm TDTT Quốc Phòng II Quân Khu 7 ở Quận Tân Bình làm địa điểm tập luyện cho học sinh, tốn kém nhiều kinh phí, mà chất lượng giản dạy môn GDTC vẫn còn hạn chế. Môn GDTC chỉ được trang bị 02 đồng hồ bấm giây và 20 quả bóng. Trong thời điểm này các môn thể dục được dạy: Thể dục nhịp điệu, bóng chuyền, điền kinh...

Ngoài ra, nhà trường còn cấp kinh phí cho tổ chức Hội Khỏe Phù Đổng cấp trường từ đó thành lập đội tuyển của trường tham gia thi đấu Hội Khỏe Phù Đổng cấp thành phố.

Từ năm học 2009 – 2010, nhà trường đã hoàn thiện một số các hạng mục công trình chính. Do vậy, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy GDTC đã có nhiều cải thiện. Nhà trường đã có thêm trang thiết bị cho học sinh nhưng vẫn còn hạn chế. Các dụng cụ tập luyện của các môn TDTT theo quy định của Bộ như: Tranh ảnh, cột xào, hố cát, đệm nhảy... cũng được cải thiện để đảm bảo tốt cho công tác giảng dạy chung trong giờ học nội khóa.

Để đảm bảo chất lượng giảng dạy và nhu cầu thiết yếu của học sinh, nhà trường luôn quan tâm và trang bị cơ sở vật chất và các trang thiết bị dụng cụ tập luyện TDTT cho học sinh sử dụng, song vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu thực tiễn đòi hỏi.

Với điều kiện sân bãi hiện có, nhà trường đã tạo điều kiện cho các em học sinh có nguyện vọng và sở thích tham gia các môn thể thao

ngoại khóa nhằm phát huy tính tích cực và chủ động, đồng thời là sân chơi bổ ích cho các học sinh muốn phát huy sở trường các môn thể thao mà các em yêu thích. Do đó, từ năm học 2009-2010 nhà trường tổ chức các câu lạc bộ (CLB) hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm phát huy thành tích học tập và cũng nhằm nâng cao thành tích thể thao của các em trong khu vực quận và cấp thành phố.

Năm 2012, nhà trường tạo điều kiện và cấp kinh phí cho Bộ môn GDTC đưa đội tuyển Karatedo của trường tham gia thi đấu Hội Khỏe Phù Đổng cấp TP và đạt thành tích xếp hạng 9/14 trường tham dự.

2.2.3. Chương trình và nội dung giảng dạy và TDTT của nhà trường

Ban giám hiệu trường đã quan tâm đến công tác GDTC và đã có ý kiến chỉ đạo cho bộ môn thể dục, nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy sao cho phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Vì vậy, khi tiến hành xây dựng nội dung và áp dụng giảng dạy chúng tôi cần phải căn cứ vào những đặc điểm và nguyên nhân trên để xác định, lựa chọn môn thể thao ngoại khóa cho phù hợp với điều kiện giảng dạy của nhà trường và điều kiện tập luyện của học sinh.

Theo số liệu điều tra ban đầu, tình trạng thể lực học sinh của nhà trường còn hạn chế. Đó là điều đáng lo ngại, mặc dù trong các giờ nhàn rỗi cũng có một số em tham gia tập luyện các môn thể thao mà mình yêu thích ở các CLB bên ngoài. Để khuyến khích tinh thần tập luyện thể thao của học sinh trong trường, nhà trường đã kết hợp với bộ môn GDTC và Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh tổ chức hội khỏe phù đổng toàn trường hàng năm, và các hoạt động thể thao, văn nghệ nhằm chào mừng các ngày lễ lớn như: ngày 20/11, 9/1, 26/03, 19/05... Hằng năm, nhà trường cũng tạo điều kiện và động viên khuyến khích các em học sinh có năng khiếu về thể thao đi tham dự các hội khỏe phù đổng do Quận, Thành Phố và Toàn quốc tổ chức. Các em đã tham gia rất tích cực và sôi nổi. Tuy nhiên, số lượng rất ít và chất lượng chuyên môn còn chưa cao một phần là do điều kiện tập luyện còn hạn chế, phần khác thời lượng học tập môn ngoại khóa còn ít nên các em chưa phát huy được hết khả năng của mình. Ngoài ra, một trong những lý do khiến cho giờ học ngoại khóa chưa được đảm bảo chất lượng là nội dung môn học còn đơn điệu, các em không có điều kiện để lựa chọn môn thể thao mình ưa thích. Chính những nguyên nhân này đã dẫn đến động cơ tập luyện TDTT hiện nay chủ yếu là để đối phó với thi và kiểm tra.

2.2.4. Kết quả học tập môn GDTC của học sinh

Đề tài cũng đồng thời 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 4.

Bảng 4. Phân loại kết quả học tập môn GDTC của học sinh trường THCS Cù Chính Lan

Năm học	Tổng số	Phân loại kết quả học tập của học sinh							
		Giỏi		Khá		Trung bình		Kém	
		SL	Tỉ lệ %	SL	Tỉ lệ %	SL	Tỉ lệ %	SL	Tỉ lệ %
2016-2017	2284	385	16.86	556	24.34	1019	44.61	324	14.18
2017-2018	2472	478	19.33	615	24.87	943	38.16	436	17.62
2018-2019	2547	568	22.29	629	24.69	1064	41.77	286	11.26
Tổng 3 năm	7303	1431	19.59	1800	24.65	3026	41.44	1046	14.32

Như vậy: Điều tra thực trạng học tập và giảng dạy môn thể thao ngoại khóa tại trường THCS Cù Chính Lan chúng tôi rút ra một số nhận xét sau: Hiệu quả của chương trình chưa cao thể hiện ở các mặt sau: Sau khi học xong nội dung chương trình môn học GDTC thể lực, sức khỏe học sinh chưa tăng cao. Giờ học ít hấp dẫn, lôi cuốn được học sinh tiếp tục tự tập luện, tự rèn luyện trong các giờ tập luyện ngoại khóa. Kết quả học tập kiểm tra học sinh còn thấp, tỷ lệ học sinh đạt điểm giỏi chiếm tỉ lệ 19.59%, khá chiếm tỉ lệ khoảng 24.65%, điểm trung bình khoảng 41.44% và tỉ lệ học sinh đạt điểm yếu tương đối khá lớn, chiếm khoảng 14.32%.

2.2.5. Nhu cầu học sinh trong việc lựa chọn môn thể thao ngoại khóa

Trước tiên thông qua phỏng vấn các em học sinh để lựa chọn ra môn ngoại khóa mà các em ưa thích, chúng tôi đã xây dựng phiếu phỏng vấn và phát ra cho 500 em học sinh và đã thu vào đúng 500 phiếu với kết quả thu được thông qua bảng 5.

Từ bảng 5 ta thấy:

- Câu hỏi 1: Có 71,6% học sinh cho rằng việc đưa thêm vào chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa là rất cần thiết, có 24,4% cho là cần thiết. Chứng tỏ rằng việc này phù hợp nguyện vọng của đa số học sinh.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn học sinh ham thích học môn thể thao ngoại khóa

Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
	Số phiếu đồng ý	Tỉ lệ %
Đưa thêm một số môn thể thao vào chương trình đào tạo GDTC ngoại khóa cho học sinh		
Rất cần thiết	358/500	71.6
Cần thiết	122/500	24.4
Bình thường	11/500	2.2
Không cần thiết	9/500	1.8
Môn thể thao nên đưa vào chương trình tập ngoại khóa cho học sinh		
Bóng bàn	122/500	24.4
Bóng chuyền	293/500	58.6
Bóng rổ	178/500	35.6
Bơi lội	224/500	44.8
Thể dục nhịp điệu	208/500	41.6
Võ Karatedo	389/500	77.8
Bóng đá	405/500	81
Lý do lựa chọn môn thể thao		
Phù hợp với điều kiện sân bãi và cơ sở vật chất của trường	356/500	71.2
Phù hợp với sở thích và năng lực bản thân	389/500	77.8
Có thể tham gia ở các câu lạc bộ phong trào	355/500	71
Có thể hữu dụng trong cuộc sống	383/500	76.6

- Câu hỏi 2: Sau khi phỏng vấn, đã chọn 1 môn thể thao ngoại khóa có tỉ lệ học sinh đồng ý cao nhất theo thứ tự là: Võ Karatedo chiếm 77.8%.

- Câu hỏi 3: Trên 50% tỉ lệ học sinh đồng ý với những gì có thể đạt được khi tham gia học các môn thể thao ngoại khóa khi nó được đưa vào chương trình đào tạo môn thể thao ngoại khóa cho học sinh trường THCS Cù Chính Lan.

Thông qua nhận xét trên, đề tài sẽ chọn những môn thể thao được nhiều học sinh lựa chọn (70%) để đưa vào xây dựng chương trình giảng dạy trong giờ học ngoại khóa. Trong đó, 2 môn có nhiều học sinh lựa chọn được ưu tiên mở lớp trước là môn Bóng đá đạt 81% và Karatedo đạt 77.8%, Bóng chuyền 58.6% còn các môn khác sẽ được mở lớp trong thời gian thích hợp.

Tóm lại: Với chủ trương phát triển các môn thể thao ngoại khóa trong chương trình rèn luyện GDTC cho học sinh là việc làm cần thiết nhằm giải quyết nhu cầu nguyện vọng của các em học sinh, trên cơ sở phù hợp với đặc điểm và điều kiện của nhà trường, đồng thời còn giúp cho các em học sinh tiếp thu thêm những kỹ thuật mới của môn thể thao ngoại khóa Karatedo là điều kiện tốt khi các em được trang bị thể chất tốt nhằm phát triển các môn học khác.

3. KẾT LUẬN

Kết quả đánh giá thực trạng công tác giảng dạy GDTC tại trường THCS Cù Chính Lan cho thấy: Trong từng năm học, nhà trường luôn tạo điều kiện nâng cao chất lượng, trình độ chuyên môn cho giáo viên. Song số lượng học sinh của tường ngày càng tăng, mà lực lượng giáo viên môn GDTC còn mỏng, tỷ lệ HS/giáo viên thể dục là 478 em là chưa tương xứng với tỉ lệ học sinh theo quy định của Bộ GD&ĐT (250 học sinh/GV). Về cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy GDTC nên đã có nhiều bước cải thiện. Tuy nhiên dụng cụ tập luyện của các môn TDTT theo quy định của bộ còn thiếu thốn chưa đảm bảo cho công tác giảng dạy trong giờ học nội khóa cũng như ngoại khóa.

Về chương trình và nội dung giảng dạy: Nhìn chung tổ GDTC nhà trường vẫn chỉ vận dụng đầy đủ một cách cứng nhắc theo chương trình khung của Bộ GD và ĐT quy định, chưa có tính nâng cao trong việc mở rộng các nội dung tập luyện, cũng như các môn thể thao cho chương trình GDTC còn quá ít và chưa được chuẩn hóa. Về kết quả học tập môn GDTC cho thấy: tỷ lệ học sinh đạt điểm giỏi chiếm tỉ lệ 19.59%, khá chiếm tỉ lệ khoảng 24.65%, điểm trung bình khoảng 41.44% và tỉ lệ học sinh đạt điểm yếu tương đối khá lớn, chiếm khoảng 14.32%.

Về nhu cầu học sinh trong việc lựa chọn môn thể thao ngoại khóa: Trong đó, 2 môn có nhiều học sinh lựa chọn được là môn Bóng đá đạt 81% và Karatedo đạt 77.8%, tiếp đến là Bóng chuyền 58.6%, Bơi lội là 44,8%, Thể dục nhịp điệu là 41,6%, Bóng rổ là 35,6% và Bóng bàn là 24,4%. Từ đó chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy môn thể thao ngoại khóa phù hợp với nhu cầu tập luyện, cũng như các điều kiện thực tiễn của nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Hoài (2013), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn tự chọn Vovinam vào giờ học thể dục cho học sinh trường THPT Hiệp Bình Phước – Quận Thủ Đức – TP.HCM*,

2. Nghị Quyết 08/NQ – TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Ban chấp hành trung ương về "*Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020"*

3. Quyết định 641/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ, ngày 28 tháng 4 năm 2011 v/v: *Phê duyệt "Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030".*

4. Nguyễn Lê Trường Sơn (2011), *"Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn bơi lội vào giờ thể dục tự chọn cho học sinh trường trung học phổ thông Nguyễn Việt Hồng- Thành phố Cần Thơ"*, luận văn thạc sỹ giáo dục học.

Nguồn bài báo: *Được trích từ luận văn thạc sĩ học viên Đặng Ngọc Tiền với tên đề tài: " Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môm Karatedo vào giờ thể dục ngoại khóa cho học sinh khối lớp 7 Trường THCS Cù Chính Lan quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh." đã bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục thể thao TP HCM năm 2016.*

Ngày nhận bài: 2/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG CƠ BẢN CỦA HỌC SINH LỚP 6 TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN, QUẬN 1, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Lưu Trí Dũng[1]; ThS. Nguyễn Thiên Lý[1]
ThS. Nguyễn Thị Hồng Hoàng[2]

Tóm tắt: *Bài viết đã cung cấp thực trạng năng lực vận động cơ bản của học sinh lớp 6 trường Trung học cơ sở (THCS) Chu Văn An, thông qua việc đánh giá thực trạng kĩ năng thực hiện động tác và thực trạng thể lực của học sinh. Kĩ năng thực hiện động tác của học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An còn hạn chế; thể lực của học sinh lớp 6 ở mức trung bình, tỷ lệ học sinh xếp loại chưa đạt ở mức khá cao (42.50%) do sự bất ổn của đại dịch Covid-19 kéo dài dẫn đến việc học sinh không được đến trường học tập, rèn luyện mà phải học trực tuyến tại nhà.*

Từ khoá: *Năng lực, vận động cơ bản, học sinh.*

Summary: *The article evaluated the students' physical condition and movement style to determine the level of their fundamental movement capacity in the sixth grade at Chu Van An Middle School. The sixth-graders at Chu Van An Middle School still have weak physical abilities; their physical strength is ordinary, and a high percentage (42.50%) of them have not received grades as a result of the Covid-19 pandemic's protracted instability, which prevents them from attending class. practice, practice, but you must learn at home online.*

Keywords: *Capacity, Basic movement, Students.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học là một mặt giáo dục quan trọng, không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: "Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài" cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện " Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức ". Đáp ứng nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước đòi hỏi phải nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, mà trong đó yếu tố sức khoẻ là quan trọng nhất.

Vấn đề nghiên cứu các phương pháp và nội dung giảng dạy phù hợp, hiệu quả, đáp ứng yêu cầu của chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 môn GDTC đang được quan tâm, chú trọng trong các trường phổ thông hiện nay. Để tìm hiểu, nghiên cứu và vận dụng những phương pháp, nội dung phù hợp và hiệu quả trong giảng dạy, trước tiên cần tìm hiểu thực trạng của vấn đề cần nghiên cứu. Do đó việc đánh giá thực trạng năng lực vận động của học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An là bước thực hiện đầu tiên trong việc nghiên cứu nâng cao hiệu quả giảng dạy môn GDTC tại trường. Việc đánh giá thực trạng năng lực vận động cơ bản của học sinh, nhằm cung cấp đầy đủ các thông tin có liên quan, cơ sở cho việc xây dựng kế hoạch và tổ chức giảng dạy đáp ứng các yêu cầu của chương trình phổ thông 2018 môn GDTC đề ra.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học về GDTC và thể dục thể thao như: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: thực trạng năng lực vận động cơ bản cho học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.

Khách thể nghiên cứu: 80 học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.

Địa điểm nghiên cứu: Trường THCS Chu Văn An; Trường Đại học sư phạm TDTT TPHCM.

1. Trường ĐHSP TDTT TPHCM
2. Trường THCS Chu Văn An Q1 TPHCM

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨ VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các test đánh giá kĩ năng thực hiện động tác của học sinh lớp 6 Trường THCS Chu Văn An

Trong chương trình môn GDTC lớp 6 các kĩ năng thực hiện động tác bao gồm các nội dung như: Chạy cự li ngắn 60m, Ném bóng, Chạy cự li trung bình…trên cơ sở đó đề tài đã tổng hợp các tiêu chuẩn đánh giá kĩ năng thực hiện động tác cho hai nội dung chạy cự li ngắn 60m, ném bóng. Từ tổng số các test được lựa chọn cho hai nội dung chạy cự li ngắn và ném bóng, đề tài đã tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn (phụ lục1), để thu thập ý kiến của các cán bộ quản lí, giáo viên, HLV. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 17 cán bộ quản lí, giáo viên, HLV, sau đó tính tỉ lệ phần trăm các test chọn. Trong đề tài chỉ lựa chọn những chỉ tiêu có ý kiến trả lời của cán bộ quả

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá kĩ năng thực hiện động tác

STT		Nội dung test	Kết quả phỏng vấn					
			Thường xuyên sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
			n=17	Tỷ lệ %	n=17	Tỷ lệ %	n=17	Tỷ lệ %
Chạy cự li ngắn	1	Chạy 30m xuất phát cao	4	23.5	7	41.2	6	35.3
	2	**Chạy nâng cao đùi 10-15m**	**13**	**76.5**	**4**	**23.5**	**0**	**0**
	3	Chạy đạp sau 10-15m	7	41.2	5	29.4	5	29.4
	4	**Chạy bước nhỏ 10-15m**	**10**	**58.8**	**7**	**41.2**	**0**	**0**
	5	Chạy 40m xuất phát cao	4	23.5	5	29.4	8	47.1
	6	**Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát 15-20m**	**6**	**35.3**	**9**	**52.9**	**2**	**11.8**
	7	Chạy giữa quãng 15-20m	4	23.5	5	29.4	8	47.1
	8	Chạy nhanh 10m và thực hiện đánh đích	7	41.2	5	29.4	5	29.4
	9	Xuất phát cao chạy nhanh 10m	5	29.4	5	29.4	7	41.2
Ném bóng	10	Ném bóng hai tay qua đầu ra trước 10m	10	58.8	2	11.8	5	29.4
	11	Ném bóng hai tay qua đầu ra sau 10m	10	58.8	2	11.8	5	29.4
	12	**Ném bóng bằng một tay trên vai**	**9**	**52.9**	**7**	**41.2**	**1**	**5.9**
	13	**Ra sức sau cùng và giữ thăng bằng**	**7**	**41.2**	**8**	**47.1**	**2**	**11.8**
	14	**Chạy đà 5m thực hiện ném bóng**	**6**	**35.3**	**10**	**58.8**	**1**	**5.9**

lí, giáo viên, HLV đánh giá ở mức 80% trở lên số người được hỏi đồng ý trả lời ở hai mức độ sử dụng (thường xuyên sử dụng và sử dụng).

Thông qua bảng kết quả phỏng vấn test đánh giá kĩ năng động tác cho học sinh lớp 6, đề tài đã lựa chọn được 06 test đánh giá bao gồm:

Chạy nâng cao đùi 10-15m

Chạy bước nhỏ 10-15m

Xuất phát và chạy lao sau xuất phát 15-20m

Ném bóng bằng một tay trên vai 15m

Ra sức sau cùng và giữ thăng bằng

Chạy đà 5m thực hiện ném bóng

Để xác định độ tin cậy của các test đánh giá kĩ năng động tác, đề tài sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa 2 lần kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 2 như sau:

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy cả 06 test đã được lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả 2 lần kiểm tra tương đối cao với $r > 0.8$. Như vậy cả 06 test đánh giá kĩ năng thực hiện động tác đều đảm bảo độ tin cậy.

Bảng 2. Độ tin cậy của các test đánh giá kĩ năng thực hiện động tác

Tham số / Test kĩ thuật	$\bar{x} \pm \delta$ (Lần 1)	$\bar{x} \pm \delta$ (Lần 2)	r	P
Chạy bước nhỏ 10m	3.61± 1.19	3.83 ± 0.97	0.82	<0.05
Chạy nâng cao đùi 10m	5.93 ± 0.88	6.00 ± 0.84	0.87	<0.05
XPC và chạy lao sau XP 20m	4.74 ± 1.46	4.90 ± 1.08	0.85	<0.05
Ném bóng 1 tay trên vai	6.10 ± 0.87	6.19 ± 0.79	0.86	<0.05
Ra sức sau cùng và giữ thăng bằng	5.21 ± 1.40	5.38 ± 1.16	0.89	<0.05
Chạy đà 5 mét thực hiện ném bóng	4.44 ± 1.16	4.59 ± 1.13	0.89	<0.05

Bảng 3. Kết quả đánh giá kĩ năng thực hiện động tác của sinh lớp 6 Trường THCS Chu Văn An - Quận1

Kĩ thuật	Xếp loại					
	Chưa hoàn thành (0-4 điểm)	Tỷ lệ %	Hoàn thành (5-7 điểm)	Tỷ lệ %	Hoàn thành tốt (8-10 điểm)	Tỷ lệ%
Chạy bước nhỏ 10m	63	78.75	17	21.25	0	0
Chạy nâng cao đùi 10m	5	6.25	75	93.75	0	0
XPC và chạy lao sau xuất phát 15m	39	48.75	41	51.25	0	0
Ném bóng bằng một tay trên vai	6	7.5	74	92.5	0	0
Ra sức sau cùng và giữ thăng bằng	33	41.25	47	58.75	0	0
Chạy đà 5m thực hiện ném bóng	48	60	32	40	0	0

2.2. Thực trạng kĩ năng thực hiện động tác của học sinh lớp 6 Trường THCS Chu Văn An, Quận1, Thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá, xếp loại kĩ năng thực hiện động tác của học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An đề tài đã tiến hành kiểm tra kĩ năng thực hiện động tác thông qua 06 test đã được lựa chọn. Việc đánh giá, xếp loại kĩ năng thực hiện động tác được đánh giá theo các mức chưa hoàn thành, hoàn thành, hoàn thành tốt (phần phụ lục). Kết quả đánh giá được trình bày cụ thể ở bảng 3 như sau:

Từ bảng kết quả đánh giá kĩ năng thực hiện động tác của học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An có thể kết luận một số nội dung sau:

Thực trạng kĩ năng thực hiện động tác của đa số học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An theo các tiêu chuẩn đánh giá đã được xây dựng thì trung bình có 40.42% học sinh xếp loại Chưa hoàn thành và 59.58% học sinh xếp loại Hoàn thành và không có học sinh xếp loại ở mức Hoàn thành tốt. Đánh giá theo từng tiêu chuẩn kiểm tra, có thể đưa ra một số nhận định sau:

• Chạy bước nhỏ 10m: có 63 học sinh xếp loại chưa hoàn thành (78.75% - tỉ lệ xếp loại chưa hoàn thành cao nhất trong các tiêu chuẩn kiểm tra) và 17 học sinh xếp loại hoàn thành (21.25% - tỉ lệ xếp hoàn thành thấp nhất trong các tiêu chuẩn kiểm tra);

• Chạy nâng cao đùi 10m: có 5 học sinh xếp loại chưa hoàn thành (6.25% - tỉ lệ xếp loại chưa hoàn thành thấp nhất trong các tiêu chuẩn kiểm tra) và 75 học sinh xếp loại hoàn thành (93.75% - tỉ lệ xếp hoàn thành cao nhất trong các tiêu chuẩn kiểm tra);

• Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát 15m: có 39 học sinh xếp loại chưa hoàn thành (48.75%) và 41 học sinh xếp loại hoàn thành (51.25%);

• Ném bóng một tay trên vai: có 6 học sinh xếp loại chưa hoàn thành (7.5%) và 74 học sinh xếp loại hoàn thành (92.5% - tỉ lệ xếp loại hoàn thành cao);

• Ra sức sau cùng và giữ thăng bằng: có 33 học sinh xếp loại chưa hoàn thành (41.25%) và 47 học sinh xếp loại hoàn thành (58.75%);

• Chạy đà 5m thực hiện ném bóng: có 48 học sinh xếp loại chưa hoàn thành (60%) và 32 học sinh xếp loại hoàn thành (40%);

Như vậy kĩ năng thực hiện động tác của học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An còn hạn chế do sự bất ổn của đại dịch Covid-19 kéo dài dẫn đến việc HS không được đến trường học tập, rèn luyện mà phải học trực tuyến tại nhà cả học kì 1. Do đó việc tiếp cận chương trình học tập, rèn luyện môn GDTC theo GDPT mới 2018 của HS lớp 6 còn hạn chế đã ảnh hưởng đến kĩ năng thực hiện động tác của HS.

3.4. Thực trạng thể lực của học sinh lớp 6 Trường THCS Chu Văn An

Đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực của học sinh lớp 6 thông qua 06 test đã được lựa chọn. Việc đánh giá, xếp loại thể lực được đánh giá theo các mức chưa đạt, đạt và tốt. Kết quả đánh

Bảng 4. Kết quả đánh giá thể lực của sinh lớp 6 Trường THCS Chu Văn An

Thể lực	Xếp loại					
	Chưa đạt	Tỷ lệ %	Đạt	Tỷ lệ %	Tốt	Tỷ lệ %
Nằm ngửa gập bụng (30s)	23	28.75	48	60	9	11.25
Bật xa tại chỗ (cm)	36	45	37	46.25	7	8.75
Chạy con thoi 4x10m (s)	31	38.75	33	41.25	16	20
Chạy 30m-XPC (s)	22	27.5	49	61.25	9	11.25
Chạy tùy sức 5 phút (m)	69	86.25	11	13.75	0	0
Bóp lực kế tay thuận (kg)	23	28.75	43	53.75	14	17.5

giá được trình bày cụ thể ở bảng 4.

Qua bảng kết quả đánh giá thể lực của học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An có thể kết luận một số nội dung sau:

- Thực trạng thể lực của học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An thì trung bình có 42.50% học sinh xếp loại Chưa đạt, có 46.04% học sinh xếp loại Đạt và 11.46% học sinh xếp loai Tốt. (theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên của Bộ GD&ĐT)

Đánh giá theo từng chỉ tiêu kiểm tra, có thể đưa ra một số nhận định sau:

• Nằm ngửa gập bụng (30s): có tỉ lệ học sinh xếp loại đạt và tốt là 71.25%, xếp loại chưa đạt là 28.75%;

• Bật xa tại chỗ (cm): có tỉ lệ học sinh xếp loại đạt và tốt là 55%, xếp loại chưa đạt là 45%;

• Chạy con thoi 4x10m (s): có tỉ lệ học sinh xếp loại đạt và tốt là 61.25%, xếp loại chưa đạt là 38.75%;

• Chạy 30m-XPC (s): có sự đồng đều giữa các lớp, tỉ lệ học sinh xếp loại đạt và tốt là 72.5% (tỉ lệ xếp loại đạt cao nhất trong các test kiểm tra), xếp loại chưa đạt là 27.5%;

• Chạy 5 phút tùy sức (m): là test có tỉ lệ học sinh xếp loại chưa đạt cao nhất với 86.25% và xếp loại đạt 13,75% (tỉ lệ xếp loại đạt thấp nhất trong các test kiểm tra);

• Bóp lực tay thuận (kg): có sự đồng đều giữa các lớp, tỉ lệ học sinh xếp loại đạt và tốt là 82.5%, xếp loại chưa đạt là 17.5%;

Do thời gian học tập, rèn luyện của đa số học sinh còn rất ít, mỗi tuần chỉ có 2 tiết môn GDTC, bên cạnh đó lịch học văn hóa của các em khá dày đặt, một số học sinh sau mỗi buổi học phải trở về phụ giúp gia đình. Bên cạnh đó điều kiện sân bãi của nhà trường hạn hẹp, một tiết học có đến 3 lớp cùng tổ chức học tập, vì vậy mật độ học sinh hoạt động rất lớn, từ đó cũng ảnh hưởng khá lớn đến việc rèn luyện thể lực cho học sinh.

3. KẾT LUẬN

Năng lực vận động cơ bản của học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu cần đạt của chương trình do thời gian tiếp cận và học tập theo chương trình môn GDTC bị gián đoạn vì dịch bệnh Covid-19 kéo dài.

- Về kĩ năng thực hiện động tác của học sinh lớp 6 còn hạn chế, tỷ lệ học sinh chưa hoàn thành khá cao với 59.58%, tỷ lệ học sinh hoàn thành là 42.48% và không có học sinh xếp loại hoàn thành tốt.

- Về trình độ thể lực của học sinh lớp 6 là trung bình, tỷ lệ học sinh xếp loại chưa đạt chiếm 42.50%. Tỷ lệ học sinh xếp loại đạt và tốt chiếm 57.50%, trong đó tỷ lệ học sinh xếp loại tốt rất thấp chỉ 11.46%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS.TS Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*, Nxb Thể dục thể thao Hà Nội.

2. PGS.TS Trịnh Hữu Lộc, TS. Lưu Trí Dũng (2021), *GDTC 6*, Nxb Giáo dục Việt Nam.

3. *Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2009 Ban hình quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002 - 2014)*, Đề tài NCKH cấp Bộ, Bộ Văn hóa - Thể thao và Du lịch.

5. Đồng Hương Lan (2016), *Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh trung học phổ thông chuyên các tỉnh Bắc miền Trung*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

6. Nguyễn Nhất Linh (2018), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập của IAAF vào chương trình giảng dạy GDTC nhằm nâng cao trình độ thể lực của học sinh khối 8 – 9 trường THCS Nguyễn Trường Tộ, Thành phố Rạch Giá, Tỉnh Kiên Giang*, Luận văn Thạc sỹ, TPHCM.

Nguồn bài báo: *"Lựa chọn một số bài tập phát triển năng lực vận động cơ bản, theo chương trình giáo dục phổ thông mới môn GDTC cho học sinh lớp 6 trường THCS Chu Văn An, Quận 1, Thành Phố Hồ Chí Minh", Luận văn Thạc sĩ, Nguyễn Thụy Hồng Hoàng.*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH CỦA NAM HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN KHAI NGUYÊN QUẬN 5, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Phạm Thanh Vũ[1]; CN. Trương Thị Mỹ Hiền[2]; CN. Lê Thị Kha Ly[2]

Tóm tắt: *Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test dùng để đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh là phù hợp với các điều kiện, đặc điểm là các nam học sinh lớp 11 của trường. Kết quả kiểm tra theo các test này cho thấy thực trạng thành tích sức bền trong chạy cự ly trung bình cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên đạt ở mức trung bình. Giá trị trung bình của các test có tính đại diện cho tập hợp mẫu cho thấy các học sinh có thể lực khá đồng đều tạo điều kiện cho các bài tập, chương trình giáo án dễ triển khai thực hiện.*

Từ khóa: *Đánh giá, thực trạng sức bền trong chạy cự ly trung bình, nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh.*

Summary: *The research results have selected 5 tests used to evaluate endurance in middle-distance running of 11th grade male students at Tran Khai Nguyen High School, District 5, Ho Chi Minh City. conditions and characteristics of the school's 11th grade male students. The results of these tests show that the current state of endurance performance in middle-distance running for 11th grade male students at Tran Khai Nguyen High School is at an average level. The average value of the tests is representative of the sample population, showing that the students have quite uniform physical strength, making the exercises and lesson plans easy to implement.*

Keywords: *Assessing, the current state of endurance in middle-distance running, 11th grade male students, Tran Khai Nguyen High School, District 5, Ho Chi Minh City.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) ngày càng chiếm một vị trí quan trọng góp phần không nhỏ cho việc hoàn thiện nhân cách, thể chất của học sinh ở các trường học. Nhận thức được điều này nên việc GDTC cho học sinh không chỉ thực hiện đầy đủ của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC mà còn vận dụng một cách sáng tạo trên cơ sở cải tiến, xây dựng các nội dung học tập mới cho phù hợp với yêu cầu công tác và điều kiện cơ sở vật chất của các trường học hiện nay. Điền kinh là một trong những môn học cơ bản trong hệ thống GDTC và huấn luyện thể thao ở nước ta nói chung và cho học sinh Trường trung học phổ thông Trần Khai Nguyên nói riêng. Do tính đa dạng và phức tạp của kỹ thuật về điền kinh, nên việc hình thành các phương pháp giảng dạy thường dựa trên đặc điểm tự nhiên của con người, trong đó đặc biệt quan trọng là những bài tập để tăng cường thể lực cho học sinh trong quá trình giảng dạy. Nội dung môn chạy cũng có rất nhiều cự ly và những kỹ thuật kèm theo bài tập khác nhau. Đặc biệt là ở cự ly chạy trung bình, để đạt được thành tích cao đòi hỏi học sinh phải hội tụ tất cả các tố chất thể lực để kết hợp chúng lại một cách hài hòa. Xuất phát từ những thực tiễn giảng dạy, với mong muốn góp phần nâng cao thành tích cho học sinh, chất lượng GDTC cho học sinh, nên tác giả đã chọn và nghiên cứu đề tài: "Đánh giá thực trạng sức bền trong chạy cự

1. Trường ĐH SP TPHCM
2. Trường THPT Trần Khai Nguyên, Q5, TPHCM

ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh".

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

Khách thể nghiên cứu: : Khách thể phỏng vấn là 20 nhà chuyên môn, quản lý, các huấn luyện viên, các giáo viên, giảng viên GDTC và các trọng tài. Khách thể khảo sát là 60 nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

2.1.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

Qua tham khảo các tài liệu có các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của các tác giả như: Nguyễn Nam Phú (2021), Nguyễn Thị Yến (2021), Nguyễn Đặng Thanh Duy (2021), Trần Văn Tuyên (2017), Dương Ngọc Trường, Nguyễn Thanh Đề, Nguyễn Văn Tri (2016), Nguyễn Văn Long (2016), Đinh Văn Quyền (2015), Nguyễn Thiên Lý (2011), Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương, Lưu Quang Hiệp (2000)... Qua quá trình tập luyện, huấn luyện của mình tác giả đã tổng hợp được 17 test thường được dùng để đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình như trình bày tại bảng 1.

Để việc lựa chọn các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên được chính xác, khách quan hơn đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu phỏng vấn, 2 lần cách nhau 2 tuần.

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

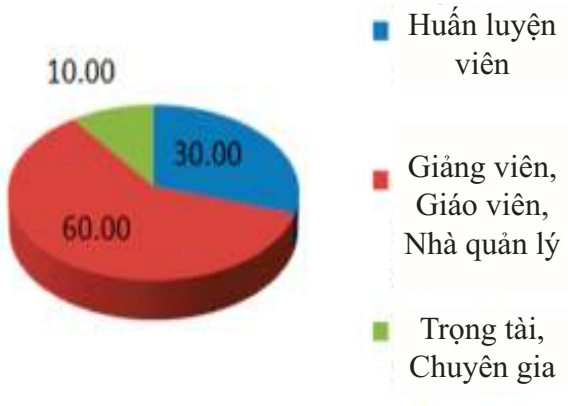
Thực trạng về đối tượng phỏng vấn được trình bày tại biểu đồ 1 và 2.

Kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên được trình bày tại bảng 1.

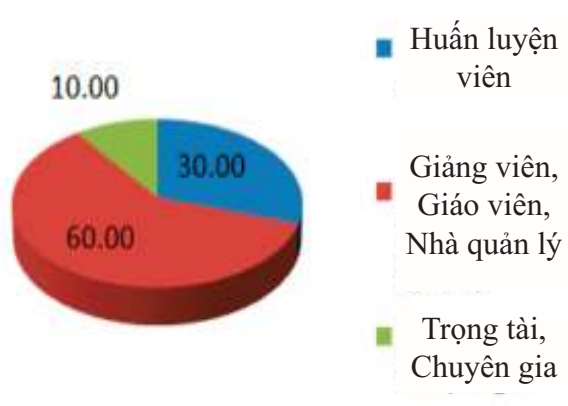
Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2tính từ 0.00 đến 2.13 < χ^2bảng = 3.84 ở ngưỡng xác suất P<0.05 nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê. Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Tóm lại: Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 5 test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên gồm các test sau:

(1) Chạy 1500m (giây)
(2) Chạy tùy sức 5 phút (m)
(3) Bật xa 10 bước (m)
(4) Nhảy dây 3 phút (lần)
(5) Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)



Biểu đồ 1. Thành phần đối tượng 2 lần phỏng vấn



Biểu đồ 2. Thâm niên công tác của người được phỏng vấn

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Chạy 5x 30m (giây)	16	80	4	20	14	70	6	30	*0.53*	<0.05
2	Chạy 400m (giây)	17	85	3	15	15	75	5	25	*0.63*	<0.05
3	Chạy 4x100m (giây)	17	85	3	15	14	70	6	30	*1.29*	<0.05
4	Chạy 4X400m (giây)	15	75	5	25	14	70	6	30	*0.13*	<0.05
5	Chạy 800m (giây)	15	75	5	25	17	85	3	15	*0.63*	<0.05
6	Chạy 1000m (giây)	12	60	8	40	15	75	5	25	*1.03*	<0.05
7	*Chạy 1500m (giây)*	*20*	*100*	*0*	*0*	*20*	*100*	*0*	*0*	*0.00*	<0.05
8	*Chạy tùy sức 5 phút (m)*	*20*	*100*	*0*	*0*	*20*	*100*	*0*	*0*	*0.00*	<0.05
9	Chạy 3000m (giây)	17	85	3	15	13	65	7	35	*2.13*	<0.05
10	Test Cooper (m)	12	60	8	40	15	75	5	25	*1.03*	<0.05
11	Bật xa 5 bước (m)	15	75	5	25	14	70	6	30	*0.13*	<0.05
12	Bật xa 7 bước (m)	14	70	6	30	13	65	7	35	*0.11*	<0.05
13	*Bật xa 10 bước (m)*	*17*	*85*	*3*	*15*	*16*	*80*	*4*	*20*	*0.17*	<0.05
14	Nhảy dây 1 phút (lần)	14	70	6	30	12	60	8	40	*0.44*	<0.05
15	Nhảy dây 2 phút (lần)	15	75	5	25	15	75	5	25	*0.00*	<0.05
16	*Nhảy dây 3 phút (lần)*	*17*	*85*	*3*	*15*	*18*	*90*	*2*	*10*	*0.23*	<0.05
17	*Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)*	*18*	*90*	*2*	*10*	*19*	*95*	*1*	*5*	*0.36*	<0.05

2.1.2. Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

Test chạy 1500m (giây) và chạy tùy sức 5 phút (m) là những test có độ tin cậy và hàm lượng khoa học cao được nhiều nhà khoa học đưa vào quá trình kiểm tra đánh giá sức bền. Và đây cũng là các test nằm trong Quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên và nằm trong "Thực trạng thể chất người việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001). Vì vậy, đề tài chỉ xác định độ tin cậy của 03 test còn lại.

Để xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên đề tài 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.

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên có rtính từ 0.85 đến

Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

STT	Test	Ban đầu (n=60)		Retest (n=60)		r	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Bật xa 10 bước (m)	21.59	0.6	21.62	0.6	0.89	<0.05
2	Nhảy dây 3 phút (lần)	206.4	8.3	207.1	8.1	0.88	<0.05
3	Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)	233.9	7.5	234.1	7.0	0.85	<0.05

Bảng 3. Thực trạng sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

Test	Thời điểm	$\bar{x}$	δ	C_v	ε	t	p
Chạy 1500m (giây)	Ban đầu	447	8.26	1.85	0.01	1.82	< 0.05
	Sau 3 tháng	442.4	11.23	2.54	0.01		
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Ban đầu	959.3	33.08	3.45	0.01	1.57	< 0.05
	Sau 3 tháng	975	44.19	4.53	0.02		
Bật xa 10 bước (m)	Ban đầu	21.49	0.57	2.66	0.01	1.2	< 0.05
	Sau 3 tháng	21.68	**0.65**	**3**	0.01		
Nhảy dây 3 phút (lần)	Ban đầu	204.4	6.42	3.14	0.01	1.95	< 0.05
	Sau 3 tháng	208.5	9.54	4.75	0.02		
Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)	Ban đầu	233.4	6.42	2.75	0.01	0.55	< 0.05
	Sau 3 tháng	234.4	8.58	3.66	0.01		
$df = na + nb - 2; t_{05} = 2.009$							

0.89 (với P<0.05). Như vậy các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên có độ tin cậy ở mức trung bình. Điều này cho thấy 3 test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên.

Như vậy qua các bước nghiên cứu đã chọn ra được 5 test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên, đó là:

(1) Chạy 1500m (giây)

(2) Chạy tùy sức 5 phút (m)

(3) Bật xa 10 bước (m)

(4) Nhảy dây 3 phút (lần)

(5) Đánh tay tại chỗ 3 phút (lần)

2.2. Thực trạng sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên

Để đánh giá thực trang sức bền của đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành kiểm tra ban đầu và sau 3 tháng tập luyện chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên. Kết quả và so sánh kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 3 tháng huấn luyện sức bền của học sinh lớp 11 trường THPT Trần



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Khai Nguyên có sự gia tăng ở tất cả các test kiểm tra. Tuy nhiên, qua so sánh 2 số trung bình bằng chỉ số t – student cho thấy, sự khác biệt về kết quả kiểm tra sau 3 tháng và ban đầu là không có ý nghĩa thống kê. Chứng tỏ, sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên phát triển chưa tốt, chưa đáp ứng được mục đích huấn luyện đã đặt ra.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test dùng để đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình của nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên phù hợp với các điều kiện, đặc điểm là các nam học sinh lớp 11. Ứng dụng các test này kiểm tra thì nhận thấy thực trạng thành tích các test đánh giá sức bền trong chạy cự ly trung bình cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên có sự phát triển sau 3 tháng tập luyện, song chưa dẫn tới sự khác có ý nghĩa thống kê. Kết quả này cho thấy, huấn luyện sức bền cho trong chạy cự ly trung bình cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Trần Khai Nguyên là chưa tốt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Trưởng BGD & ĐT ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*

2. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương, Lưu Quang Hiệp (2000), *Điền kinh*, Nxb TDTT Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Long (2016), *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15-16*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT.

4. Nguyễn Anh Tuấn (2015), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập thể lực chạy cự ly trung bình cho các vận động viên Nam đội tuyển trẻ Điền kinh tỉnh Bình Phước lứa tuổi 15 – 18*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục trường ĐH TDTT TP. Hồ Chí Minh.

5. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quản luận văn với tên đề tài: Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền trong chạy cự ly trung bình cho nam học sinh lớp 11 trường Trung học Phổ thông Trần Khai Nguyên, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh. Chủ nhiệm đề tài: Lê Thị Kha Ly, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp.HCM, tháng 11 năm 2023.*

Ngày nhận bài: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

NÂNG CAO HIỆU QUẢ THỂ THAO NGOẠI KHÓA SINH VIÊN CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP QUA ỨNG DỤNG HÌNH THỨC TẬP LUYỆN CROSSFIT

ThS. Đoàn Hùng Tráng[1]; TS. Trần Trọng Thân[1]

Tóm tắt: *Mục đích của nghiên cứu này nhằm đánh giá hiệu quả của thể thao ngoại khóa sử dụng dụng phương pháp tập luyện CrossFit đối với thể lực của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm song song. Các nhóm thực nghiệm tập luyện ngoại khóa theo hình thức tập CrossFit với hệ thống 24 bài tập được lựa chọn trước. Các nhóm đối chứng tập luyện các môn yêu thích trong 14 tuần. Sau thực nghiệm cho thấy sức mạnh tốc độ, sức nhanh, sức bền, khả năng thăng bằng tĩnh và thăng bằng động của nhóm thực nghiệm tốt hơn. Sinh viên nhóm thực nghiệm tập ngoại khóa nhiều hơn và hứng thú hơn khi tập theo hình thức CrossFit. Kết quả trên đã chỉ ra CrossFit là hình thức tập luyện được sinh viên yêu thích, giúp phát triển thể lực, làm phong phú thêm phương tiện tập luyện ngoại khóa.*

Từ khóa: *Thể thao ngoại khóa, CrosFit, sinh viên với tập luyện thể thao.*

Summary: *The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of extracurricular sports using the CrossFit training method on the physical fitness of students at the University of Economics and Industrial Technology. The study uses parallel experimental methods. The experimental groups practiced extracurricular exercises in the form of CrossFit with a system of 24 pre-selected exercises. The control groups practiced their favorite subjects. The experimental process lasted 14 weeks. After the experiment, it was shown that the strength, speed, speed, endurance, static balance and dynamic balance of the experimental group were better. In addition, students in the experimental group practiced more extracurriculars and were more interested in exercising in the CrossFit format. The above results have shown that CrossFit is a form of exercise loved by students, helps develop physical strength, enriching extracurricular exercise facilities.*

Keywords: *Extracurricular sports, CrossFit, students with sports practice*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở bậc đại học, các hoạt động thể thao ngoại khóa được các trường chú trọng bởi nó góp phần quan trọng đảm bảo chất lượng công tác GDTC. Hiện nay, nhu cầu tập thể thao ngoại khóa của sinh viên là rất lớn. Tuy nhiên, cơ sở vật chất phục vụ thể dục thể thao ngoại khóa của hầu hết các trường đại học chỉ đáp ứng cho một số môn thể thao và đáp ứng nhu cầu của số lượng nhỏ sinh viên. Vì vậy, cần đa dạng môn thể thao để đáp ứng nhu cầu tập luyện ngày càng đa dạng của sinh viên, mặt khác khắc phục được khó khăn về điều kiện cơ sở vật chất. Những năm gần đây, phương pháp tập luyện chức năng CrossFit, do Greg Glassman sáng tạo năm 2000, được nhiều thanh niên, sinh viên chú ý và tham gia tập luyện. Hình thức tập luyện CrossFit đã được chứng minh giúp tăng khả năng nhanh nhẹn, thăng bằng, phối hợp, chức năng tim phổi, tính linh hoạt, sức mạnh, tốc độ, sức bền chung [3, 4]. Các ưu điểm khác được đánh giá cao là các bài tập của hình thức tập luyện CrossFit không phức tạp, người tập có thể thay đổi cách thức tập cho phù hợp với bản thân, đa dạng về bài tập, không đòi hỏi trang thiết bị hoặc trang bị đơn giản, tậ theo cá nhân. Do vậy, đây có thể là một phương tiện, hình thức tập luyện phù hợp đối với sinh viên, trong giờ nội khóa và ngoại khóa môn GDTC.

Mục đích của nghiên cứu này nhằm đánh giá

1. Khoa Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật - Công nghiệp

hiệu quả của thể thao ngoại khóa sử dụng phương pháp tập luyện CrossFit đối với thể lực của sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Tổng số 224 sinh viên (128 nam, 96 nữ) tham gia thực nghiệm. Các sinh viên nói trên được chọn từ 686 sinh viên năm thứ 2 thuộc Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Điều kiện chọn đối tượng thực nghiệm là những sinh viên tập luyện thể thao thường xuyên với ít nhất 2 buổi tập/tuần, mỗi buổi ít nhất 30 phút. Các sinh viên tham gia thực nghiệm được chia thành các nhóm thực nghiệm (TN): nam = 64, nữ = 48, các nhóm đối chứng (ĐC): nam = 64, nữ = 48.

2.2. Lựa chọn bài tập CrossFit vào tập luyện ngoại khóa của sinh viên:

Tham khảo tài liệu về hình thức tập luyện thể dục CrossFit, [1, 2, 3, 4] nghiên cứu đã lựa chọn 24 bài tập. Để phù hợp với điều kiện kinh tế, sinh hoạt của sinh viên, cơ sở vật chất tập luyện, các bài tập phải đáp ứng các điều kiện: Dễ dàng triển khai tập luyện, không đòi hỏi không gian rộng, không đòi hỏi thiết bị tập luyện hoặc thiết bị tập luyện đơn giản. Để tăng độ tin cậy, trước khi đưa các bài tập vào thực nghiệm, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên GDTC. Sử dụng thang độ liket 5 mức đánh giá: Rất phù hợp: 5 điểm, cho tới rất không phù hợp: 1 điểm. Kết quả cho thấy tất cả 24 bài tập được đề xuất đạt được mức độ đánh giá với điểm trung bình từ 3.41 đến 5.00, từ phù hợp đến rất phù hợp (bảng 1).

Sinh viên ở các nhóm thực nghiệm chỉ tập luyện các bài tập được nghiên cứu đưa ra. Các em được hướng dẫn ban đầu về cách thực hiện các bài tập, cách theo dõi cường độ bài tập; thời gian mỗi buổi tập trên 30 phút, số buổi tập/tuần, số lượng bài tập trong mỗi buổi tập được sinh viên chủ động lựa chọn theo điều kiện sức khỏe và thời gian của mình. Thực nghiệm tiến hành trong 1 học kỳ (14 tuần). Sinh viên của các nhóm đối chứng tập luyện các môn thể thao các

Bảng 1. Phỏng vấn giảng viên về mức độ phù hợp của bài tập CrossFit đưa vào thực nghiệm (n=15)

TT	Tên bài tập	Điểm trung bình	TT	Tên bài tập	Điểm trung bình
1	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	4.8	13	Bài plank leo núi	4.2
2	Hai chân bật bước lên bậc	4.87	14	Tại chỗ bật nhảy tách chân	4.6
3	Bài lunges	4.2	15	Nằm ngửa gập bụng	5
4	Bài inchworms,	4.6	16	Bật nhảy tại chỗ chụm 2 chân	5
5	Bài gấu đi bộ	4.6	17	Bài tập burpees	4
6	Bài squats	5	18	Nhảy dây di chuyển	4.6
7	Bài squat jumps	4.2	19	Bật cóc di chuyển	5
8	Bài air squats	4.87	20	Đá lăng chân sang ngang	4
9	Chống đẩy	4.87	21	Kéo dãn cơ hông	4.87
10	Bài plank thấp	4.2	22	Kéo căng cơ đùi	4.87
11	Bài plank cao	4.6	23	Kéo căng cơ chân	4.87
12	Bài plank Jacks	4.87	24	Kéo căng cơ lưng	4.6

vẫn tập trước đây. Đối tượng thực nghiệm sẽ bị loại khi báo cáo không thể tiếp tục tham gia chương trình tập luyện hoặc gặp những chấn thương ảnh hưởng đến khả năng vận động.

2.3. Kết quả và bàn luận kết quả thực nghiệm

Nghiên cứu xem xét hiệu quả tác động của hình thức tập luyện CrossFit tới hoạt động ngoại khóa thể thao của sinh viên qua đánh giá kết quả thực hiện các test thể lực, khả năng thăng bằng và hứng thú của sinh viên. Đánh giá thể lực qua 06 test: Bật xa tại chỗ (cm), đứng lên ngồi xuống liên tục trong 60 giây (tính số lần), chống đẩy, đối với nữ thì để 2 đầu gối chạm đất, với nam thì 2 mũi chân chạm đất (tính số lần), nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (tính số lần), chạy 20m Beep Test (tính số lần), chạy 100m xuất phát cao đối với nam (tính giây) và chạy 50m xuất phát cao đối với nữ (tính giây). Đánh giá khả năng thăng bằng qua 02 test: Thăng bằng tĩnh (lần) và thăng bằng động (điểm). Phân tích thống kê được thực hiện bằng phần mềm SPSS phiên bản 20. Phân phối chuẩn của dữ liệu được xác minh bằng thử nghiệm Shapiro Wilk. Kiểm định t-test ghép cặp được thực hiện để so sánh thành tích thực hiện test giữa các nhóm.

Các số liệu được trình bày bằng giá trị trung bình ± độ lệch chuẩn. Mức ý nghĩa được đặt ở 95% (P =0.05).

Trước thực nghiệm, so sánh kết quả thực hiện 08 test giữa hai nhóm nam TN và nam ĐC, nữ TN và nữ ĐC không có sự khác biệt ở tất cả các test (p>0.05). Điều này cho thấy thể lực và khả năng thăng bằng của các nhóm TN và ĐC là tương đương nhau (bảng 2). Sau thực nghiệm, nhóm nam TN có thành tích tốt hơn nhóm nam ĐC ở cả 08 test (P<0.05); nhóm nữ TN có thành tích tốt hơn nhóm nữ ĐC ở 07 test (P<0.05), ở test chống đẩy thì không có sự khác biệt về

Bảng 2. So sánh kết quả thực hiện test giữa các nhóm TN và ĐC trước thực nghiệm

Các test thể lực	Nam sinh viên		P
	Nhóm TN	Nhóm ĐC	
Bật xa tại chỗ (cm)	230.5±10.7	230.1±11.8	>0.05
Đứng lên ngồi xuống (lần)	63.1±2.4	62.9±2.4	>0.05
Chống đẩy (lần)	34.3±3.5	34.2±3.4	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	24.2±1.5	242±1.4	>0.05
Chạy 20m con thoi (lần)	8.4±2.4	8.5±2.4	>0.05
Chạy 100m (giây)	14.5±0.2	14.4±0.3	>0.05
Các test thăng bằng			
Thăng bằng tĩnh (lần)	6.9±1.2	7.0±1.5	>0.05
Thăng bằng động (điểm)	734±15.7	738±16.6	>0.05
Các test thể lực	**Nữ sinh viên**		P
	Nhóm TN	Nhóm ĐC	
Bật xa tại chỗ (cm)	158.2±6.1	159.4±7.1	>0.05
Đứng lên ngồi xuống (lần)	44.1±2.9	44.4±2.6	>0.05
Chống đẩy (lần)	9.1±4.2	9.5±4.3	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	8.1±1.3	8.1±1.4	>0.05
Chạy 20m con thoi (lần)	8.2±2.6	8.1±2.6	>0.05
Chạy 50m (giây)	11.3±0.2	11.3±0.2	>0.05
Các test thăng bằng			
Thăng bằng tĩnh (lần)	6.7±1.3	6.6±1.4	>0.05
Thăng bằng động (điểm)	672±16.1	673±16.8	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả thực hiện test giữa các nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm

Các test thể lực	Nam sinh viên		p
	Nhóm TN	Nhóm ĐC	
Bật xa tại chỗ (cm)	241.7±8.2	232.3±12.7	<0.05
Đứng lên ngồi xuống (lần)	73.3±2.5	63.5±2.8	<0.05
Chống đẩy (lần)	43.6±3.1	35.4±4.6	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	30.8±2.2	25.3±1.7	<0.05
Chạy 20m con thoi (lần)	10.9±2.3	8.8±2.3	<0.05
Chạy 100m (giây)	13.4±0.5	14.2±0.4	<0.05
Các test thăng bằng			
Thăng bằng tĩnh (lần)	6.1±1.1	7.1±1.4	<0.05
Thăng bằng động (điểm)	769±15.7	741±15.6	<0.05
Các test thể lực	**Nữ sinh viên**		**p**
	Nhóm TN	Nhóm ĐC	
Bật xa tại chỗ (cm)	168.5±7.1	160.5±7.3	<0.05
Đứng lên ngồi xuống (lần)	57.1±3.2	45.3±2.8	<0.05
Chống đẩy (lần)	9.6±4.5	9.6±4.2	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	14.2 ±1.3	8.1±1.5	<0.05
Chạy 20m con thoi (lần)	9.8±2.2	8.3±2.7	<0.05
Chạy 50m (giây)	10.1±0.3	11.2±0.2	<0.05
Các test thăng bằng			
Thăng bằng tĩnh (lần)	5.9±1.4	6.7±1.3	<0.05
Thăng bằng động (điểm)	717±16.1	675±17.2	<0.05

thành tích giữa nhóm nữ TN và nữ ĐC (bảng 3). Các kết quả trên cho thấy sau 14 tuần tập luyện ngoại khóa với hình thức tập CrossFit thể lực chung (sức nhanh, sức mạnh, sức bền) và khả năng thăng bằng (thăng bằng tĩnh và thăng bằng động) của sinh viên đã được cải thiện. Cùng với sự phát triển thể lực của người tập thì tập luyện CrosFit là hình thức tập mới, phù hợp với điều kiện của sinh viên khi đưa vào chương trình thể thao ngoại khóa. Điều này được thể hiện qua tỷ lệ % sinh viên tăng số buổi tập trong tuần (50% sinh viên tập ≥3buổi/tuần) khi được tập CrossFit và tỷ lệ sinh viên (100%) trả lời rất hứng thú, hứng thú khi tập CrosFit ngoại khóa (bảng 4).

3. KẾT LUẬN

Kết quả của nghiên cứu này cho thấy tập luyện thể thao ngoại khóa sử dụng hình thức tập luyện CrossFit giúp tăng cường thể lực, khả

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn sinh viên các nhóm đối với quá trình tập luyện ngoại khóa

Nội dung phỏng vấn	Nhóm TN (n=112)		Nhóm ĐC (n=112)	
	Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN
Tham gia luyện thể thao ngoại khóa				
5-7 buổi/tuần	0%	2.70%	0%	0%
4 buổi/tuần	8.10%	11.60%	6.20%	6.20%
3 buổi/tuần	25.00%	35.70%	25.90%	27.70%
2 buổi/tuần	66.90%	50.00%	67.80%	66.10%
Hứng thú khi tập thể thao ngoại khóa				
Rất hứng thú tập luyện	78.60%	88.40%	77.70%	77.70%
Hứng thú tập luyện	21.40%	11.60%	22.30%	22.30%
Bình thường	0%	0%	0%	0%
Không hứng thú	0%	0%	0%	0%

năng thăng bằng và hứng thú tập luyện của sinh viên. Với đặc điểm không đòi hỏi trang thiết bị hoặc trang thiết bị đơn giản, có thể tập tại khu vực có không gian hẹp như phòng ở, khu vực sân bãi nhỏ, tiết kiệm thời gian, các bài tập không đòi hỏi kỹ thuật cao, dễ điều chỉnh lượng vận động…thì CrosFit là một hình thức tập luyện có hiệu quả cao khi được phổ biến và hướng dẫn cho sinh viên tập ngoại khóa, cũng như bổ trợ phát triển thể lực cho sinh viên trong giờ học nội khóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Borras P.A., Herrera. J., Ponseti .F.J: *Effects of crossfit lessons in physical education on the aerobic capacity of young students. Journal of Physical Education & Health*, vol. 6(10), 5-11, 2017.

[2]. Ekkekakis, P.; Petruzzello, S.J: *Acute aerobic exercise and affect: Current status, problems and prospects regarding dose-response.* Sports Med. , 28, 337–374, 1999.

[3]. Meyer J., Morrison J., Zuniga J: *The benefits and risks of crossfit: A systematic review*. Workplace Health Saf, 65, 612–618, 2017.

[4]. Shaw, B.S., Dullabh, M., Forbes, G., Brandkamp, J. L., y Shaw, I: *Analysis of physiological determinants during a single bout of Crossfit*. International Journal of Performance Analysis in Sport,vol 15(3), pp 809-815, 2015.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ một phần đề tài KH&CN cấp trường (2022-2023): 'Nghiên cứu các bài tập thể dục thể thao nhằm nhằm hồi phục năng lực hoạt động thể lực cho sinh viên sau dịch Covid-19', tác giả ThS. Đoàn Hùng Tráng, TS. Trần Trọng Thân, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp, 2023.*

Ngày nhận bài: 11/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG CÁC CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HUẾ

TS. Hoàng Hải[1]; ThS. Phạm Việt Đức[1]
TS. Dương Văn Dũng[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), đề tài đã đánh giá thực trạng tổ chức hoạt động của các câu lạc bộ (CLB) Cầu lông (CL) trên địa bàn thành phố Huế . Từ đó để chỉ ra được những tồn tại và hạn chế trong hoạt động của các CLB làm cơ sở để đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động các CLB CL trên địa bàn thành phố Huế tốt hơn.*

Từ khóa: *Thực trạng, Câu lạc bộ, Cầu lông, Thành phố Huế.*

Summary: *Using esearch methods in sports and sports, the topic has evaluated the current status of organization and activities of Badminton Clubs in Hue City. From there, we can point out the shortcomings and limitations in the activities of the clubs as a basis to propose solutions to better improve the effectiveness of badminton clubs in Hue City.*

Keywords: *Situation, Club, Badminton, Hue City.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, phong trào TDTT quần chúng của thành phố Huế phát triển mạnh mẽ với nhiều hình thức đa dạng hướng mạnh về cơ sở và mở rộng đến nhiều đối tượng, nhất là cán bộ, viên chức, thanh thiếu niên, lực lượng vũ trang, người cao tuổi, người khuyết tật…

Chính vì vậy mà phong trào TDTT quần chúng của Thành phố đã có những bước tiến rõ nét, các loại hình tập luyện thể thao được phát triển rộng khắp trong đó phát triển nổi bật có các CLB TDTT như: Cầu lông, Bóng bàn, Quần Vợt, Võ thuật, Yoga, Thể dục thẩm mỹ....

Mặc dù đã đạt được những thành quả như thế, nhưng qua thực tiễn công tác và tham gia các hoạt động thể thao ở Thành phố Huế, đề tài nhận thấy, các CLB TDTT ở thành phố Huế quá trình tổ chức quản lý hoạt động vẫn chưa thật sự hiệu quả được thể hiện ở các mặt: cách thức tổ chức CLB còn chưa phù hợp dẫn tới các CLB sinh hoạt chưa ổn định, số lượng người tham gia không thường xuyên…Xuất phát từ lý do đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Đánh giá thực trạng tổ chức hoạt động các CLB CL trên địa bàn Thành phố Huế".

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát; phỏng vấn; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng tổ chức quản lý các CLB CL trên địa bàn TP. Huế

Thông qua điều tra các CLB CL trên đìa bàn TP. Huế , hiện nay được tổ chức theo 3 mô hình cụ thể như sau:

Về thực trạng tổ chức, quản lý các CLB CL trên địa bàn thành phố hiện nay được tổ chức theo 3 mô hình. Đó là CLB ở đơn vị sự nghiệp cụ thể là CLB ở cơ quan nhà nước theo mô hình 1; CLB có tổ chức hoạt động theo mô hình sơ đồ 2 đó là Mô hình tổ chức quản lý CLB ở các doanh nghiệp, ngoài ra là CLB tự chủ quản lý đó là tự tổ chức, quản lý không gắn kết với đơn vị nào trong tổ chức các hoạt động. Từ sơ đồ cho thấy, 2 mô hình CLB tổ chức quản lý CLB CL TP. Huế ở đơn vị sự nghiệp và tổ chức quản lý CLB CL TP. Huế ở các doanh nghiệp được tổ chức có quy mô chặt chẽ hơn vì có sự quản lý đơn vị chủ quản. Còn 21 CLB tự quản thì cách quản lý còn chưa chặt chẽ do tập luyện theo

1. Khoa GDTC, Đại học Huế

nhóm và sự phân cấp quản lý chủ yếu do ban chủ nhiệm do CLB đó bầu ra để tổ chức hoạt động chung. Từ 3 mô hình quản lý cho thấy các CLB CL trên địa bàn TP. Huế đã có sự phân cấp quản lý tuy nhiên ở mức còn ít chưa phân cấp thành các tiểu ban để phát triển mạnh CLB. Trong đó, sự hoạt động của các CLB CL với Liên đoàn CL Tỉnh TTH vẫn chưa chặt chẽ nên các CLB hoạt động vẫn mang tính tự phát.

2.2. Thực trạng số lượng CLB, loại hình CLB, hội viên tham gia

Từ bảng 1 cho thấy: Cả 34 CLB CL thì có 2 CLB có thời gian hoạt động từ 3 đến 5 năm; 12 CLB có thời gian hoạt động từ 5 đến 10 năm; và có 22 CLB hoạt động trên 10 năm. Nhưng vậy cho thấy về thời gian tổ chức duy trì hoạt động là ở mức đảm bảo về ổn định để phát triển lâu dài. Tuy nhiên, qua phỏng vấn liên đoàn CLB CL cho thấy, cả 34 CLB đều chưa có đăng ký hoạt động chính thức thông qua Liên đoàn Cờ như lệ phí CLB hàng năm, các báo cáo tổ chức hoạt động trong các giai đoạn theo đúng quy định tổ chức, hoạt động của CLB thể thao. Đây là hạn chế trong tổ chức hoạt động của các CLB, cũng như về mặt quản lý của một tổ chức hoạt động xã hội trong việc phân cấp quản lý hoạt động thể thao thuộc các Liên đoàn.

Về thực trạng loại hình CLB CL, có 7 CLB Mô hình tổ chức quản lý CLB ở các doanh nghiệp chiếm 20,59%, 6 CLB ở cơ quan nhà nước chiếm 17,65%, 4 CLB ở các trường học chiếm 11,76%, 2 CLB ở Trung tâm hoạt động

Bảng 1. Thực trạng số lượng CLB và tính pháp lý

Số lượng CLB	Thời gian hoạt động		Tính pháp lý	
34	≤ 1 năm	0	Có	0
	Từ 1 đến 3 năm	0	Không	34
	Từ 3 đến 5 năm	2		
	Từ 5 năm đến 10 năm	10		
	≥ 10 năm	22		

Bảng 2. Thực trạng loại hình Câu lạc bộ CL trên địa bàn TP. Huế

TT	Loại hình CLB	Số lượng	
		n	%
1	Doanh nghiệp	7	20,59
2	Cơ quan	6	17,65
3	Trường học	4	11,76
4	Trung tâm hoạt động thể thao	2	5,88
5	Tư nhân kết hợp đơn vị sự nghiệp	0	0
6	Tư nhân kết hợp đơn vị doanh nghiệp	0	0
7	Nhóm tự quản	15	44,12
Tổng cộng		34	

Bảng 3. Thực trạng hội viên tham gia tập luyện CLB

Số lượng hội viên	Mức độ tập luyện	Số lượng	
		n	%
756	Tập ≥ 3 buổi/tuần	496	65,61
	Tập 2 buổi/tuần	196	25,93
	Tập 1 buổi/tuần	55	7,28
	Không tập	9	1,19

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ quản lý, đội ngũ huấn luyện viên điều hành hoạt động CLB

Trình độ chuyên môn	Số lượng	
	n	%
HLV có chứng chỉ cấp tỉnh trở lên	2	2,53
Chuyên ngành TDTT	6	7,59
HDV	10	12,66
Nghề khác	61	77,22
Tổng	79	

TDTT chiếm 5,88% và 15 CLB do nhóm tự quản chiếm 44,12%. Qua loại hình CLB CL cho thấy môn hình CLB do nhóm tự quản chiếm số lượng lớn, đây cũng thực tế mà tồn tại của các CLB thể thao ngày nay.

Từ bảng 3 cho thấy, tổng số hội viên tham gia các CLB CL trên địa bàn TP. Huế là 756 người. Mặc dù số lượng chưa đông nhưng những năm gần đây phong trào tập luyện CL trên địa bàn thành phố đã có nhiều khởi sắc, số người tham gia tập luyện các CLB nhiều hơn, trong đó nổi bật có 3 CLB là CLB Cầu lông Vũ Bảo, CLB Cầu lông La Cơ và CLB CL Liên đoàn lao động Tỉnh. Từ kết quả phỏng vấn cho thấy, hầu như các hội viên tham gia tập luyện ở CLB đều đăng ký tập từ 3 buổi/tuần trở lên. Tuy nhiên, qua điều tra cho thấy số lượng người tập từ 3 buổi/tuần trở chiếm 65,61%, còn tập 2 buổi/tuần là 25,93%, 1 buổi/tuần chiếm số lượng là 7,28%, và có 1,19% đăng ký tham gia vào CLB nhưng không tập. Như vậy, qua thực trạng tham gia tập luyện của các hội viên của các CLB cho thấy số lượng hội viên tập luyện không được thường xuyên, từ phỏng vấn trực tiếp cho thấy nhiều hội viên do bận công việc nên không sắp xếp thời gian tham gia tập luyện được.

2.3. Thực trạng đội ngũ quản lý, đội ngũ huấn luyện viên điều hành hoạt động các CLB

Từ kết quả bảng 4 cho thấy có 79 người tham gia điều hành hoạt động 34 CLB CL trên địa bàn TP. Huế. Trong đó, 2 HLV có chứng chỉ huấn luyện cấp tỉnh trở lên chiếm 2,53%, có 6 người có chuyên ngành TDTT chiếm tỷ lệ 7,59%, có trình độ hướng dẫn viên chiếm 12,66%, trong đó phân bố đội ngũ quản lý, huấn luyện ở CLB CL TP. Huế làm nghề khác chiếm tỷ lệ lớn 77,22%. Do môn CL có tính xã hội nên thu hút nhiều đối tượng các ngành nghề khác nhau tham gia, đây là đội ngũ phần lớn do đam mê tập luyện theo sở thích và phát triển thể chất nên

vẫn tham gia tập luyện và phát triển phong trào CLB CL. Tuy vậy đội ngũ này còn thiếu một số kiến thức lý luận và quản lý về TDTT nên đã ảnh hưởng trong phát triển CLB CL trên địa bàn TP. Huế

2.4. Thực trạng cơ sở vật chất và trang thiết bị tập luyện CLB

Về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện cho các CLB cho thấy, về cơ bản dụng cụ tập luyện là đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện của các CLB, chỉ có trang thiết bị hỗ trợ tập luyện thể lực còn thiếu nhiều do nhà tập được xây dựng còn đơn giản chưa chú trọng trang bị thiết bị hỗ trợ tập luyện mà đây là phương tiện rất quan trọng trong quá trình tập luyện của các CLB hiện nay. Cũng từ kết quả phỏng vấn cho thấy, mặc dù dụng cụ tập luyện đáp ứng đủ nhưng chất lượng chỉ đạt ở mức đánh giá trung bình như sân tập, lưới và cột lưới và hệ thống đều chiếu sáng.

2.5. Thực trạng quản lý tài chính CLB

Thực trạng nguồn kinh phí hoạt động của các CLB CL trên địa bàn TP. Huế cho thấy, phần nhiều là CLB tự chủ kinh phí có 21 CLB chiếm 61,76% trong đó chủ yếu do các hội viên tham gia sinh hoạt đóng góp, đây là tất yếu của xã hội hóa tập luyện TDTT ngày nay. Bên cạnh đó, có 6 CLB được hỗ trợ kinh phí đây là các CLB thuộc cơ quan nhà nước và có 7 CLB CL được hỗ trợ một phần kinh phí trong quá trình sinh hoạt đó là các CLB ở khối doanh nghiệp. Đây là các mô hình CLB được hỗ trợ tập luyện để phát triển phong trào tập luyện cho cán bộ, công nhân viên và người lao động đơn vị mình đồng thời phục vụ thi đấu giải thể thao các cấp. Từ nguồn kinh phí hoạt động của các CLB đề tài

Bảng 5. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn CL

TT	Dụng cụ tập luyện	Đặc điểm	Số lượng	Chất lượng	Mức độ đáp ứng
1	Sân cầu lông	Sân CL trong nhà	100	Trung bình	Đủ
2	Lưới và cột lưới	Trang bị theo sân cầu và dự phòng	60	Trung bình	Đủ
3	Cầu	Tự trang bị	-	Khá	Đủ
4	Vợt	Tự trang bị	-	Khá	Đủ
5	Đèn chiếu sáng	Theo sân	-	Trung bình	Đủ
6	Trang thiết bị hỗ trợ tập luyện thể lực		-	Trung bình	Còn thiếu nhiều

Bảng 6. Thực trạng nguồn kinh phí hoạt động của CLB

STT	Nguồn kinh phí CLB	Số lượng	
		n	%
1	CLB được hỗ trợ	6	17,65
2	CLB được hỗ trợ một phần	7	20,59
3	CLB tự chủ	21	61,76

Bảng 7. Thực trạng kinh phí phục vụ hoạt động tập luyện hàng tháng của mỗi cá nhân

TT	Nội dung	Tỷ lệ	
		n	n
1	< 150.000đ	0	0,00
2	≥ 150.000đ - <200.000đ	0	0,00
3	≥ 200.000đ - <250.000đ	0	0,00
4	≥ 250.000đ - <300.000đ	27	79,41
5	≥ 300.000đ - <350.000đ	0	0,00
6	≥ 350.000đ - <400.000đ	2	5,88
7	≥ 400.000đ	5	14,71

Bảng 8. Thực trạng thời lượng, thời gian tập luyện

Số CLB	Thời lượng tập		Thời gian tập	
34	7 buổi/tuần	3	5h – 7h	5
	6 buổi/tuần	2	7h – 11h	3
	5 buổi/tuần	2	11h – 13h	0
	4 buổi/tuần	7	13h – 17h	3
	3 buổi/tuần	20	17h – 19h	21
	2 buổi/tuần	0	19h – 21h	6
	1 buổi/tuần	0	Giờ khác	0

nhận thấy, hiện nay phần nhiều các CLB CL trên địa bàn thành phố Huế vẫn không thu hút và lôi cuốn các mạnh thường quân để tăng nguồn kinh phí cho các hoạt động đồng thời phát triển CLB ngày càng lớn mạnh.

Từ kết quả bảng 7 cho thấy, có 3 mức kinh phí phục vụ hoạt động tập luyện hàng tháng của mỗi cá nhân mà các CLB đã lựa chọn đó là từ ≥ 250.000đ - <300.000đ, đây là các CLB có thời gian tập luyện 3-4 buổi/tuần; 5 buổi/tuần có mức kinh phí ≥ 350.000đ - <400.000đ; và với mức kinh phí ≥ 400.000đ với CLB có 6-7 buổi/tuần. Với các lớp có học viên lứa tuổi thanh thiếu niên, nhi đồng tập luyện theo các CLB CL thì học phí ≥ 400.000đ. Từ mức kinh phí cho hoạt động các CLB CL trên địa bàn TP. Huế cho thấy nếu so thì mức kinh phí phục vụ hoạt động tập luyện hàng tháng của mỗi cá nhân ở TP. Huế khá rẻ so với rất nhiều tỉnh, thành phố khác. Đây là một thuận lợi cho người dân dễ tham gia tập luyện và phát triển phong trào môn Cầu lông trên địa bàn TP. Huế.

2.6. Thực trạng tổ chức tập luyện CLB

Thực trạng thời lượng, thời gian tập luyện

Qua bảng 8 cho thấy: số lượng CLB tập luyện 3 buổi/tuần chiếm số lượng lớn là 20 CLB, tiếp theo 4 buổi/tuần chiếm số lượng là 7 CLB, tiếp theo 5 - 6 buổi/tuần chiếm số lượng là 2 CLB; và tiếp theo 7 buổi/tuần chiếm số lượng là 3 CLB. Trong đó, các CLB có số buổi tập từ 6 -7 buổi/tuần là những CLB thường có huấn luyện cho các đối tượng khác trong đó phần lớn là học sinh.

Về thời gian tập luyện, có 21 CLB tập

thường xuyên vào khung giờ 17h – 19h, đây là khoảng thời gian khá thuận lợi cho nhiều đối tượng tham gia tập luyện. Tiếp đến là các khung giờ 19h – 21h và 5h – 7h. Còn các khung giờ 7h – 11h và 13h – 17h ít CLB hoạt động, chủ yếu là các CLB hoạt động để giảng dạy vào dịp hè và 2 ngày cuối tuần.

Thực trạng hình thức và nội dung tổ chức tập luyện

Về hình thức và nội dung tổ chức tập luyện, có 29/34 CLB CL tập luyện không có huấn luyện viên đồng thời nội dung trong các buổi tập chỉ tập luyện tự phát và đấu tập, đây hiện trạng tổ chức hoạt động chủ yếu ở phần lớn CLB hiện nay. Chỉ có 5/34 CLB là tập luyện có HLV hướng dẫn đồng thời có tập luyện theo chương trình huấn luyện cụ thể để nâng cao trình độ người tập. Và thực tế 5 CLB này cũng đào tạo ra nhiều VĐV trẻ cho tỉnh Thừa Thiên Huế và đồng thời có lượng hội viên tham gia tập luyện đông đảo.

2.7. Thực trạng công tác tổ chức, thi đấu các giải thể thao

Từ bảng 10 cho thấy: Qua một năm 2022, số lượng giải đấu của các CLB CL tổ chức và tham gia thi đấu là 15, trong đó có 8/15 giải là các giải đấu nội bội và giải giao lưu với các đơn vị, CLB khác trong thành phố. Có 2 giải có quy mô lớn cấp tỉnh tổ chức mở rộng để các CLB trong tỉnh và các tỉnh, thành khác tham gia đó là Giải các CLB tỉnh TT Huế mở rộng tranh cúp Vũ Bảo và Giải Cầu lông các lứa tuổi trẻ mở rộng tranh cúp An Thùy. Đây là 2 giải có số lượng VĐV của các CLB về tham gia đông đảo. Ngoài ra, trong năm các CLB có tham gia 5 giải mở rộng ở các tỉnh, thành phố khác. Qua thống kê số lượng giải cho thấy thực trạng việc tổ chức các giải đấu CLB CL còn ít nên các CLB ít có điều kiện tham gia thi đấu, ngoài ra từ điều tra cho thấy các CLB ở TP. Huế ít tham gia các giải mở rộng ở các tỉnh, thành phố khác tổ chức nên không có dịp cọ sát nâng cao trình độ cũng như trao đổi, giao lưu học hỏi để phát triển phong trào và quy mô tổ chức của CLB.

2.8. Thực trạng công tác quảng bá, truyền thông về hoạt động CLB

Từ kết quả bảng 11 cho thấy, công tác quảng bá, truyền thông của của các CLB CL trên địa bàn

Bảng 9. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện

Hình thức tập	Số lượng	
Huấn luyện viên hướng dẫn tập luyện	5	14,71
Kết hợp tự tập luyện và có hướng dẫn HLV	0	0,00
Không có huấn luyện viên	29	85,29

Bảng 10. Thực trạng công tác tổ chức, thi đấu các giải thể thao

STT	Các giải đấu	Tổng	
		n	%
1	Giải nội bộ	3	20,00
2	Giải giao lưu với các đơn vị, CLB khác trong thành phố	5	33,33
3	Giải cấp thành phố	0	0,00
4	Giải cấp tỉnh	2	13,33
5	Giải đấu ngoài tỉnh	5	33,33
	Tổng	15	100

Bảng 11. Thực trạng công tác quảng bá, truyền thông về hoạt động CLB

TT	Nội dung	Số lượng	
		n	%
1	Qua pano, áp phích	2	5,88
2	Qua trang web	0	0,00
3	Qua facebook, zalo	6	17,65
4	Qua giải đấu	11	32,35
5	Từ uy tín của Ban chủ nhiệm CLB	3	8,82
6	Không quảng bá, truyền thông	20	58,82

TP. Huế rất ít, trong đó có 2 CLB có sự quảng bá, truyền thông mạnh mẽ đó Vũ Bảo và An Thùy thông qua tổ chức giải, pano, áp phích quảng bá đồng thời qua facebook, zalo và công tác tổ chức giải đấu. Còn lại một số quảng bá hình ảnh thông qua một số hình ảnh đưa tin về các giải đấu và fb và zalo về tham gia ti đấu các giải. Trong đó, có 20 CLB CL trên địa bàn TP. Huế không có quảng bá, truyền thông về hoạt động CLB.

Từ kết quả thực trạng về quảng bá, truyền thông về hoạt động của CLB để đánh giá quy mô và tính tổ chức của nhiều CLB CL trên địa bàn TP. Huế vẫn còn yếu, chưa đa dạng loại hình tập luyện và từ thực trạng cho thấy nhiều CLB vẫn tổ chức mang tính tự phát.

3. KẾT LUẬN

- Tổ chức hoạt động của các CLB CL trên địa bàn TP. Huế vẫn chưa được hiệu quả tích cực do mô hình quản lý còn chưa cụ thể rõ ràng; cơ sở vật chất chất lượng còn thấp; đội ngũ quản lý, đội ngũ huấn luyện viên điều hành hoạt động các CLB còn thiếu về mặt chuyên môn; hội viên tham gia tập luyện không thường xuyên.

- Các CLB chưa chú trọng nội dung và hình thức tập luyện. Công tác quảng bá, tuyên tryền hoạt động CLB còn ít; còn hạn chế tổ chức tham gia các giải thi đấu và đặc biệt là chưa thu hút được các mạnh thường quân, nhà tài trợ để ủng hộ cho tổ chức hoạt động của các CLB.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Vũ Thái Hồng (2009), *Lý luận và thực tiễn lập kế hoạch quản lý Thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội

2. Trần Kim Cương (2009), *Nghiên cứu giải pháp phát triển các loại hình CLB TDTT 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 TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Gắng (2015), *Nghiên cứu xây dựng mô hình liên kết TDTT giữa Đại học Huế và các tổ chức thể dục, thể thao trên địa bàn thành phố Huế,* Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa

4. Nguyễn Bá Điệp (2016), *Đổi mới hoạt động thể thao ngoại khóa bằng hình thức CLB góp phần phát triển thể chất cho học sinh trung học phổ thông tỉnh Sơn La*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Dương Thanh Tùng (2019), *Nghiên cứu xây dựng CLBTDTT cho SV các Trường Đại học thuộc Bộ xây dựng*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu của TS. Hoàng Hải (2022) với tên: "Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Cờ vua và Cầu lông trên địa bàn Thành phố Huế", Đề tài cấp Đại học Huế.*

Ngày nhận bài: 11/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN THỂ LỰC YẾU TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO - ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Nguyễn Văn Thái[1]; TS. Trần Nam Giao[1]
ThS. Nguyễn Đức Toàn[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 11 bài tập nâng cao thể lực và 4 test đánh giá hiệu quả thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT - Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQGTP.HCM).*

Từ khoá: *Bài tập, thể lực chung, nữ sinh viên, thể lực yếu, Trung tâm Thể dục thể thao - Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.*

Summary: Utilizing basic scientific research methods in Physical Education and Sports, this study has selected 11 exercises for improving physical fitness and 4 tests for assessing the effectiveness of physical fitness for female students with weak physical fitness at the Sports Center of the University of Economics - Ho Chi Minh City.

Keywords: Exercises, general physical fitness, *female students, weak physical fitness, Sports Center, University of Economics - Ho Chi Minh City.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung tâm TDTT- ĐHQGTP.HCM là đơn vị sự nghiệp công lập được thành lập theo Quyết định số 1288/QĐ-ĐHQG ngày 08/10/2019 của Giám đốc Đại học quốc gia. Trung tâm chịu sự lãnh đạo trực tiếp và toàn diện của ĐHQGTP.HCM .

Trung tâm TDTT là đơn vị trên cơ sở hợp nhất các bộ môn GDTC của các trường thành viên thuộc Đại học quốc gia thành phố Hồ Chí Minh Việc này vừa phát huy được sức mạnh tập thể, đồng thời chương trình giảng dạy được nâng cao, đa dạng hóa đến chuyên nghiệp hóa.

Hiện nay, Trung tâm được giao đầu tư khai thác tại Khu Đô thị ĐHQGTP.HCM với diện tích trên 29 ha. hứa hẹn tương lai sẽ là nơi diễn ra các hoạt động đào tạo, nghiên cứu khoa học và tổ chức sân chơi lớn không chỉ cho sinh viên Đại học quốc gia mà còn mang tầm khu vực, hiện Trung tâm hằng năm có trên 17.000 sinh viên theo học. Tuy nhiên trong số sinh viên theo học môn học GDTC có không ít nữ sinh viên thể lực yếu chưa thể theo học môn học GDTC như các bạn khác được.

Trong nhiều năm qua đã có nhiều đề tài nghiên cứu khoa học đánh giá trình độ phát triển thể chất của sinh viên như: công trình của Nguyễn Thi Việt Hương (1999), Lê Thanh Thuý (1998), Bùi Hoàng Phúc (1998), Nguyễn Thái Sinh (2002), Lê Quang Anh (2005), Trần Thị Xoan (2007), Nguyễn Văn Thái (2007), Đặng Thị Kim Quyên (2007)…

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM , từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: "Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực và test đánh giá trình độ thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM

1. Trung tâm TDTT- Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 11 bài tập nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức bền (02 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (02 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển khéo léo (01 bài tập)
- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo (02 bài tập)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT- ĐHQGTP.HCM (n = 40)

TT	Các bài tập	n	Tỷ lệ %	χ^2	P
Nhóm bài tập phát triển sức bền					
1	Chạy từ 400m – 2.000m (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)	34	85%	3.4	>0.05
2	Chạy tùy sức từ 5 phút (1 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)	35	88%		
Nhóm bài tập phát triển sức mạnh					
3	Nâng cao đùi trong hố cát (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	36	90%	3.32	>0.05
4	Bật nhảy trong hố cát (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	37	93%		
5	Nằm sấp chống đẩy ở độ cao khác nhau (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	34	85%	2.01	>0.05
6	Nằm ngửa gập bụng (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	35	88%	3.08	>0.05
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh					
7	Chạy 30m tốc độ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	35	88%	3.51	>0.05
8	Bật nhảy tại chỗ nghe tín hiệu chạy 20m tốc độ cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	34	85%	3.08	>0.05
Nhóm bài tập phát triển khéo léo					
9	Chạy thoi 4x10m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	36	98%	2.01	>0.05
Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo					
10	Uốn dẻo về sau (15 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	35	88%	2.02	>0.05
11	Gập thân về trước (15 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	34	85%	3.08	>0.05

2.2. Ứng dụng bài tập nâng cao độ thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 15 tuần. Mỗi tuần nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tập luyện ngoại khóa 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết kéo dài 100 phút tập dưới sự hướng dẫn của giáo viên chuyên trách TDTT.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 42 nữ sinh viên thể lực yếu và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): 21 nữ sinh viên thể lực yếu thuộc khóa 2022 tập luyện theo chương trình GDTC ngoại khóa của nhà trường (15 tuần môn thể thao tự chọn môn điền kinh).

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): 21 nữ sinh viên thể lực yếu thuộc khóa 2022 tập luyện theo chương trình ngoại khóa môn điền kinh và các bài tập do đề tài lựa chọn (15 tuần).

- Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM.

Để đánh giá thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT- ĐHQGTP.HCM chúng tôi đã lựa chọn 4 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo và được đánh giá 4 trong 6 test đánh giá thể lực gồm: Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT- ĐHQGTP.HCM

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 4 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt thể lực chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, thể lực chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{tính}$ nhỏ hơn $t_{bảng}$, $P > 0.05$). Nói cách khác là trước thực nghiệm, thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 15 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test lựa chọn của để kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $P < 0.05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM cho đối tượng này.

Bảng 2. So sánh giá trị trung bình ở các chỉ tiêu của hai nhóm trước thực nghiệm (nĐC =nTN = 21)

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		$t_{tính}$	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	162.78	16.04	164.02	16.74	1.54	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	6.67	0.71	6.74	0.62	1.34	>0,05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.3	0.95	12.36	0.91	1.26	>0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	932.14	82.11	936.43	83.89	1.32	>0,05



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Bảng 3. So sánh giá trị trung bình ở các chỉ tiêu của hai nhóm sau thực nghiệm ($n_{ĐC} = n_{TN} = 21$)

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		$t_{tính}$	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	165.7	16.05	170.02	16.78	2.69	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	6.47	0.72	6.25	0.63	2.46	<0,05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.28	0.96	12.18	0.92	2.55	<0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	935.3	82.12	944.5	83.76	2.58	<0,05

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên thể lực yếu tại Trung tâm TDTT-ĐHQGTP.HCM, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 15 tuần thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các bài tập gồm: Nhóm bài tập phát triển sức bền (02 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (04 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (02 bài tập); Nhóm bài tập phát triển khéo léo (01 bài tập); Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo (02 bài tập)

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 HSSV, ngày 18 / 9 / 2008.*

2. Hoàng Hà (2005), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên Trường Đại Học Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn TP HCM*, Luận văn thạc sĩ .

3. Lê Văn Lẫm (2000), T*hực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21,* Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ đề tài cấp trường với tên đề tài: " Nghiên cứu Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nữ sinh viên có thể lực yếu trường ĐH Bách Khoa - Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh", tác giả Ths. Nguyễn Đức Toàn, Đại học Bách Khoa năm 2013.*

Ngày nhận bài: 11/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG DẠY HỌC NGỮ ÂM TIẾNG TRUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

ThS. Dương Thị Lý[1]

Tóm tắt: *Tiếng Trung từ lâu đã được đưa vào giảng dạy cho sinh viên (sinh viên) hệ đại học tại trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh (ĐHTDTTBN). Việc giảng dạy ngữ âm trong học tiếng Trung là giai đoạn vô cùng quan trọng không thể coi nhẹ. Đối với người học tiếng Trung, chỉ có nắm vững ngữ âm mới có thể có được nền tảng vững chắc cho việc học tiếng Trung trong tương lai. Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng dạy học ngữ âm tiếng Trung, từ đó lựa chọn được 03 giải pháp nâng cao chất lượng dạy học ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên trường ĐHTDTTBN*

Từ khóa: *tiếng Trung; Ngữ âm; Đại học TDTT Bắc Ninh.*

Summary: Chinese language has long been integrated into the curriculum for undergraduate students at Bac Ninh University of Physical Education and Sports. Teaching pronunciation in learning Chinese is a crucial phase that cannot be underestimated. For Chinese learners, mastering pronunciation is essential to build a strong foundation for future Chinese language studies. The research results have assessed the current situation of teaching Chinese pronunciation, thereby selecting three solutions to enhance the quality of teaching Chinese pronunciation for students at Bac Ninh University of Physical Education and Sports.

Keywords: Chinese language, pronunciation, Bac Ninh University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quá trình giảng dạy tiếng Trung tại Trường ĐHTDTTBN, tôi nhận thức sâu sắc được tầm quan trọng của việc học ngữ âm, bởi giai đoạn học ngữ âm nó ảnh hưởng rất lớn đến toàn bộ quá trình học tiếng Trung. Việc giảng dạy ngữ âm trong học tiếng Trung là giai đoạn vô cùng quan trọng không thể coi nhẹ. Đối với người học tiếng Trung, chỉ có nắm vững ngữ âm mới có thể có được nền tảng vững chắc cho việc học tiếng Trung trong tương lai. Thực tế cho thấy, một trong những nguyên nhân ảnh hưởng rất nhiều đến khả năng viết từ mới, viết câu và diễn đạt trong giao tiếp với người Trung Quốc của sinh viên chủ yếu do cách phát âm của sinh viên chưa tốt, chưa được chính xác, khả năng nghe vẫn còn kém. Chính vì thế, trong quá trình giao tiếp các em rất dễ mắc phải một số lỗi như nói không được lưu loát, không tự nhiên. Do đó, có thể thấy rằng kết quả của việc học ngữ âm và chất lượng giảng dạy ngữ âm tiếng Trung ảnh hưởng rất lớn đến công việc và giao tiếp sau này của người học tiếng Trung. Việc tìm ra giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên Trường ĐHTDTTBN là công việc cần thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng công tác dạy học ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên Trường ĐHTDTTBN

Đối với người mới học tiếng Trung thì chỉ có nắm bắt tốt ngữ âm tiếng Trung mới có thể xây dựng cho mình được nền tảng vững chắc cho việc học tiếng Trung sau này. Nếu người học muốn đạt được mục tiêu trên thì phải có ý thức học tập tích cực, chủ động; phải chăm chỉ luyện ngữ âm. Ngữ âm tiếng Trung chủ yếu được tổ chức giảng dạy trong học kỳ I của năm thứ nhất.

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nội dung giảng dạy ngữ âm cũng được phân bổ trong 10 bài đầu của Giáo trình Hán ngữ.

2.1.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên

Bảng trên cho thấy, hiện nay giảng viên ngoại ngữ Trường ĐHTDTTBN có tổng số là 06 giảng viên, 100% các giảng viên có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy trên 10 năm. Riêng giảng viên tiếng Trung (thuộc phạm vi của đề tài nghiên cứu) có 2 giảng viên và đều có kinh nghiệm giảng dạy.

2.1.2. Thực trạng giáo trình và nội dung giảng dạy tiếng Trung tại trường ĐHTDTTBN

Từ năm 2018 cho đến nay trường ĐHTDTTBN vẫn luôn sử dụng giáo trình Hán ngữ, quyển 1 của Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội, của tác giả Dương Ý Châu (2018). Cuốn giáo trình này gồm 15 bài: Từ bài 1 đến bài 10 là phần ngữ âm, 05 bài còn lại là phần hội thoại luyện tập phần ngữ âm. Nội dung chính của cuốn giáo trình này là hệ thống phần ngữ âm cơ bản của ngữ âm tiếng Trung. Ngữ âm cơ bản này bao 04 phần chính đó là âm tố; âm tiết (thanh mẫu, vẫn mẫu và thanh điệu); biến âm (biến điệu, thanh nhẹ, vần cuốn lưỡi); nhận biết và tập đọc chữ Hán, hội thoại...

Nội dung giảng dạy ngữ âm tiếng Trung phổ thông bao gồm ba phần chính đó là âm tiết, biến âm, đọc to và ngữ điệu. Từ bài số 01 đến bài số 10 là giai đoạn bắt đầu tiếp xúc với các ngữ âm tiếng Trung (thanh mẫu, vận mẫu, âm mũi, qui tắc viết chứ Hán; thanh nhẹ; biến điệu của chữ "yi"; biến điệu của chữ "bu"; cách đọc 02 thanh thứ 3 đi liền nhau, cách đọc nửa thanh thứ 3... Trong quá trình dạy ngữ âm chúng tôi đồng thời kết hợp với dạy viết chữ Hán và giao tiếp hội thoại đơn giản với những nội dung gần gũi để tạo thêm hưng phấn cho sinh viên tránh đọc đi đọc lại ngữ âm nhiều lần khiến các em cảm thấy nhàm chán và với việc cho các em có cơ hội được giao tiếp thì phần ngữ âm, ngữ điệu và đặc biết vốn từ vựng của các em sẽ được nâng lên nhiều hơn; phát âm chuẩn xác hơn.

Giáo trình tiếng Trung dạy cho sinh viên của Trường ĐHTDTTBN cũng giống như giáo trình của các trường không chuyên khác, hiện nay vẫn là giảng dạy những bài tổng hợp chung chung, chưa có giáo trình tiếng Trung dành riêng cho ngành thể thao nói chung và sinh viên Trường ĐHTDTTBN nói riêng. Chính vì vậy, mà công tác giảng dạy chưa đạt được hiệu quả cao, chưa thể khích lệ, tạo sự hứng thú trong học tập của sinh viên . Từ đó, sinh viên ít có điều kiện và cơ hội vận dụng từ mới, ngôn ngữ được học vào thực tế công tác chuyên môn của mình.

Cụ thể, thực trạng nội dung chương trình giảng dạy tiếng Trung cho sinh viên Trường ĐHTDTTBN gồm:

- Học phần 1: gồm 3 ĐVHT tương đương 45 tiết. Trong học phần này chủ yếu là những kiến thức cơ bản về ngữ âm, thanh điệu, từ ngữ, thuật ngữ tiếng Trung nhằm tạo cho sinh viên có kiến thức cơ sở để tiếp cận kiến thức cao hơn ở các học phần tiếng Trung tiếp theo.

- Học phần 2: gồm 3 ĐVHT tương đương 45 tiết. Trong học phần này bên cạnh việc tiếp tục phát triển kỹ năng phát âm ngữ âm cho sinh viên còn trang bị thêm cho sinh viên lượng từ vựng, ngữ pháp và những thuật ngữ tiếng Trung cơ bản liên quan đến lĩnh vực buôn bán, đi ngân hàng đổi tiền, biết cách xác nhận đồ vật. Sau khi học xong học phần sinh viên đạt được những kỹ năng như:

+ Kỹ năng giao tiếp trong các tình huống thương mại như tham dự các buổi đàm phán,

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giảng viên ngoại ngữ Trường Đại học TDTT hiện nay (n = 6)

TT	Chuyên môn giảng dạy	Số lượng	Trình độ chuyên môn	Thâm niên giảng dạy	Tỷ lệ (%)
1	Tiếng Anh	4	4 thạc sỹ	>20 năm	67
2	Tiếng Trung	2	2 thạc sỹ	>10 năm	33

Bảng 2. Thang điểm đánh giá kết quả học tập của sinh viên

Thang điểm 10	10-Sep	8,5-8,9	8-8,4	7-7,9	6,5-6,9	5,5-6,4	5-5,4	4-4,9	0-3,9
Thang điểm 4	4,0	3,7	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,0
Thang điểm chữ	A^+	A	B^+	B	C^+	C	D^+	D	F
	Không được cải thiện						Được cải thiện		Thi lại

giới thiệu được bản thân, gia đình và người xung quanh, nói và hỏi được số điện thoại, số nhà….

+ Kỹ năng nghe lấy thông tin chính và ghi chú lại những ý quan trọng

+ Kỹ năng đọc hiểu ý tổng quát và ý chi tiết.

+ Kỹ năng viết được các văn bản ngắn như: giới thiệu bản thân, gia đình, bạn bè và viết được các bài về các hoạt động mua bán…

- Tiêu chí đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

+ Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập học phần

Đánh giá quá trình: Trọng số 40% điểm học phần gồm:

(-) Kiểm tra thường xuyên (30%): Thông qua các hình thức như gọi lên bảng chữa bài tập, kiểm tra miệng, thảo luận, làm bài tập trên lớp...

(-) Chuyên cần (0%): Đi học đầy đủ và thực hiện đúng theo nội qui, qui chế của Nhà trường và giảng viên môn học.

+ Thi kết thúc học phần: Trọng số 60% điểm học phần, thi vấn đáp

2.1.3. Thực trạng việc dạy và học ngữ âm tiếng Trung

(1) Đối với giảng viên

Suốt từ năm 2018 cho đến nay giảng viên ngoại ngữ nói chung và giảng viên tiếng Trung nói riêng trong quá trình giảng dạy luôn tuân thủ nguyên tắc "Coi người học làm trung tâm". Trong suốt quá trình dạy và học luôn căn cứ vào năng lực của người học để đáp ứng yêu cầu của người học như trong hoạt động dạy học luôn phát huy tinh thần chủ động của người học, ý thức tự giác và tính tích cực. Ngoài ra công tác giảng dạy của giảng viên cũng được chuẩn bị rất kỹ lưỡng cả về nội dung lẫn phương pháp giảng dạy. Trong quá trình giảng dạy phát âm tiếng Trung, các giảng viên tiếng Trung của ĐHTDTTBN đã chủ động so sánh những điểm tương đồng và khác biệt giữa tiếng Trung và tiếng Việt, giúp học sinh hiểu và tập trung vào những điểm chính cần nắm bắt và luyện tập. Cụ thể giảng viên lấy nguyên âm mở và nguyên âm đóng phân thành nhóm cặp để sinh viên dễ dàng luyện tập...

Để nâng cao được chất lượng giảng dạy ngữ âm, nhất định phải chú ý đến chất lượng giờ học trên lớp, kiến thức và kỹ năng thị phạm của giảng viên phải được phản ánh trong giờ học. Bên cạnh việc bồi dưỡng kỹ năng giao tiếp, trong quá trình lên lớp còn phải bảo đảm đầy đủ cụ thể như sau: Chuẩn bị giáo án (phân tích tài liệu, phân tích đối tượng giảng dạy, xác định phương pháp giảng dạy); tổ chức lớp học; ôn tập và kiểm tra; giảng bài mới; củng cố nội dung bài và giao bài tập về nhà.

(2) Đối với sinh viên:

Qua quan sát trực tiếp tại giờ học trên lớp, giảng viên (qua kết quả kiểm tra trong giờ học trên lớp, kiểm tra bài tập về nhà, kiểm tra sách vở ghi chép, qua thái độ học trên lớp…) chúng tôi nhận thấy đa số các em cơ bản là tốt, nhận thức được các việc mình làm. Nhưng trong thực tế thì việc học trên lớp lẫn ở nhà chưa thể hiện được tinh thần say mê, cố gắng. Hầu hết sinh viên ý thức được tầm quan trọng của ngoại ngữ, trong đó có môn tiếng Trung là môn học các em được tự chọn theo sở thích của các em. Mặc dù là môn các em yêu thích và lựa chọn để học nhưng trải qua thời gian dưới sự tác động của nhiều yếu tố như đi làm thêm, mải mê điện tử... thì lúc này thái độ học tập của các em mang tính đối phó. sinh viên chưa xác định rõ được mục đích của việc

học ngoại ngữ, các em luôn coi đây là môn học phụ chỉ cần lấy điểm qua, nên không đầu tư thời gian và công sức vào học môn này.

Để có căn cứ đánh giá đúng được thực trạng về động cơ học tập của sinh viên , chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 50 sinh viên của các khóa Đại học 53, Đại học 54 và Đại học 55, kết quả phỏng vấn cụ thể được trình bày tại bảng 3.

Kết quả trong bảng cho thấy, các yếu tố ảnh hưởng đến việc học tập ngữ âm của sinh viên mà đề tài đã xác định là rất lớn đều chiếm từ 64% trở lên. Do vậy để giúp sinh viên có được động cơ học tập tốt thì chúng tôi tần phải tìm ra giải pháp tốt giúp các em tự tin hơn trong việc học ngữ âm tiếng Trung. Động cơ học tập của sinh viên đối với việc học có mối quan hệ mật thiết. Như vậy, động cơ học tập là rất quan trọng, nó quyết định mức độ tham gia và thái độ tích cực của sinh viên đối với việc học.

Bảng 4 cho thấy, kết quả điểm thi kết thúc học phần 1 sinh viên Đại học 54 là không thật sự tốt, tỷ lệ điểm trung bình và yếu là rất cao, điểm giỏi là không có. Vì vậy, giáo viên cần phải tìm ra giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy và học ngoại ngữ Tiếng Trung) cho sinh viên.

2.2. Đề xuất giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên Trường ĐHTDTTBN

Từ những căn cứ, nguyên tác đã xác định, đề tài đã đề xuất 03 giải pháp để nâng cao chất lượng giảng dạy ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên Trường ĐHTDTTBN, đó là: (1) Giải pháp vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy; (2) Giải pháp thiết kế đa dạng các bài tập ngữ âm phù hợp với trình độ của sinh viên để sinh viên phát triển khả năng phát âm của mình; (3) Giải pháp xác định được những trọng điểm và những khó khăn trong giảng dạy ngữ âm.

Kết quả trong bảng cho thấy, cả 03 giải pháp được đề xuất được trả lời với tỷ lệ ở mức rất cần thiết là rất cao.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các giải pháp

Trên cơ sở kiểm chứng các giải pháp bằng các bài kiểm tra điều kiện, cụ thể là các bài kiểm tra học trình, sau khi đề tài lựa chọn được 3 giải pháp

Bảng 3. Xác định các yếu tố ảnh hưởng đến việc học ngữ âm tiếng Trung của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 50)

TT	Các yếu tố	Ảnh hưởng		Không ảnh hưởng	
		m_i	%	m_i	%
1	Thái độ học tập	46	92,0	4	8,0
2	Tiếng Mẹ đẻ	36	72,0	14	28,0
3	Cách luyện ngữ âm của các em trên lớp	48	96,0	2	4,0
4	Tổ chức qui mô lớp nhỏ để sinh viên có nhiều cơ hội thực hành giao tiếp hơn.	32	64,0	18	36,0
5	Sợ nói sai ngữ pháp	45	90,0	5	10,0
6	Sợ phát âm sai	50	100	0	0
7	Sợ dùng từ sai	37	74,0	13	26,0

Bảng 4. Kết quả điểm thi kết thúc học phần 1 của sinh viên (n=50)

Điểm Yếu	Điểm TB	Điểm Khá	Điểm Giỏi
18 (36%)	24 (48%)	8 (16%)	0 (0%)

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn sự tán thành với giải pháp được xuất nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên Trường ĐHTDTTBN (n = 75)

TT	Nội dung giải pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Xác định được trọng điểm và điểm khó khăn trong dạy học ngữ âm.	55	73.3	15	20	5	6.7
2	Vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy.	70	93.3	4	5.4	1	1.3
3	Thiết kế đa dạng các bài tập luyện ngữ âm phù hợp cho sinh viên	60	80	10	13.3	5	6.7

Bảng 6. Kết quả điểm kiểm tra trình 1 của sinh viên

STT	Nhóm	Điểm Yếu	Điểm TB	Điểm Khá	Điểm Giỏi
1	Đối chứng	0 (0%)	14 (56%)	10 (40%)	1 (4%)
2	Thực nghiệm	0 (0%)	10 (40%)	12(48%)	3(12%)

Bảng 7. Kết quả điểm kiểm tra trình 2 của sinh viên

STT	Nhóm	Điểm Yếu	Điểm TB	Điểm Khá	Điểm Giỏi
1	Đối chiếu	0 (0%)	16 (64%)	8 (32%)	1 (4%)
2	Thực nghiệm	0 (0%)	7 (28%)	14 (56%)	4 (16%)

Bảng 8. Kết quả điểm kiểm tra trình 3 của sinh viên

STT	Nhóm	Điểm Yếu	Điểm TB	Điểm Khá	Điểm Giỏi
1	Đối chiếu	0(0%)	18 (72%)	6 (24%)	1 (4%)
2	Thực nghiệm	0(0%)	3(12%)	16 (64%)	6 (24%)

thông qua phỏng vấn các giảng viên và sinh viên, đề tài đã có hướng dẫn thực hiện từng giải pháp cụ thể. Đề tài cũng tiến hành xác định độ tin cậy của các giải pháp, chúng tôi đưa ra các bài kiểm tra cho các nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thể hiện ở các bảng 6, bảng 7 và bảng 8 với n = 50 (NĐC: 25; NTN: 25).

Trên cơ sở kiểm chứng các giải pháp bằng các bài kiểm tra điều kiện, cụ thể là các bài kiểm tra học trình, sau khi đưa vào ứng dụng trong 1 học kỳ đề tài tiến hành đánh giá hiệu quả của các giải pháp bằng kết quả thi kết thúc học phần. Sau khi tiến hành áp dụng các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy ngữ âm cho sinh

Bảng 9. Kết quả điểm thi kết thúc học phần của sinh viên

STT	Nhóm	Điểm Yếu	Điểm TB	Điểm Khá	Điểm Giỏi
1	Đối chiếu	5 (20%)	12 (48%)	8 (32%)	0 (0%)
2	Thực nghiệm	0(0%)	1 (4%)	16 (64%)	8 (32%)

viên Đại học 54 trên 02 nhóm (đối chứng và thực nghiệm) cho thấy nhóm thực nghiệm có kết quả khả quan hơn, cụ thể là tỷ lệ sinh viên đạt điểm yếu kém là không có em nào, số sinh viên đạt điểm trung bình (chiếm 4%), số sinh viên đạt điểm khá (chiếm 64%) và số sinh viên đạt điểm giỏi lên rõ rệt (32). Từ kết quả trên, chúng tôi nhận thấy rằng trong cùng một học phần, nội dung chương trình và số giờ học như nhau, nhưng kết quả học tập lại hoàn toàn khác nhau. Điều đó cho thấy việc áp dụng các giải pháp nâng cao chất lượng giảng dạy ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên mà đề tài lựa chọn được đã đem lại hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã đánh giá được thực trạng việc học tập tiếng Trung của sinh viên ĐHTDTTBN còn kém, các em chưa chủ động và cũng chưa tích cực trong quá trình học tập, thời gian dành cho học môn ngoại ngữ lại ít rất khó đảm bảo cho sinh viên có thể học tốt được cả 4 kỹ năng của môn ngoại ngữ.

- Đề tài đã đề xuất 03 giải pháp để nâng cao chất lượng giảng dạy ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên trường ĐHTDTTBN , đó là: (1) Giải pháp vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy; (2) Giải pháp thiết kế đa dạng các bài tập ngữ âm phù hợp với trình độ của sinh viên để sinh viên phát triển khả năng phát âm của mình; (3) Giải pháp xác định được những trọng điểm và những khó khăn trong giảng dạy ngữ âm bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc tạo hứng thú cho sinh viên trong học tập tiếng Trung. Cụ thể, sau một kỳ học áp dụng các giải pháp mới các em đã có sự tiến bộ rõ rệt, tinh thần học tập của các em được tốt hơn thể hiện qua việc tích cực phát biểu, tích cực trao đổi với giảng viên, bạn bè trong giờ học ngoại ngữ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Hiển (1999), *Phương pháp dạy học Ngoại ngữ*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.

2. Vinh Xương (2012), *Giáo trình ngữ âm tiếng Trung Hiện đại*, Nxb Đại học Bắc Kinh.

3. Trần Thị Thanh Liêm và cộng sự (2004), *Giáo trình Hán ngữ*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.

4. Dương Thị Lý (2020), *Giải pháp nâng cao chất lượng dạy ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài NCKH cấp cơ sở

5. 卞玉华(2002),《初级汉语综合课网络教学答疑系统》[D]，北京语言文化大学。

6. 吕文华(2006),《对外汉语教学语法探索》，语文出版社.

Nguồn bài báo: Dương Thị Lý (2020), Giải pháp nâng cao chất lượng dạy ngữ âm tiếng Trung cho sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh , đề tài NCKH cấp cơ sở.

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thu Ngân[1]; ThS. Lê Thị Thoa[1]; ThS. Nguyễn Tiến Dũng[1]

Tóm tắt: *Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 05 giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên (SV) Trường Đại học Mở Hà Nội (ĐHMHN). Kết quả kiểm nghiệm các giải pháp mà đề tài đã lựa chọn trong thực tiễn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Giải pháp, thể lực, sinh viên, Trường Đại học Mở Hà Nội.*

Summary: *Through fundamental research methods, this study has identified five solutions to enhance the physical fitness of students at Hanoi Open University (HOU). The tested solutions selected by the study have proven to be highly effective in improving the physical fitness of the research participants.*

Keywords: *Solutions, physical fitness, students, Hanoi Open University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khoẻ, đáp ứng được yêu cầu nguồn nhân lực của đất nước trong thời kỳ đổi mới không chỉ trang bị cho SV kiến thức chuyên môn vững vàng, mà phải luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác. Quán triệt tầm quan trọng của công tác GDTC (GDTC) cho SV, thực tế giảng dạy tại T.ĐHMHN cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt, thực trạng thể lực của sinh viên trong nhà trường còn thấp. Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ thể lực của SV nói chung trong điều kiện học tập môn GDTC là chưa có các giải pháp phù hợp, và chưa được nghiên cứu minh chứng trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho SV T.ĐHMHN là rất cần thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho SV T.ĐHMHN

Dựa trên các nguyên tắc và các căn cứ lựa chọn các giải pháp, qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua các kết quả điều tra đánh giá thực trạng công tác GDTC của T.ĐHMHN , căn cứ vào các điều kiện cụ thể của nhà trường, bước đầu đề tài đã xác định được 7 giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho SV T.ĐHMHN.

Để lựa chọn được các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực cho SV T.ĐHMHN, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 40 người (trong đó có 16 chuyên gia về GDTC chiếm 40%, 18 cán bộ quản lý về GDTC chiếm 45% và 6 giảng viên giảng dạy GDTC chiếm 15%).

Đề tài chỉ lựa chọn giải pháp được các nhà chuyên môn đánh giá mức ưu tiên đồng ý trở lên theo mức điểm trung bình từ 3.41-5.00 điểm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy, có 5/7 giải pháp đề tài đưa ra phỏng vấn được các nhà chuyên môn có ý kiến tán thành ở mức Đồng ý và Rất đồng ý (điểm từ 4.0 - 4.37).

Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của phiếu hỏi, chúng tôi tiến hành xác định tính tương quan nội tại của phiếu hỏi bằng hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

1. Đại học Mở Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp sử dụng để nâng cao thể lực cho SV trường ĐHMHN (n = 40)

Giải pháp	Nội dung	(n = 40)					Tổng điểm	TSTB
		5	4	3	2	1		
GP 1	Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn GDTC và tập luyện TDTT cho sinh viên.	5	30	5	0	0	160	4
GP 2	Đẩy mạnh công tác đào tạo bồi dưỡng và sử dụng đội ngũ giảng viên GDTC.	4	4	10	10	12	98	2.45
GP 3	Tăng cường công tác quản lý, kiểm tra hoạt động giảng dạy và học tập.	6	5	8	8	13	103	2.57
GP 4	Đổi mới nội dung phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học GDTC.	8	30	2	0	0	166	4.15
GP 5	Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa. thành lập các câu lạc bộ TDTT cho sinh viên.	11	29	0	0	0	171	4.27
GP 6	Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học GDTC.	13	27	0	0	0	173	4.32
GP 7	Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.	15	25	0	0	0	175	4.37

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các giải pháp bằng hệ số Cronbach's Alpha cho thấy có 2 giải pháp có mối tương quan với biến tổng < 0.30 gồm có GP2, GP3. Chúng tôi tiến hành loại 2 giải pháp này.

Như vậy còn lại 05 giải pháp mà đề tài lựa chọn hoàn toàn đáng tin cậy sử dụng để nâng cao thể lực cho SV T.ĐHMHN thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.880 > 0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.403 tới 0.749 > 0.30 và nhỏ hơn hệ số Conback's Alpha tổng.

Như vậy, kết quả lựa chọn được 05 giải pháp hoàn toàn đáng tin cậy và được đề tài dùng để làm giải pháp nâng cao thể lực cho SV T.ĐHMHN. Các giải pháp đó bao gồm:

Giải pháp 1: Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT trong trường học.

Giải pháp 2: Đổi mới nội dung phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học GDTC.

Giải pháp 3: Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDTT cho SV .

Giải pháp 4: Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học GDTC.

Giải pháp 5: Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ

Bảng 2. Kiểm định mức độ tin cậy của các giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên ĐHMHN

Cronback's Alpha			Số lượng mục (n)	
0.882			7	
Kết quả thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Cronbach's Alpha nếu loại biến
GP 1	733,548	40,703	0.857	0.866
GP 2	733,548	40,437	0.284	0.851
GP 3	736,129	39,312	0.057	0.862
GP 4	736,452	43,170	0.391	0.881
GP 5	735,161	39,791	0.814	0.865
GP 6	735,806	40,052	0.515	0.855
GP 7	737,097	45,946	0.557	0.859

tập luyện.

2.2. Xây dựng nội dung giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho SV T.ĐHMHN

Giải pháp 1: Tổ chức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc học tập môn GDTC và tập luyện TDTT cho SV

- *Mục đích:* Nhằm giúp SV nâng cao hiểu biết về ý nghĩa, tác dụng của GDTC và tập luyện TDTT trong việc bảo vệ, nâng cao sức khỏe, giáo dục nhân cách, đạo đức lối sống lành mạnh làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, nâng cao hiệu quả của quá trình lao động và học tập để từ đó có kế hoạch tập luyện cho bản thân.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Công tác SV, Đoàn thanh niên, Hội thể thao SV quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trường học cho SV .

+ Tăng cường công tác thông tin tuyên truyền trên các thông tin phương tiện đại chúng của Nhà trường như các buổi phát thanh tuyên truyền đầu tuần, thông tin qua các giải đấu TDTT trong nhà trường…

+ Giảng viên giảng dạy GDTC thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng môn học GDTC và lợi ích của TDTT.

+ Thông qua các buổi tọa đàm hội thảo nhằm phổ biến kiến thức khoa học về TDTT cho SV.

- *Các đơn vị phối hợp:*

Đảng ủy, Ban Giám hiệu phê duyệt nội dung tuyên truyền. Bộ môn GDTC phối hợp chặt chẽ với Phòng Công tác sinh viên, Đoàn thanh niên, Hội thể thao sinh viên, tổ chức tuyên truyền về ý nghĩa, mục đích môn học GDTC.

Giải pháp 2: Đổi mới nội dung phương pháp và hình thức tổ chức giảng dạy môn học GDTC

- *Mục đích:* Xây dựng hoàn thiện nội dung giảng dạy, phương pháp và hình thức tổ chức giờ học phù hợp với đặc điểm SV và cơ sở vật chất của nhà trường. Trang bị cho sinh viên những kiến thức cần thiết và bổ ích trong hoạt động tập luyện TDTT. Nhằm giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học và luôn tạo cảm giác mới cho SV …

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tổ chức nghiên cứu và sửa đổi nội dung

giảng dạy phù hợp với điều kiện với đặc điểm nhà trường và SV.

+ Trong giờ học tổ chức lên lớp một cách khoa học, vận dụng linh hoạt các hình thức tổ chức để tạo được hứng thú và tăng lượng vận động của buổi học.

+ Trong quá trình giảng dạy giảng viên sử dụng các phương pháp trực quan để kích thích sự hưng phấn và tập trung của SV như: xem tranh ảnh, băng hình. Để ý đến sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu có khen thưởng tạo tính cạnh tranh và thi đấu sôi nổi tích cực của SV.

+ Xây dựng cấu trúc thời gian buổi tập, trong đó chú trọng nâng cao hiệu quả và thời gian phần cơ bản, cụ thể như sau: Phần chuẩn bị: (chiếm 20%); Phần cơ bản: (chiếm 69%); Phần kết thúc: (chiếm 11%)

- *Các đơn vị phối hợp:* Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Đào tạo để triển khai thực hiện.

Giải pháp 3: Tổ chức, quản lý giờ học ngoại khóa, thành lập các câu lạc bộ TDTT cho SV

- *Mục đích:* Thu hút SV trong trường tham gia hoạt động TDTT, tạo nhiều cơ hội, điều kiện để SV rèn luyện các tố chất vận động, rèn luyện các phẩm chất, đạo đức, tự tin khi giao lưu các hoạt động thể thao. Đồng thời, chuẩn bị xây dựng đội tuyển tham gia thi đấu giao lưu các giải thi đấu thể thao các cấp. Qua đó, nâng cao chất lượng dạy và học GDTC trong nhà trường.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Tổ chức hoạt động ngoại khóa, khuyến khích bằng nhiều hình thức và giải pháp đa dạng nhằm làm cho hoạt động này trở thành thói quen, nhu cầu không thể thiếu được hàng ngày. Người giảng viên GDTC phải nhận thức rõ tác dụng của các hoạt động ngoại khóa TDTT trong trường học.

+ Khích lệ các em tập luyện thường xuyên ít nhất một môn thể thao yêu thích. Đầu năm học, giảng viên GDTC có thể tư vấn hoặc hướng dẫn cho các em đăng ký, tập luyện môn thể thao trong chương trình nội khóa mà các em yêu thích nhất để các em có được nề nếp tốt cho các năm học tiếp theo.

+ Đề xuất Ban giám hiệu nhà trường về việc thành lập CLB TDTT, các lớp thể thao phong trào cho phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của SV.

+ Tuyên truyền thu hút SV tham gia sinh hoạt các CLB và lớp thể thao phong trào, xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB một cách cụ thể về thời gian, sở thích, điều kiện cơ sở vật chất của đơn vị.

+ Bộ môn GDTC xây dựng kế hoạch, chương trình tập luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia giảng dạy theo chuyên môn.

Tổ chức các hoạt động theo sở thích: CLB Cầu lông, Bóng bàn, Bóng đá, Bóng rổ…

Tổ chức thường xuyên các hoạt động giao lưu TDTT cả trong và ngoài trường.

Tiến hành khen thưởng, thưởng điểm cuối mỗi học kỳ đến với đối tượng: sinh viên thường xuyên, tích cực tham gia hoạt động TDTT chính khóa, ngoại khóa. Với những SV đạt thành tích cao ở các môn thể thao trong thi đấu.

Phối hợp phòng Đào tạo của nhà trường để bố trí thời khóa biểu hợp lý để sinh viên có điều kiện tham gia ngoại khóa.

Thời gian tiến hành: Các buổi chiều thứ 2, thứ 4, thứ 6 hàng tuần.

Số lượng buổi tập: 2-3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (có giảng viên GDTC trực tiếp phụ trách giảng dạy, huấn luyện).

- *Các đơn vị phối hợp:*

Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Công tác SV, Phòng Đào tạo, Hội thể thao SV, Đoàn thanh niên và Phòng Quản trị thiết bị để thực hiện.

Giải pháp 4: Tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao trong giờ học GDTC

- *Mục đích:* Tạo không khí sôi nổi trong giờ học GDTC, làm phong phú đời sống tinh thần, tuyển chọn những SV xuất sắc thành lập các đội tuyển từ đó tổ chức các đội tuyển thể thao của trường tham gia các giải thể thao ngoài trường.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Giảng viên giảng dạy môn GDTC thường xuyên tổ chức các cuộc thi đấu thể thao giữa các nhóm trong cùng lớp, để SV có điều kiện giao lưu học hỏi lẫn nhau.

+ Giảng viên trong Bộ môn GDTC phối hợp với nhau, lên kế hoạch tổ chức thi đấu thể thao giữa các lớp trong giờ học GDTC để trình lãnh đạo Bộ môn GDTC và Nhà trường để tổ chức thực hiện.

- *Các đơn vị phối hợp:* Giảng viên môn GDTC xây dựng kế hoạch trình lãnh đạo Bộ môn và Nhà trường. Sau khi được sự đồng ý của lãnh đạo Bộ môn và Nhà trường phê duyệt thì cần phối hợp chặt chẽ giữa các giảng viên trong Bộ môn GDTC với nhau để tổ chức thực hiện.

Giải pháp 5: Cải tạo và nâng cấp phương tiện cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện

- *Mục đích:* Tạo môi trường và điều kiện cơ sở vật chất tốt phục vụ cho công tác GDTC đạt kết quả cao. Sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất hiện có, đầu tư thêm cơ sở vật chất trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học của nhà trường được tốt hơn.

- *Nội dung giải pháp:*

+ Bộ môn GDTC tham khảo các trường học có phương tiện, cơ sở vật chất hiện đại và phù hợp từ đó có định hướng phù hợp để xây dựng kế hoạch cụ thể trong việc hoàn thiện các công trình thể thao.

+ Rà soát sửa chữa, bảo trì, bảo dưỡng những dụng cụ trang thiết bị đã xuống cấp và nâng cấp các trang thiết bị dụng cụ tập luyện thể thao sẵn có.

+ Đầu tư sửa chữa nâng cấp, xây dựng mới sân bãi đặc biệt là nhà thi đấu đúng tiêu chuẩn nhằm phục vụ đa dạng hóa các môn thể thao tự chọn đáp ứng nhu cầu tập luyện cho sinh viên. Đồng thời mua sắm mới dụng cụ trang thiết bị các môn thể thao đảm bảo về số lượng và chất lượng.

- Các đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Quản trị thiết bị và Phòng Tài chính- Kế toán nghiên cứu đề xuất trình Ban Giám hiệu duyệt các hạng mục cần thiết để phục vụ công tác giảng dạy và học tập của SV đối với môn học GDTC.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 giải pháp nâng cao thể lực cho SV T.ĐHMHN. Kiểm nghiệm các giải pháp bước đầu đã được các nhà chuyên môn đánh giá tích cực, các giải pháp có thể ứng dụng trong thực tiễn nhằm góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2019), *Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019. V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020*

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Thủ tướng chính phủ (2016), *QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.*

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH: "Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Mở Hà Nội thông qua bài tập bổ trợ", Đề tài cấp trường, Trường Đại học Mở Hà Nội, dự kiến nghiệm thu tháng 12/2023). Chủ nhiệm ThS. Nguyễn Thu Ngân.*

Ngày nhận bài: 16/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

GIẢI PHÁP ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Chu Xuân Tiến[1]; ThS. Trần Minh Liên[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài lựa chọn được 06 giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học Giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN) trong thời gian tới.*

Từ Khóa: *Giải pháp, đổi mới, phương pháp giảng dạy, giáo dục thể chất, sinh viên, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.*

Summary: *By regular scientific research methods, the topic selected 06 innovative solutions to teaching methods of physical education subjects for students Thai Nguyen University of Information and Communication Technology in the near future.*

Keywords: *Solutions, innovation, teaching methods, physical education, students, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN đã nghiêm túc và kịp thời thực hiện Thông tư 25 ngày 14/10/2015 của Bộ Giáo dục - Đào tạo và ban hành Chương trình môn học GDTC của nhà trường tại Quyết định 1149/QĐ-ĐHCĐ ngày 08/12/2016 "Về việc ban hành chương trình GDTC đối với SV Đại học, cao đẳng và liên thông hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ của Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN ".

Nhà trường đã chú trọng xây dựng đội ngũ giáo viên, đầu tư xây dựng nhà tập thể chất, nâng cấp sân Bóng đá, Bóng chuyền, làm mới sân tập tennis... thành lập câu lạc bộ thể dục thể thao (TDTT). Tuy nhiên, qua thực tế giảng dạy cho thấy mặc dù đã có nhiều cố gắng và có những thành công nhất định song công tác GDTC còn nhiều bất cập như: cơ sở vật chất của Nhà trường chưa đáp ứng đủ cho nhu cầu tập luyện ngoại khóa, rèn luyện thể thao của SV ; Chương trình môn học GDTC còn nhiều bất cập; Nhận thức của SV về vai trò và tác dụng của TDTT còn chưa đầy đủ; đặc biệt là phương pháp giảng dạy của giảng viên chưa có nhiều đổi mới;…Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề xuất giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy môn học GDTC cho SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sư phạm; chuyên gia; toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học GDTC tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Qua tham khảo tài liệu kết hợp với điều tra phỏng vấn 17 giảng viên đang giảng dạy tại môn học GDTC tại các trường Đại học thuộc Đại học Thái Nguyên, đề tài đã lựa chọn được 6 giải pháp có số phiếu tán thành ở mức rất cần thiết (từ 80% trở lên) bao gồm: (1). Đẩy mạnh tuyên truyền giáo dục về ý nghĩa vai trò của GDTC và TDTT đối với sức khoẻ và xã hội; (2). Tích cực sử dụng phương pháp trực quan trong giảng dạy và tổ chức dạy học; (3). Sử dụng thường xuyên phương pháp thích hợp và cá biệt hóa trong từng buổi lên lớp cụ thể; (4). Tích cực vận dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong quá trình giảng dạy; (5). Sử dụng phương

1. Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

pháp tăng dần yêu cầu; (6). Phương pháp kiểm tra, đánh giá.

Kiểm định tính khả thi của các giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học GDTC Tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Sau khi đã lựa chọn và xây dựng nội dung 06 giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học GDTC tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 17 người (trong đó có 6 chuyên gia về GDTC chiếm 35.29%, 5 cán bộ quản lý về GDTC chiếm 29.41% và 6 giảng viên giảng dạy GDTC chiếm 35.29%). Người được phỏng vấn trả lời bằng cách cho điểm theo "thang độ Likert (5 mức): Đề tài quy ước chỉ lựa chọn giải pháp có tỷ trọng trả lời ở mức đồng ý trở lên, tương ứng với TSTB (3.41-5.00). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: có 6/6 giải pháp đề tài đưa ra phỏng vấn được các nhà chuyên môn có ý kiến tán thành ở mức Đồng ý và Rất đồng ý (điểm từ 4.47 -4.88). Nội dung các giải pháp đã được các chuyên gia đánh giá có tính khả thi rất cao khi áp dụng.

2.2. Đánh giá hiệu quả các giải pháp thông qua kết quả sinh tập môn GDTC của sinh viên trước và sau thực nghiệm.

Đề tài đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn đối với 490 sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN thông qua kết quả sinh tập môn GDTC của sinh viên trước và sau thực nghiệm. Kết quả thể hiện ở bảng 2 và 3.

Qua bảng 2 và 3 cho thấy:

Đối với sinh viên Nam

- Kết quả sinh môn GDTC đối với Nam: Số sinh viên xếp loại giỏi 45/345 chiếm 13.04%, loại khá là 72/345 chiếm tỷ lệ 20.86%; loại trung bình 174/345 chiếm tỷ lệ 50.43%, loại yếu là 54/117 chiếm tỷ lệ 15.65%;

- Sau TN số sinh viên xếp loại giỏi là 66/345 chiếm 19.13%, tăng trưởng so với trước TN là 37.8%: loại khá là 96/345 chiếm tỷ lệ 27.8%,

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn kiểm định giải đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học GDTC Tại Trường ĐHCNTT&TT – ĐHTN (n = 17)

Giải pháp	Nội dung	(n = 40)					Tổng điểm	TSTB
		5	4	3	2	1		
GP 1	Đẩy mạnh tuyên truyền giáo dục về ý nghĩa vai trò của GDTC và TDTT đối với sức khoẻ và xã hội	14	2	1	0	0	81	4.76
GP 2	Tích cực sử dụng phương pháp trực quan trong giảng dạy và tổ chức dạy học	13	3	1	0	0	80	4.70
GP 3	Sử dụng thường xuyên phương pháp thích hợp và cá biệt hóa trong từng buổi lên lớp cụ thể	15	2	0	0	0	83	4.88
GP 4	Tích cực vận dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong quá trình giảng dạy	12	1	4	0	0	76	4.47
GP 5	Sử dụng phương pháp tăng dần yêu cầu	13	1	3	0	0	78	4.58
GP 6	hương pháp kiểm tra, đánh giá	13	2	2	0	0	79	4.64

Bảng 2. Kết quả học tập môn GDTC trước thực nghiệm của sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=490)

Sinh viên Nam (n=345)							
Giỏi 8 - 10	%	Khá 7 - 7.9	%	Trung Bình 5 - 6.9	%	Yếu > 5	%
45	13.04	72	20.86	174	50.43	54	15.65
Sinh viên Nữ (n=145)							
Giỏi 8 - 10	%	Khá 7 - 7.9	%	Trung Bình 5 - 6.9	%	Yếu > 5	%
10	6.89	15	10.34	95	65.51	25	17.24

Bảng 3. Kết quả học tập môn môn GDTC sau thực nghiệm của sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=490)

Sinh viên Nam (n=345)											
Giỏi 8 - 10	%	W	Khá 7 - 7.9	%	W	Trung Bình 5 - 6.9	%	W	Yếu > 5	%	W
66	19.13	37.8	96	27.82	32.7	153	44.34	11	30	8.69	-62.1
Sinh viên Nữ (n=145)											
Giỏi 8 - 10	%	W	Khá 7 - 7.9	%	W	Trung Bình 5 - 6.9	%	W	Yếu > 5	%	W
20	13.79	66.6	25	17.24	50.0	80	55.17	11.7	20	13.79	-50.0

tăng trưởng so với trước TN 32.7%; loại trung bình 153/345 chiếm tỷ lệ 44.34%, giảm so với trước TN 11%; loại yếu 30/345 chiếm tỷ lệ 8.7%, giảm so với trước TN 62.1%.

Đối với sinh viên Nữ

- Trước TN: Số sinh viên xếp loại giỏi 10/145 chiếm 6.89%, xếp loại khá là 15/145 chiếm tỷ lệ 10.34%; xếp loại trung bình là 95/145 chiếm tỷ lệ 65.51%; xếp loại yếu là 25/145 chiếm tỷ lệ 17.2%.

- Sau TN số sinh viên xếp loại giỏi là 20/145 chiếm 13.79%, tăng trưởng so với trước TN là 66.6%: loại khá là 25/145 chiếm tỷ lệ 17.24%, tăng trưởng so với trước TN 50.0%; loại trung bình 80/145 chiếm tỷ lệ 55.17%, giảm so với trước TN 11.7%; loại yếu 20/145 chiếm tỷ lệ 13.79%, giảm so với trước TN 50.00%.

Như vậy, từ các kết quả thu được ở bảng 2 và 3 có thể nhận thấy rằng, 06 giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học GDTC mà đề tài lựa chọn thông qua 5 tháng thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao kết quả học môn GDTC đối với sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

3. KẾT LUẬN

Đề tài lựa chọn và xây dựng được 06 giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học GDTC tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, cụ thể là: (1). Đẩy mạnh tuyên truyền giáo dục về ý nghĩa vai trò của GDTC và TDTT đối với sức khoẻ và xã hội; (2). Tích cực sử dụng phương pháp trực quan trong giảng dạy và



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

tổ chức dạy học; (3). Sử dụng thường xuyên phương pháp thích hợp và cá biệt hóa trong từng buổi lên lớp cụ thể; (4). Tích cực vận dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu trong quá trình giảng dạy; (5). Sử dụng phương pháp tăng dần yêu cầu; (6). Phương pháp kiểm tra, đánh giá. Các giải pháp đã được các chuyên gia kiểm định có tính khả thi cao khi áp dụng trong thực tiễn.

Các giải pháp mà đề tài lựa chọn thông qua 5 tháng thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao kết quả học môn GDTC đối với sinh viên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGD ĐT quy định về Chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học ngày 14/10/2015 của Bộ GD - ĐT.*

2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2019). *Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019. V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020*

3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5.Thủ tướng chính phủ (2016), *QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.*

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài "Lựa chọn giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên". Đề tài NCKH cấp trường, 2017. Tác giả: ThS. Chu Xuân Tiến, Thư ký ThS. Trần Minh Liên.*

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

ThS. Trần Khánh Duy[1]

Tóm tắt: *Hoạt động Thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa có ý nghĩa rất quan trọng đối với việc rèn luyện sức khỏe tinh thần cho sinh viên(sinh viên) sau những giờ học tập nghiên cứu căng thẳng. Bên cạnh đó, những hoạt động này còn tạo cho sinh viên có một đời sống tinh thần lành mạnh, tạo hứng thú và niềm đam mê trong học tập nghiên cứu. Bài viết nhằm tìm hiểu thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Điện lực (ĐHĐL).*

Từ khóa: *Thực trạng, Thể dục thể thao ngoại khóa, Trường Đại học Điện lực.*

Summary: *Extra-curricular sports activities are very important for students' mental health training after stressful study hours. In addition, these activities also give students a healthy spiritual life, creating excitement and passion in learning and research. The article aims to find out the current status of extracurricular sports activities of students of Electric Power University.*

Keywords: *Reality, Extracurricular sports, Electric Power University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện TDTT ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố và tăng cường sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và phòng chữa bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Do đó yêu cầu buổi tập TDTT ngoại khóa có nội dung đơn giản và hẹp hơn so với buổi tập TDTT ngoại khóa. Hình thức buổi tập này đòi hỏi phát huy được tính tự giác tích cực của cá nhân người tập. Nội dung tập luyện không quy định chặt chẽ mà phù hợp với sở thích, nhu cầu và hứng thú của mỗi người. Hoạt động TDTT ngoại khóa bao gồm các giờ tự học của sinh viên, các buổi tập luyện đội tuyển để tham gia các giải thi đấu. Tuy nhiên, trong thực tiễn ĐHĐL, hình thức tổ chức hướng dẫn sinh viên tập luyện để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa còn chưa có, chưa phát động được phong trào tự tập luyện của sinh viên. Hoạt động xây dựng các CLB thể thao chưa được coi trọng, số lượng sinh viên tham gia còn hạn chế

Việc đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên trường ĐHĐL sẽ tìm ra những yếu tố làm hạn chế hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên, là cơ sở thực tiễn để đề xuất những giải pháp phù hợp và vận dụng vào thực tiễn nhằm góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động tập luyện TDTT ngoại khoá cũng như nâng cao thể lực cho sinh viên của Nhà trường

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHĐL

- Cơ sở vật chất tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường ĐHĐL

Kết quả khảo sát về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện ngoại khóa của sinh viên được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT của trường ĐHĐL có chất lượng ở mức khá và trung bình. Tuy nhiên, vẫn còn thiếu so với cơ cấu đào tạo của trường, mỗi năm trường tuyển sinh được từ 1000 - 1500 sinh viên.

Qua phỏng vấn sinh viên, giảng viên về công suất sử dụng và mức độ đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa cho thấy: Công suất sử

1. Trường Đại học Điện lực

Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ học tập và tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHĐL

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Công suất sử dụng (%)	Mức độ đáp ứng nhu cầu hoạt động ngoại khóa
Sân Bóng đá	1	Trung bình	100	Chưa đáp ứng
Sân Điền kinh	1	Trung bình	100	Chưa đáp ứng
Sân Cầu lông	3	Khá	100	Chưa đáp ứng
Sân Bóng chuyền	2	Khá	100	Chưa đáp ứng
Sân bóng rổ	2	Khá	100	Chưa đáp ứng
Bàn Bóng bàn	6	Khá	100	Chưa đáp ứng

dụng của các sân tập này hiện nay đạt đến 100%, sân bãi được sử dụng liên tục để giảng dạy cho sinh viên , thời gian trống để dành cho ngoại khóa là rất hạn chế (chỉ có vào thời gian buổi sáng sớm hoặc buổi chiều muộn). Cũng vì lý do đó mà việc đáp ứng cho tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên là chưa đáp ứng được, Sân bãi chưa có đủ để đáp ứng sinh viên tham gia tập luyện.

- Mức độ yêu thích, nhu cầu và động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHĐL

Tiến hành khảo sát mức độ yêu thích và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của 750 sinh viên ĐHĐL. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Về mức độ yêu thích tập luyện TDTT ngoại khóa: Có 29.2% số sinh viên được phỏng vấn trả lời không thích tập luyện TDTT ngoại khóa. Điều này cho thấy số lượng sinh viên yêu thích tập luyện nâng cao thể lực, sức khỏe chiếm tỉ lệ lớn 50.13%. Đây là một lợi thế trong quá trình phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHĐL.

Về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHĐL: Có tới 67.06% số sinh viên được phỏng vấn trả lời là có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa. Đây cũng là lợi thế lớn trong việc phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa tại trường ĐHĐL.

Khảo sát về nhu cầu tần suất tập luyện cho thấy đa số sinh viên có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên chiếm 58.84%. Thời điểm tập luyện chủ yếu lựa chọn là buổi chiều (Sau giờ học), địa điểm tập luyện chủ yếu là tại trường chiếm 78.13%. Đây là những định hướng cần thiết trong phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa tại trường ĐHĐL.

Về động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường ĐHĐL: Đa số các em đều có động cơ tích cực và bền vững trong việc tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa như: Tập để nâng cao sức khỏe và thể lực; tập để tạo mối quan hệ giao lưu học hỏi; Tập để có thể hình đẹp; Tập để phát triển khả năng nhận thức… các động cơ đó chiếm đến 70%. Còn lại 30.01% sinh viên được phỏng vấn trả lời là tập TDTT để có thể thi qua học phần. Mặc dù các em không thích tập luyện TDTT ngoại khóa, tuy nhiên đã có ý thức về việc tập luyện để có thể thi qua học phần, đó cũng là một tín hiệu tốt trong việc phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa.

2.2. Thực trạng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường ĐHĐL

Đề tài điều tra thực trạng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường ĐHĐL thông qua điều tra 750 sinh viên (500 sinh viên nam và 250 sinh viên nữ). Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

Tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT

Bảng 2. Thực trạng mức độ yêu thích, nhu cầu và động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHĐL (n=750)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn	
		m_i	%
1	**Mức độ yêu thích tập luyện TDTT (n = 750)**		
	Yêu thích	376	50.13
	Bình thường	155	20.66
	Không yêu thích	219	29.2
2	**Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa (n=750)**		
	Có nhu cầu	503	67.06
	Không có nhu cầu	247	32.93
3	**Nhu cầu về thời gian tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (n=503)**		
	Thường xuyên (từ 3 buổi/tuần trở lên)	296	58.84
	Không thường xuyên (từ 1 đến 2 buổi/tuần)	142	28.23
	Thỉnh thoảng (1 tới 2 buổi/ tháng)	65	12.92
4	**Nhu cầu về thời điểm tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (n=503)**		
	Sáng sớm (trước giờ học)	76	15.1
	Buổi chiều (sau giờ học)	342	67.99
	Buổi tối (sau 8h tối)	85	16.89
5	**Nhu cầu về địa điểm tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (n=503)**		
	Tại các sân tập của trường	393	78.13
	Các CLB ngoài trường	18	3.57
	Địa điểm tự do	92	18.29
6	**Động cơ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa (n=503) (Chỉ chọn động cơ lớn nhất)**		
	Tập TDTT để thi kết thúc học phần	156	30.01
	Nâng cao sức khỏe và thể lực	167	33.2
	Được giao lưu mở rộng mối quan hệ	41	8.15
	Tập TDTT để có thể hình đẹp	63	12.52
	Phát triển khả năng nhận thức và các kỹ năng mềm trong cuộc sống	76	15.1

Bảng 3. Thực trạng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường ĐHĐL (n=750)

TT	Nội dung	Tổng số (n=750)		Giới tính			
		m_i	%	Nam (n=500)		Nữ (n=250)	
				m_i	%	m_i	%
1	Không tham gia tập luyện	520	69.33	430	86	157	62.8
2	Có tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa	230	30.66	167	33.4	63	25.2
Nội dung tập luyện		**n=230**		**n=167**		**n=63**	
1	Bóng đá	25	11.73	27	16.16	0	0
2	Bóng rổ	16	6.95	11	6.58	5	7.93
3	Cầu lông	37	16.08	26	15.56	11	17.46
4	Điền kinh	47	20	35	20.95	12	19.04
5	Võ thuật	16	6.95	13	7.78	3	4.76
6	Bóng bàn	25	10.86	18	10.77	7	11.1
7	Môn thể thao khác	60	26.95	37	22.15	25	39.68

ngoại khóa thấp chỉ đạt 30.66% tổng số sinh viên , trong đó tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của nam cao hơn nữ. Qua phỏng vấn cũng cho thấy: Có 2 lý do các em không tham gia tập luyện ngoại khóa là do sân bãi không đủ để tập luyện và do phải đi làm thêm...

Tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa cao ở các môn Điền kinh (nam chiếm 20.95%, nữ chiếm 19.04%); Cầu lông (nam chiếm 15.56%, nữ chiếm 17.46%); Bóng đá (chủ yếu ở nam chiếm tỷ lệ 15.72%), còn lại là các môn Bóng rổ, Võ thuật, Bóng bàn. Các môn thể thao khác chiếm tỷ lệ ít hơn.

Qua phỏng vấn còn cho thấy lý do các em chọn môn Bóng đá, Điền kinh, Cầu lông tập luyện là do, các môn này không yêu cầu sân bãi đạt chất lượng, chỉ cần có sân là có thể thập luyện, các môn này cũng dễ dàng tập luyện, không yêu cầu kỹ thuật cao.

- Nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường ĐHĐL

Kết quả tìm hiểu các nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường ĐHĐL được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Có 3 nguyên nhân có được các sinh viên đánh giá có mức độ ảnh hưởng lớn tới quá trình tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường ĐHĐL đó là không đủ cơ sở vật chất chiếm 24.03%; Không yêu thích chiếm 38.07% và nguyên nhân thứ 3 đó là không có thời gian để tập luyện do phải đi học 16.34%. Còn lại các nguyên nhân như tập luyện gây ảnh hưởng đến việc học; Không có kinh phí tập… đều chiếm tỉ lệ thấp.

3. KẾT LUẬN

Cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT của trường ĐHĐL chất lượng ở mức khá và trung bình, còn thiếu về số lượng nên chưa đáp ứng nhu cầu hoạt động TDTT NK; Còn 29.2% số sinh viên được hỏi không thích tập luyện TDTT NK; Số lượng sinh viên có nhu cầu nhưng chưa tham gia tập luyện cao; sinh viên có nhu cầu tập luyện sau giờ học, địa điểm tại sân trường; Đa

Bảng 4. Nguyên nhân không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường ĐHĐL (n=520)

TT	Nguyên nhân	Kết quả	
		m_i	%
1	Không yêu thích	198	38.07
2	Không có thời gian tập	85	16.34
3	Không được sự ủng hộ của gia đình, bạn bè	4	0.76
4	Không có kinh phí tham gia tập luyện	18	3.46
5	Không đủ cơ sở vật chất tập luyện	125	24.3
6	Không có giáo viên hướng dẫn	20	3.84
7	Tập luyện TDTT ảnh hưởng tiêu cực tới việc học	39	7.5
8	Các nguyên nhân khác	31	5.96

số các em đều có động cơ tích cực và bền vững trong việc tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Các nguyên nhân chính sinh viên khiến không tham gia tập luyện TDTT NK gồm: Không đủ cơ sở vật chất; không yêu thích tập luyện TDTT và không có thời gian tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ban hành quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo Đại học, ngày 14/10/2015.*

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH: "Nghiên cứu lựa chọn giải pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Điện lực", Đề tài cấp cơ sở, Trường Đại học Điện lực, nghiệm thu tháng 12/2019). Chủ nhiệm ThS. Trần Khánh Duy.*

Ngày nhận bài: 16/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN HƠI SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Minh Liên[1]; ThS. Vũ Hoàng Sơn[1]

Tóm tắt: *Các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa có vai trò đặc biệt quan trọng trong lĩnh vực giáo dục nói chung và trong việc rèn luyện thể chất, sức khỏe, hỗ trợ công tác giảng dạy và học tập một cách hiệu quả nói riêng. Thông qua điều tra thực trạng hoạt động câu lạc bộ (CLB) bóng chuyền hơi sinh viên (sinh viên) trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN), chúng tôi đã lựa chọn được 6 giải pháp khả thi để nâng cao hiệu quả hoạt động CLB bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.*

Từ khóa: *Giải pháp, hiệu quả hoạt động, Câu lạc bộ bóng chuyền hơi, sinh viên, trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên.*

Summary: *Extracurricular sports activities play a crucial role in the field of education in general and in improving physical fitness and health, and supporting effective teaching and learning in particular. Through an investigation of the current status of the volleyball club activities of students at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology, we have identified six feasible solutions to enhance the effectiveness of the volleyball club activities for students at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.*

Keywords: *Solutions, effectiveness, volleyball club, students, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHCNTT&TT-ĐHTN là nơi đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao về lĩnh vực CNTT cho tỉnh Thái Nguyên nói riêng và các tỉnh trong khu vực miền Bắc nói chung. Bóng chuyền là môn thể thao quần chúng phát triển rất mạnh, có tính hấp dẫn lôi cuốn được nhiều sinh viên yêu thích và tham gia tập luyện, tập luyện bóng chuyền hơi không những tăng cường sức khỏe, góp phần giáo dục phẩm chất kiên trì, dũng cảm, tinh thần đồng đội, phát triển toàn diện các tố chất thể lực, xây dựng con người mới xã hội chủ nghĩa. Hoạt động các câu lạc bộ TDTT sinh viên nói chung và CLB bóng chuyền hơi sinh viên chưa có được sự đánh giá hiệu quả về công tác tổ chức, quản lý cũng như chưa có hệ thống các chỉ tiêu, tiêu chuẩn đánh giá trình độ người tập, hiệu quả hoạt động của CLB.

Việc nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động câu lạc bộ TDTT cho sinh viên đã được nhiều tác giả nghiên cứu: Nguyễn Hữu Bính (2000); Nguyễn Văn Thầm (2001); Tô Thị Việt Châu (2006); Tạ Quang Thiện (2012)... Tuy nhiên cho đến nay vẫn chưa có công trình nào nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động câu lạc bộ bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐH CNTT&TT-ĐHTN.

Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Câu lạc bộ bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐH CNTT&TT-ĐHTN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn và các

1. Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên

nguyên tắc đã xác định, đề tài đã xác định được 7 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Nhằm mục đích lựa chọn các giải pháp chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 34 thầy (cô) là lãnh đạo, cán bộ quản lý, giảng viên TDTT về mức độ ưu tiên sử dụng các giải pháp. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: đã lựa chọn 6 giải pháp cụ thể nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động CLB bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ cao từ 70% trở lên, đó là các giải pháp 1,2,4,5,6. Đây là những giải pháp mà nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động CLB bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

2.2. Xây dựng nội dung giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Giải pháp 1: Tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên nhận thức được mục đích, ý nghĩa, vai trò và tác dụng CLB bóng chuyền hơi sinh viên.

Mục đích: Tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên hiểu được ý nghĩa, vai trò và tác dụng CLB bóng chuyền hơi sinh viên của trường trong việc rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực, cũng cố bổ sung các kiến thức đã học trên lớp. Giáo dục nhân cách, đạo đức lối sống lành mạnh, là môi trường để giao lưu với bạn bè làm phong phú đời sống văn hóa – tinh thần...để từ đó có kế hoạch tập luyện cho bản thân.

Nội dung và cách tổ chức thực hiện:

Phối hợp với phòng công tác học sinh –sinh viên, ban quản lý ký túc xá sinh viên , để tuyên truyền, giáo dục thông qua tuần lễ sinh hoạt công dân đầu năm học hay các buổi sinh hoạt định kỳ hàng tháng.

Phối hợp với Công đoàn, Đoàn thanh niên, Hội sinh viên nhà trường tuyên truyền giáo dục các em thông qua việc tổ chức các hoạt động,

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động CLB Bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n = 34)

TT	Các giải pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên nhận thức được mục đích, ý nghĩa, vai trò và tác dụng CLB Bóng chuyền hơi sinh viên	30	88.23	4	11.77	0	0
2	Cải tiến mô hình quản lý và cơ cấu tổ chức của CLB Bóng chuyền hơi sinh viên	25	73.53	6	17.65	3	8.82
3	Xây dựng đội ngũ cán bộ quản lý, lực lượng HLV đảm bảo số lượng, trình độ và có tinh thần trách nhiệm cao	26	76.47	7	20.59	1	2.94
4	Cải tạo và nâng cấp cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ tập luyện	32	94.12	2	5.88	0	0
5	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu	24	70.59	8	23.53	2	5.88
6	Tạo cơ chế và xây dựng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, HLV và sinh viên tham gia CLB Bóng chuyền	27	79.41	6	17.65	1	2.94
7	Tổ chức nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, đội đại biểu của CLB Bóng chuyền	13	38.24	10	29.41	11	32.35

hội thao, hội thi...

Triển khai kế hoạch, nội dung hoạt động của CLB bóng chuyền hơi sinh viên ngay từ đầu năm học để sinh viên có kế hoạch tập luyện, thi đấu.

Giải pháp 2: Cải tiến mô hình quản lý và cơ cấu tổ chức của CLB bóng chuyền hơi sinh viên của trường.

Mục đích: Nhằm hoàn thiện mô hình quản lý và cơ cấu tổ chức của CLB, bảo đảm xây dựng được cơ cấu tổ chức quản lý tối ưu nhất cho CLB bóng chuyền hơi sinh viên của trường.

Nội dung:

Nâng cao chất lượng hoạt động của cơ quan tổ chức quản lý phong trào TDTT của nhà trường, đảm bảo phân công trách nhiệm của các bộ phận chức năng, tăng cường công tác chỉ đạo của Ban giám hiệu. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của bộ môn GDTC với các tổ chức đoàn thể và khoa, phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc nâng cao hiệu qủa hoạt động của CLB bóng chuyền hơi sinh viên .

Bổ sung thêm các tiểu ban để nâng cao hiệu quả bộ máy quản lý CLB, xây dựng mô hình quản lý phù hợp với điều kiện cụ thể của CLB bóng chuyền hơi sinh viên của trường.

Tổ chức thực hiện:

Ban giám hiệu nhà trường, Ban chủ nhiệm Khoa Khoa học cơ bản chỉ đạo thực hiện

Bộ môn Giáo dục thể chất, Ban chủ nhiệm CLB chủ trì thực hiện

Giải pháp 3: Xây dựng đội ngũ cán bộ quản lý, lực lượng HLV đảm bảo số lượng, trình độ và có tinh thần trách nhiệm cao.

Mục đích: Tăng cường, xây dựng đội ngũ cán bộ quản lý, lực lượng HLV đảm bảo số lượng, trình độ và có tinh thần trách nhiệm cao để góp phần nâng cao năng lực, hiệu quả quản lý và hoạt động chuyên môn của CLB bóng chuyền hơi sinh viên của trường.

Nội dung:

Căn cứ vào chiến lược phát triển của nhà trường, câu lạc bộ cần tiếp tục tuyển thêm giảng viên, HLV có trình độ chuyên môn về bộ môn bóng chuyền hơi. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ quản lý. Bên cạnh đó cần có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức tác phong, có tinh thần trách nhiệm cao của người cán bộ giảng viên, HLV.

Tổ chức thực hiện:

Bộ môn GDTC phân công giảng viên phụ trách tổ chức quản lý hoạt động của các CLB bóng chuyền hơi sinh viên .

Ban chủ nhiệm CLB, HLV phải xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và cải tiến, ứng dụng các phương pháp huấn luyện mới.

Giải pháp 4: Cải tạo và nâng cấp cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ tập luyện.

Mục đích: Nhằm cải tạo và nâng cấp cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khóa cũng như hoạt động của CLB bóng chuyền hơi sinh viên.

Nội dung: Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập... phát huy tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ cho giảng dạy chính khóa và hoạt động tập luyện ngoại khóa của sinh viên

Kiến nghị nhà trường trong quy hoạch có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo nâng cấp các sân bóng chuyền ở khu vực nhà đa năng, khu ký túc xá sinh viên .

Sửa chữa, mua mới các trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy chính khóa cũng như ngoại khóa đủ về số lượng và đảm bảo về chất lượng, đảm bảo hệ thống điện chiếu sáng cho các sân bóng chuyền...Mua mới các trang thiết bị kỹ thuật hiện đại, các trang thiết bị này có thể phát hiện sửa chữa được nhưng sai sót trong kỹ thuật động tác, góp phần nâng cao hiệu quả trong tập luyện và thi đấu.

Tổ chức thực hiện:

Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo, xét duyệt các dự trù kinh phí, đề án.

Phòng Quản trị phục vụ, Ban quản lý dự án: Tổ chức thực hiện khi có quyết định của Ban giám hiệu nhà trường.

Bộ môn GDTC và CLB bóng chuyền hơi sinh viên quản lý, sử dụng.

Giải pháp 5: Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu.

Mục đích: Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, tạo không khí thi đua sôi nỗi trong toàn trường, giúp sinh viên tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, trọng tài thi đấu môn bóng chuyền hơi, đồng thời tuyển chọn những sinh viên có năng khiếu vào đội tuyển bóng chuyền hơi của trường.

Nội dung: Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài nhà trường, sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban giám hiệu nhà trường để xây dựng tổ chức các hoạt động thi đấu bóng chuyền hơi hợp lý, hiệu quả. Để việc tập luyện thi đấu môn bóng chuyền hơi của sinh viên trở thành nội dung của đời sống văn hóa thể thao mang tính thường xuyên, liên tục cho sinh viên .

Tổ chức thực hiện:

Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo, phê duyệt các kế hoạch thi đấu.

Bộ môn GDTC và các cơ quan đoàn thể tổ chức các giải truyền thống môn bóng chuyền hơi hàng năm, tạo sân chơi lành mạnh cho sinh viên.

Ban chủ nhiệm CLB bóng chuyền hơi xây dựng kế hoạch tham gia thi đấu giao lưu, giao hữu giữa các CLB với nhau và các giải đấu sinh viên trong khối Đại học, trong tỉnh, khu vực phía bắc, toàn quốc.

Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm trường, của Ngành Giáo dục, Ngành Thể dục thể thao...các giải truyền thống toàn trường, các khoa, khóa và các lớp.

Giải pháp 6: Tạo cơ chế và xây dựng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, HLV và sinh viên tham gia CLB bóng chuyền hơi.

Mục đích: Xây dựng chế độ, chính sách thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ quản lý, HLV và khen thưởng động viên kịp thời sinh viên trong CLB bóng chuyền hơi.

Nội dung:

Xây dựng và ban hành các chính sách đãi ngộ cụ thể trước mắt và lâu dài đáp ứng nhu cầu nguyện vọng của cán bộ quản lý, HLV và sinh viên.

Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời thỏa đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, tập luyện và thi đấu cho cán bộ quản lý, giảng viên, HLV và sinh viên (khen thưởng bằng vật chất, cộng điểm...)

Huy động các nguồn tài trợ cho CLB (về mặt tài chính, giải thưởng...)

Tổ chức thực hiện:

Ban giám hiệu quyết định và ban hành quy chế khen thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng nhiệm vụ.

Bộ môn GDTC và Ban chủ nhiệm CLB bóng chuyền hơi sinh viên tham mưu, đề xuất, thực hiện. Có biện pháp huy động các nguồn tài trợ cho CLB bóng chuyền hơi.

Các tổ chức đoàn thể kịp thời động viên khen thưởng, huy động tài trợ cho các hoạt động của nhà trường và CLB bóng chuyền hơi sinh viên .

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Câu lạc bộ bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 1 năm với 2 học kỳ, từ tháng 8/2020 đến tháng 08 năm 2021.

Đối tượng thực nghiệm của đề tài là 64 sinh viên CLB bóng chuyền hơi theo từng nội dung giải pháp.

Sau thời gian thực nghiệm, chúng tôi nhận thấy hoạt động của CLB bóng chuyền hơi sinh viên của trường đem lại hiệu quả cao và thiết thực. Phong trào tập luyện bóng chuyền trong nhà trường phát triển mạnh, số lượng sinh viên tham gia sinh hoạt tại các CLB bóng chuyền của trường tăng lên đáng kể so với thời điểm trước thực nghiệm, kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

- Đánh giá hiệu quả hoạt động của câu lạc bộ bóng chuyền hơi sinh viên trường sau thực nghiệm

Sự phát triển của CLB bóng chuyền hơi sinh viên đã tạo hiệu ứng tích cực trong phong trào TDTT nhà trường, việc tập luyện bóng chuyền đã trở thành nhu cầu hằng ngày của nhiều sinh viên. Các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu diễn ra sôi nổi, ban chủ nhiệm CLB bóng chuyền phối hợp chặt chẽ với các tổ chức Đoàn thanh niên, Hội sinh viên ...tổ chức, quản lý các hoạt động thi đấu và xây dựng thành kế hoạch thi đấu hàng năm, đồng thời đáp ứng những điều

Bảng 2. Số lượng CLB và số lượng sinh viên tham gia CLB Bóng chuyền hơi sinh viên

TT	Đối tượng	Số lượng CLB			Số lượng sinh viên		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Sinh viên năm 1	2	3	40	0	61	200
2	Sinh viên năm 2	1	2	66.67	33	63	62.5
3	Sinh viên năm 3	0	1	200	32	60	60.87
TỔNG		**3**	**6**	66.67	**65**	**212**	**106.14**

Bảng 3. So sánh kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên CLB Bóng chuyền (n = 64)

Năm học 2020- 2021	Nội dung	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
		Khá giỏi	Đạt	Không đạt	Khá giỏi	Đạt	Không đạt
		%	%	%	%	%	%
Môn GDTC	Lý thuyết	12	38	14	16	45	3
		17.77	60.03	22.2	25	70.31	4.69
	Thực hành	33	27	4	35	29	0
		51.53	42.74	5.73	54.69	45.31	0

kiện sân bãi dụng cụ... Sự quan tâm tạo điều kiện của lãnh đạo nhà trường thể hiện qua các hoạt động cụ thể (ban hành quy chế hoạt động của CLB, hỗ trợ kinh phí, có chế độ khen thưởng...).

- Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên CLB: Sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành đánh giá kết quả học tập môn học GDTC, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên sau thực nghiệm cao hơn so với trước thực nghiệm, ở nội dung lý thuyết tỷ lệ sinh viên đạt, khá giỏi tăng 18.51% so với trước thực nghiệm. ở nội dung thực hành tỷ lệ sinh viên đạt, khá giỏi tăng 5.73% so với trước thực nghiệm, 100% sinh viên có kết quả học tập đạt, khá giỏi.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu lựa chọn được 6 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Câu lạc bộ bóng chuyền hơi sinh viên trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Thông qua ứng dụng 6 giải pháp đã lựa chọn cho thấy bước đầu đã có những hiệu quả về kết quả học tập, số lượng CLB, sinh viên tham gia CLB bóng chuyền, phong trào bóng chuyền nhà trường tăng lên đáng kể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Trần Tuấn Hiếu (2008), *Giáo trình quản lý TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Luật Thể dục thể thao (2006), được Quốc hội khóa XI, kỳ họp thứ 10 thông qua số 72/2006/QH ngày 29/11/2006

3. Đinh Văn Lẫm và các cộng sự (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2000), *phương pháp Thống kê trong TDTT*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài NCKH: "Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động câu lạc bộ Bóng chuyền hơi sinh viên trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên", Đề tài cấp trường, năm 2021). Chủ nhiệm đề tài ThS. Trần Minh Liên.*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP GIÁO DỤC KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH TIỂU HỌC TẠI THÀNH PHỐ THÁI NGUYÊN TỈNH THÁI NGUYÊN

TS. Nguyễn Đức Ninh[1]; CN. Hà Mạnh Tâm[2]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 giải pháp giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học tại thành phố Thái Nguyên (thành phố Thái Nguyên). Đề tài đã xây dựng từng nội dung cụ thể cho các giải pháp và lựa chọn 2 giải pháp cụ thể đưa vào ứng dụng, kết quả thực nghiệm cho thấy các giải pháp mà đề tài lựa chọn có tác dụng nâng cao hiệu quả giáo dục phòng chống đuối nước cho đối tượng nghiên cứu tại tỉnh Thái Nguyên.*

Từ khóa: *Lựa chọn, Giải pháp, Kỹ năng, Đuối nước, Học sinh tiểu học, thành phố Thái Nguyên.*

Summary: *Using basic research methods in physical education and sports, the research results have selected 5 solutions to educate drowning prevention skills for elementary school students in Thai Nguyen city. The project has developed each specific content for the solutions and selected 2 specific measures to put into application. Experimental results show that the solutions chosen by the project have the effect of improving educational effectiveness. drowning prevention for research subjects in Thai Nguyen city.*

Keywords: *Choices, Solutions, Skills, Drowning, Primary school students, Thai Nguyen city.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thái Nguyên là một tỉnh có nhiều sông, suối, ao, hồ, có diện tích mặt nước lớn, nguy cơ tai nạn đuối nước cao, những năm qua tình hình rủi ro, nguy cơ về tai nạn đuối nước đặc biệt là đối với trẻ em rất cao. Vì vậy, UBND tỉnh đã có các văn bản chỉ đạo tới các cấp ủy, chính quyền, đoàn thể đến các cấp cơ sở, đặc biệt là các nhà trường kết hợp với cha mẹ học sinh, Thầy/cô giáo quan tâm bằng nhiều giải pháp với quyết tâm hạn chế và ngăn chặn tai nạn đuối nước thương tâm xảy ra. Theo thông kê thực trạng của sở GD&ĐT tỉnh Thái Nguyên có năm lên tới 39-40 học sinh bị đuối nước rất thương tâm. Điều đó không chỉ dóng lên những hồi chuông báo động mà còn trở thành nỗi ám ảnh đối với phụ huynh, các cơ quan chức năng khi mỗi thời điểm mùa hè đang tới gần.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng trẻ em bị đuối nước là do trẻ em chưa biết bơi và thiếu kiến thức, kỹ năng phòng chống đuối nước; bên cạnh đó do thiếu sự quản lý, giám sát của người lớn đối với trẻ em khi sống trong môi trường không an toàn; do thiên tai bão, lũ; do trẻ em chưa có nhiều những kỹ năng vận động trong môi trường nước… Với tỷ lệ trên 70% tỷ lệ học sinh ở độ tuổi dưới 15 đuối nước là con số đáng báo động và rất cần thiết phải có các giải pháp, phương pháp giáo dục nâng cao nhận thức và kỹ năng phòng chống đuối nước cho lứa tuổi này.

Phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành:“ Lựa chọn giải pháp giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên tỉnh Thái Nguyên”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm và điều tra xã hội học, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn giải pháp giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên

1, 2. Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Thái Nguyên

2.1.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý, giáo viên giảng dạy tại các trường Tiểu học của thành phố Thái Nguyên, dự kiến lựa chọn một số giải pháp có khả năng thực thi từ 80% trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 2 cho thấy, cả 5/5 biện pháp mà đề tài đề xuất đều được các cán bộ quản lý, giáo viên tán thành cao với tỷ lệ đồng thuận từ 88% - 100%. Như vậy, đề tài lựa chọn được 5 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên .

2.1.2. Khảo nghiệm tính cấn thiết và tính khả thi của các giải pháp

Khảo nghiệm tính cần thiết của các giải pháp

Đề tài tiến hành khảo sát ý kiến của các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ quản lý. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy, đa số các chuyên gia, HLV, giáo viên, cán bộ quản lý đều cho rằng các giải pháp đã lựa chọn và đề xuất là cần thiết và cần được triển khai ngay trong thực tiễn. Điều này được thể hiện qua sự đánh giá ở mức độ cần thiết có điểm số trung bình cộng khá cao ở cả 5 giải pháp.

Khảo nghiệm tính khả thi của các giải pháp:

Thông qua khảo sát các chuyên gia, HLV, giáo viên và cán bộ quản lý để đánh giá tính khả thi của các biện pháp. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả tại bảng 3, cho thấy: Các giải pháp mà đề tài nghiên cứu đề xuất cho thấy đa số HLV, giáo viên và cán bộ quản lý đều cho rằng cả 5 giải pháp đều có tính cần thiết và khả thi có thể ứng dụng trong công tác giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh các trường Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên.

2.2. Đánh giá hiệu quả các giải pháp

2.2.1. Đánh giá hiệu quả công tác tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức về phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh Tiểu

Đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên, cán bộ quản lý và học sinh các trường Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả tại bảng 4 cho thấy, đa số cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh các trường Tiểu học đều đánh giá rất cao hiệu quả giải pháp tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức về phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên (n= 50)

STT	Nội dung biện pháp	Số người	Tỷ lệ %
1	Tăng cường công tác tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức về phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh Tiểu học	50	100
2	Tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên về kỹ năng bơi lội và phương pháp giáo dục nâng cao kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	44	88
3	Lựa chọn kỹ năng nhằm giáo dục nâng cao nhận thức phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	50	100
4	Tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị, kinh phí cho công tác phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh Tiểu học	48	96
5	Tăng cường hoạt động kiểm tra đánh giá công tác giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	48	96

Bảng 2. Kết quả khảo sát giáo viên về tính cần thiết của các giải pháp (n=25)

STT	Các giải pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Σ	Thứ bậc
		n	%	n	%	n	%		
1	Tăng cường công tác tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức về phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh Tiểu học	48	96	1	2	1	2	244	1
2	Tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên về kỹ năng bơi lội và phương pháp giáo dục nâng cao kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	45	90	3	6	2	4	236	5
3	Lựa chọn kỹ năng nhằm giáo dục nâng cao nhận thức phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	46	92	3	6	1	2	240	3
4	Tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị, kinh phí cho công tác phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh Tiểu học	47	94	2	4	1	2	242	2
5	Tăng cường hoạt động kiểm tra đánh giá công tác giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	46	92	2	4	2	4	238	4

Tiểu học. Sau khi áp dụng các giải pháp mà đề tài lựa chọn đã cho kết quả rất tốt với $\chi^2_{tính} > \chi^2_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P<0,05. Điều đó chứng tỏ các giải pháp đã lựa chọn có tác dụng tốt tới việc nâng cao hiệu quả công tác tuyên truyền giáo dục nhận thức về phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh các trường Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả học tập kỹ năng phòng chống đuối nước của học sinh các trường Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên

Đề tài so sánh kết quả học tập sau khi áp dụng các kỹ năng đã lựa chọn vào quá trình học tập của học sinh, chúng tôi sử dụng thang đo 6 bậc của Bloom trong đánh giá dạy học, bao gồm: Nhớ, hiểu, vận dụng, phân tích, tổng hợp, đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Từ kết quả tại bảng 5 cho thấy sau ứng dụng các kỹ năng thì tỷ lệ học sinh đạt ở các mức độ: Nhớ từ 82,6-99,0%, Hiểu từ 87,9 – 95,0%, vận dụng từ 80,0-90,4%, tổng hợp từ 73,3 – 80%, phân tích từ 70,1 – 75%, đánh giá từ 64,9 – 72,6% với $\chi^2_{tính} > \chi^2_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P<0,05. Điều đó chứng tỏ các giải pháp,kỹ năng mà đề tài nghiên cứu lựa chọn và đề xuất đã đem lại hiệu quả trong công tác giáo dục phòng chống đuối nước cho học sinh các trường Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên.

Bảng 3. Kết quả khảo sát giáo viên về tính khả thi của các giải pháp (n=50)

STT	Các giải pháp	Rất khả thi		Khả thi		Không khả thi		Σ	Thứ bậc
		n	%	n	%	n	%		
1	Tăng cường công tác tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức về phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh Tiểu học	48	96	1	2	1	2	244	1
2	Tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên về kỹ năng bơi lội và phương pháp giáo dục nâng cao kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	46	92	3	6	1	2	240	3
3	Lựa chọn kỹ năng nhằm giáo dục nâng cao nhận thức phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	47	94	2	4	1	2	242	2
4	Tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị, kinh phí cho công tác phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh Tiểu học	45	90	3	6	2	4	236	5
5	Tăng cường hoạt động kiểm tra đánh giá công tác giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học	46	92	2	4	2	4	238	4

Bảng 4. Đánh giá hiệu quả công tác tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức về phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh Tiểu (n=200)

STT	Tên trường	Kết quả đánh giá			χ^2
		Không hiệu quả	Hiệu quả	Rất hiệu quả	
1	Tiểu học Phúc Xuân	0	3	47	13,978
2	Tiểu học Lương Ngọc Quyến	1	1	48	
3	Tiểu học Phú Xá	0	2	48	
4	Tiểu học Hoàng Văn Thụ	0	1	49	
5	Tiểu học Hương Sơn	0	1	49	
6	Tiểu học Đội Cấn 2	0	4	46	
7	Tiểu học Nguyễn Huệ	2	3	45	
8	Tiểu học Nha Trang	1	2	47	

$\chi^2_{bảng}$=12,592

Bảng 5. Kết quả học tập kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học sau thực nghiệm ($\chi^2_{bảng}$=24,996)

Tên trường	Kết quả đánh giá						χ^2
	Nhớ	Hiểu	Vận dụng	Tổng hợp	Phân tích	Đánh giá	
Tiểu học Phúc Xuân	99,0	95,0	90,0	80,0	75,2	70,0	25,997
Tiểu học Lương Ngọc Quyến	97,5	94,6	85,7	79,5	74,6	68,2	
Tiểu học Phú Xá	96,6	93,2	82,3	78,2	72,3	67,8	
Tiểu học Hoàng Văn Thụ	95,5	90,5	80,0	75,1	70,1	65,0	
Tiểu học Hương Sơn	87,9	92,6	87,0	73,3	70,5	64,9	
Tiểu học Đội Cấn 2	82,6	87,9	89,5	75,6	70,1	66,7	
Tiểu học Nguyễn Huệ	95,8	93,2	90,4	89,8	83,7	80,0	
Tiểu học Nha Trang	86,4	88,5	89,3	80,1	76,0	72,6	

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 5 giải pháp giải pháp giáo dục kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học tại thành phố Thái Nguyên . Đề tài đã xây dựng từng nội dung cụ thể cho các giải pháp và lựa chọn 2/5 giải pháp cụ thể đưa vào ứng dụng, kết quả cho thấy các giải pháp mà đề tài lựa chọn có tác dụng nâng cao hiệu quả giáo dục phòng chống đuối nước cho đối tượng nghiên cứu tại tỉnh Thái Nguyên.

Đề tài cũng lựa chọn được 16 kỹ năng nhằm giáo dục nâng cao nhận thức phòng chống đuối nước cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng cho thấy các kỹ năng mà đề tài lựa chọn và đề xuất đã có tác dụng nâng cao hiệu quả công tác giáo dục nâng cao nhận thức phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học tại thành phố Thái Nguyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chỉ thị số 1572/CT-BGDĐT ngày 12/5/2016 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo *"Về việc tăng cường các giải pháp phòng, chống tai nạn thương tích, đuối nước cho trẻ em, học sinh, sinh viên"*.

2. Công văn số 5967/UBND-KGVX ngày 29/11/2022 của UBND tỉnh Thái Nguyên *về việc triển khai Kế hoạch liên ngành về phòng, chống đuối nước trẻ em giai đoạn 2022 - 2030;*

3. Kế hoạch số184/KH-UBND ngày 15/10/2021 của UBND tỉnh *thực hiện Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên giai đoạn 2021-2025.*

4. Kế hoạch số 801/KH-BGDĐT ngày 04/11/2016*"Về triển khai thực hiện phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016-2020 của ngành Giáo dục và nhiều văn bản chỉ đạo liên quan khác"*.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (1993), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Quyết định số 1248/QĐ-TTg ngày 19/7/2021 của Thủ tướng Chính phủ *phê duyệt Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2021 – 2030.*

7. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1993), *Sinh lí học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

8. Nguyễn Đức Văn (1999), *Phương pháp thống kê TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Trích nguồn bài báo: *Luận văn Thạc sĩ khóa 29 Trường Đại học Sư phạm- Đại học Thái Nguyên (nghiệm thu báo cáo tháng 10/2023), "Nghiên cứu giải pháp nâng cao kỹ năng phòng chống đuối nước cho sinh Tiểu học thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên", Hướng dẫn khoa học TS. Nguyễn Đức Ninh – Học viên Hà Mạnh Tâm.*

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ TÍNH TÍCH CỰC CỦA HỌC SINH NỮ TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM MẦM NON ĐẮKLẮK

TS. Tạ Hoàng Thiện[1]; ThS. Nguyễn Thị Nghĩa[2]
TS. Nguyễn Minh Cường[3]

Tóm tắt: *Đánh giá tính tích cực của học sinh nữ trong giờ học Giáo dục thể chất nhằm xác định các biện pháp phù hợp để cải thiện tính tích cực của học sinh, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học Giáo dục thể chất của Trường Cao đẳng Sư phạm Mầm Non ĐắkLắk. Từ đây, bài báo đã xác định 6 biện pháp tác động thực nghiệm để nâng cao tích tự giác, tích cực cho sinh viên trong giờ học GDTC. Kết luận: Tính tích cực của học sinh nữ hệ trung cấp mầm non có vai trò quan trọng để nâng cao chất lượng giảng dạy môn học GDTC và để nâng cao tính tích cực của học sinh trong giờ học GDTC thì phải sử dụng các biện pháp tác động phù hợp.*

Từ khóa: *Tính tích cực; Biện pháp; Học sinh; Giáo dục thể chất.*

Summary: *Assess the female student's positivity during the Physical Education class in order to determine appropriate measures to improve the student's positivity, contributing to improving the quality of teaching the subject of Physical Education of DakLak College of Preschool Pedagogy. From here, the article has identified 6 measures of empirical impact to improve self-discipline and positive for students in PE class. Conclusion: Student's positivity plays an important role to improve the quality of teaching Physical Education and to improve the positivity of students in Physical Education class, it is necessary to use appropriated measures.*

Keywords: *Positivity; Measures; Student; Physical education*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hoạt động học tập nói chung và lĩnh vực GDTC nói riêng, làm thế nào để nâng cao được tính tích cực của người học đang là vấn đề rất được quan tâm, chú trọng. Bởi lẽ tính tích cực của người học là một yếu tố quan trọng có tính chất quyết định đến kết quả dạy và học. Thực tế cho thấy người dạy có cố gắng đến đâu nhưng người học không tích cực tự tìm tòi, suy nghĩ lĩnh hội tri thức, rèn luyện kỹ năng kỹ xảo, không tự mình nghiên cứu thì kết quả cũng không thể tốt được. Tính tích cực tạo nên cho người học một khả năng tự nghiên cứu tìm tòi để hướng tới tri thức mới. Hiện nay, trong các nhà trường từ phổ thông đến chuyên nghiệp đều hướng đến phương pháp dạy học nhằm phát huy tính tích cực của người học và hướng dẫn người học tự học để tiếp cận, làm chủ tri thức, từ đó nâng cao chất lượng dạy và học. Trong một số năm gần đây, ở trường cao đẳng sư phạm Mầm non Đắk Lắk việc đổi mới phương pháp dạy và học các môn học nói chung và môn GDTC nói riêng đã đạt được những kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, do điều kiện thực tiễn của nhà trường về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực... và một số điều kiện khách quan khác vẫn còn hạn chế nên hiệu quả của các giờ học chính khoá của môn GDTC đạt được chưa cao. Chương trình môn học chưa thực sự hợp lý, còn nhiều điểm chưa phù hợp và chưa đáp ứng được yêu cầu của học sinh hệ trung cấp sư phạm mầm non; cơ sở vật chất, dụng cụ còn nghèo nàn và thiếu thốn, sân bãi tập luyện ngay sát các lớp học ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng giờ học thể dục; một bộ phận không nhỏ học sinh có ý thức rèn luyện TDTT chưa cao, chưa thực sự tích cực trong các giờ học thể dục. Kết quả khảo sát trong các giờ học GDTC cho thấy vẫn còn nhiều

1. Trường Đại học Thể dục thể thao Tp. Hồ Chí Minh
2. Trường Cao đẳng Sư phạm Mầm Non ĐắkLắk; 3. Trường Đại học Phú Yên

học sinh có thể lực chung rất hạn chế và ý thức tích cực tập luyện chưa tốt. Điều này làm ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả học tập GDTC của các em giáo sinh cũng như chất lượng giảng dạy môn Thể dục cho trẻ Mầm non khi học sinh nữ hệ trung cấp SPMN vào nghề sau này. Vậy làm thế nào để có thể nâng cao tính tích cực trong học tập GDTC cũng như nhận thức của học sinh? Qua đây, bài báo xem xét khía cạnh tính tích cực của học sinh nữ hệ trung cấp sư phạm mầm non trong giờ học môn GDTC. Đây là vấn đề hết sức cấp thiết, cần được quan tâm, giải quyết nhằm đạt được mục tiêu chung, phát triển con người toàn diện trong quá trình học tập và rèn luyện tại Trường Cao đẳng sư phạm Mầm non Đắk Lắk. Do vậy, việc đánh giá thực trạng tính tích cực của học sinh nữ hệ trung cấp trong giờ học môn GDTC tại trường Cao đẳng Sư phạm Mầm non Đắk Lắk nhằm đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao tính tích cực cho học sinh trong giờ học GDTC, qua đó góp phần nâng cao chất lượng dạy và học môn GDTC trong nhà trường ngày càng tốt hơn.

Bài báo đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sư phạm và toán học thống kê.

- Lượng mẫu nghiên cứu: Khách thể phỏng vấn: 20 chuyên gia, cán bộ quản lí, giáo viên GDTC và 150 học sinh nữ năm thứ nhất hệ 12 + 2 hệ trung cấp sư phạm Mầm non Đắk Lắk; Khách thể kiểm tra sư phạm: 150 học sinh nữ năm thứ nhất hệ 12 + 2 hệ trung cấp sư phạm Mầm non Đắk Lắk; Lượng mẫu đo lường hiệu quả thực nghiệm: 140 học sinh nữ năm thứ nhất hệ 12 + 2 hệ trung cấp sư phạm mầm non Mầm non Đắk Lắk (nhóm thực nghiệm: 70 học sinh, nhóm đối chứng: 70 học sinh).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định các biểu hiện của tính tích cực trong giờ học môn học GDTC của học sinh nữ hệ trung cấp sư phạm mầm non

Thông qua tham khảo tài liệu, thu thập thông tin và phỏng vấn chuyên gia cho thấy tính tích cực của học sinh nữ hệ trung cấp sư phạm mầm non trong giờ học GDTC được biểu hiện thông qua các biểu hiện tại bảng 1.

Kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy các biểu hiện xúc cảm học tập, chú ý, nỗ lực ý chí, hành vi và kết quả lĩnh hội biểu hiện tính tích cực của học sinh nữ hệ trung cấp sư phạm mầm non trong quá trình học tập môn GDTC với sự đồng thuận của 100% chuyên gia, nhà chuyên môn, nhà khoa học.

Từ kết quả xác định các biệu hiện, bài báo đã tiến hành xác định được 24 biến đo lường 5 biểu hiện, kết quả kiểm nghiệm cho thấy Đề tài quy ước trên 80% số phiếu đồng ý và hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation) > 0.3, các biến quan sát có hệ số tin cậy cao từ 0.80 trở lên sẽ làm định hướng để xác định các tiêu chí đánh giá tính tích cực. Từ quy ước này, Bài báo đã xác định 24 biến đo lường đảm bảo đủ độ tin cậy (Cronbach Alpha = 0.893) để đánh giá tính tích cực của học sinh nữ hệ trung cấp sư phạm mầm non trong quá trình học tập môn GDTC.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các biểu hiện tính tính cực của học sinh nữ

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Biểu hiện tính tích cực[a]	Biểu hiện ở xúc cảm học tập(B1)	20	20.0%	100.0%
	Biểu hiện chú ý(B2)	20	20.0%	100.0%
	Biểu hiện sự nỗ lực ý chí(B3)	20	20.0%	100.0%
	Biểu hiện bằng hành vi(B4)	20	20.0%	100.0%
	Biểu hiện ở kết quả lĩnh hội(B5)	20	20.0%	100.0%
Total		**100**	**100.0%**	**484.0%**

2.2. Đánh giá tính tích cực trong giờ học GDTC của học sinh nữ Trường cao đẳng sư phạm mầm non Mầm non Đắk Lắk.

2.2.1. Đánh giá xúc cảm học tập của học sinh nữ.

Bài báo dựa vào các biểu hiện của tính tích cực được trình bày ở bảng 1 và đã xác định các biến lượng đo lường từng biểu hiện đảm bảo độ tin cậy và thông qua phỏng vấn đã chọn được các tiêu chí cụ thể như bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy 9 tiêu chí đánh giá biểu hiện ở xúc cảm học tập của học sinh nữ TCSP đối với môn học GDTC cho thấy: Số học sinh tự đánh giá ở các tiêu chí đo lường biểu hiện xúc cảm học tập từ mức "Bình thường" trở xuống luôn chiếm tỷ lệ % cao so với mức đánh giá còn lại. Điều đó có nghĩa là với đa số học sinh xúc cảm học tập đối với môn học GDTC có xu hướng chưa tích cực, chưa tốt, còn hời hợt đối với giờ học GDTC.

Bảng 2. Kết quả tự đánh giá về biểu hiện ở xúc cảm học tập đối với môn học GDTC

Mã hóa	Tiêu chí đánh giá	Tự đánh giá	Kết quả	
			Số lượng	Tỷ lệ (%)
TXC1	Sự yêu thích môn GDTC	Không thích	62	41.3
		Bình thường	78	52.0
		Không cần thiết	10	6.7
TXC2	Mức độ cần thiết của môn học GDTC	Cần thiết	42	28.0
		Bình thường	91	60.7
		Thích	17	11.3
TXC3	Vai trò tác dụng của môn học đối với bản thân.	Không nhận thấy	67	44.7
		Bình thường	74	49.3
		Đã nhận thấy	9	6.0
TXC4	Hứng thú đối với giờ học.	Không hứng thú	31	20.7
		Bình thường	103	68.7
		Hứng thú	16	10.7
TXC5	Ý thức tự tập luyện TDTT.	Không tốt	76	50.7
		Bình thường	59	39.3
		Tốt	15	10.0
TXC6	Phương pháp tổ chức giờ học của giáo viên.	Không hợp lý	43	28.7
		Bình thường	91	60.7
		Hợp lý	16	10.7
TXC7	Phương pháp giảng dạy GDTC của GV.	Không hấp dẫn	72	48.0
		Bình thường	73	48.7
		Hấp dẫn	5	3.3
TXC8	Nội dung giảng dạy GDTC.	Không phù hợp	25	16.7
		Bình thường	103	68.7
		Phù hợp	22	14.7
TXC9	Điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện TDTT.	Không đầy đủ	94	62.7
		Bình thường	52	34.7
		Đầy đủ	4	2.7
Tổng			**150**	**100%**

2.2.2. Đánh giá biểu hiện chú ý của học sinh nữ

Kết quả khảo sát học sinh và giáo viên được trình bày cụ thể tại bảng 3.

Kết quả tự đánh giá của học sinh và đánh giá biểu hiện chú ý của học sinh trong giờ học GDTC được trình bày ở bảng 3 cho thấy: Học sinh tự đánh giá từ mức bình thường xuống mức không chú ý chiếm tỷ lệ từ 90 % - 97.3%, trong khi đó GV đánh giá sự chú của học sinh trong giờ học học GDTC cũng tập trung về từ mức bình thường xuống mức không chú ý chiếm tỷ lệ từ 73.8 % - 100.%, còn đánh giá học sinh chú ý trong giờ học GDTC chiếm tỷ lệ từ 0.0 đến 22.2%. Như vậy, có thể khẳng định rằng xúc cảm hời hợt thì dẫn đến không tập trung chú ý trong giờ học GDTC.

2.2.3. Đánh giá biểu hiện sự nỗ lực ý chí của học sinh nữ.

Kết quả khảo sát học sinh và giáo viên được trình bày cụ thể tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy học sinh tự đánh giá có xu hướng không cố gắng khi hoàn thành bài tập mà GV giao trên lớp (94.7%); tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa cũng có chiều hướng không tập chiếm tỷ lệ 84.7 %, trong khi đó giáo viên đánh giá ý chí của học sinh ở các tiêu chí có xu hướng giống như tự đánh giá của học sinh. Kết quả cho thấy hiện nay HS rất thiếu sự nỗ lực ý chí trong học tập. Khi giáo viên ra bài tập thường kêu mệt, kêu nhiều. Khi cho tự tập thì số học sinh ngồi nghỉ thụ động rất đông.

2.2.4. Đánh giá biểu hiện bằng hành vi của học sinh nữ

Kết quả khảo sát học sinh và giáo viên được trình bày cụ thể tại bảng 5.

Kết quả tự đánh giá của HS và đánh giá biểu hiện bằng hành vi của học sinh thông qua học tập môn GDTC được trình bày ở bảng 4 cho thấy: số học sinh nghỉ học còn chiếm tỷ lệ cao nhất (62.3%); Số HS đi học muộn còn nhiều (72.7%); Điều này do giáo viên không đưa ra quy chế xử lý nên việc học sinh thường xuyên đi muộn khá phổ biến; Số HS sốt sắng khi được giao nhiệm vụ, chịu khó hỏi giáo viên về bài học, thường xuyên theo dõi các thông tin có liên quan đến TDTT được tự đánh giá theo xu hướng không tích cực chiếm tỷ lệ cao từ 52.7 đến 100%). Trong khi đó, Giáo viên đánh giá hành vi của học sinh thông qua các tiêu chí cũng có xu hướng không tích cực chiếm tỷ lệ cao (từ mức bình thường trở xuống) từ từ 88.9 đến 100%. Như vậy, các tiêu chí đánh giá hành vi của học sinh có xu hướng chưa tốt, chưa tích cực dẫn đến động lực cho việc học tập môn GDTC còn hạn chế.

2.2.5. Đánh giá biểu hiện ở kết quả lĩnh hội

Bảng 3. Kết quả tự đánh giá của HS và đánh giá của GV về biểu hiện chú ý trong giờ học GDTC

Mã hóa	Tiêu chí	Mức đánh giá	Tự đánh giá của HS		Đánh giá của GV	
			Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
TCY1	Chú ý lắng nghe bài giảng	Không chú ý	35	23.3	1	11.1
		Bình thường	100	66.7	8	88.9
		Chú ý	15	10	0	0
TCY2	Chú ý quan sát động tác mẫu của giáo viên và của bạn	Không chú ý	33	22	2	22.2
		Bình thường	113	75.3	5	55.6
		Chú ý	4	2.7	2	22.2
Tổng			**150**	**100**	**9**	**100**

Bảng 4. Kết quả tự đánh giá của HS và đánh giá của GV về biểu hiện nỗ lực ý chí trong giờ học GDTC

Mã hóa	Tiêu chí	Mức đánh giá	Tự đánh giá của HS		Đánh giá của GV	
			Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
TYC1	Sự cố gắng hoàn thành bài tập giáo viên giao ở trên lớp	Không cố gắng	24	16	3	33.3
		Bình thường	118	78.7	6	66.7
		Có cố gắng	8	5.3	0	0.0
TYC2	Tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.	Không bao giờ	16	10.7	2	22.2
		Thỉnh thoảng	111	74	7	77.8
		Thường xuyên	23	15.3	0	0.0
Tổng			150	100	9	100

Bảng 5. Kết quả tự đánh giá của HS và đánh giá của GV về biểu hiện bằng hành vi

Mã hóa	Tiêu chí	Mức đánh giá	Tự đánh giá của HS		Đánh giá của GV	
			Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
THV1	Nghỉ học giờ GDTC	Không	58	38.7	0	0.0
		Nghỉ 1-3 buổi	85	56.6	7	77.8
		Trên 3 buổi	7	4.7	2	22.2
THV2	Đi học muộn giờ học GDTC	Không	41	27.3	0	0.0
		Nghỉ 1-3 buổi	103	68.7	8	88.9
		Trên 3 buổi	6	4	1	11.1
THV3	Sốt sắng khi được giao nhiệm vụ trong giờ học GDTC	Không sốt sắng	87	58	3	33.3
		Bình thường	56	37.3	4	44.4
		Có sốt sắng	7	4.7	2	22.2
THV4	Chịu khó hỏi giáo viên về bài học	Không bao giờ	101	67.3	8	88.9
		Thỉnh thoảng	49	32.7	1	11.1
		Thường xuyên	0	0.0	0	0.0
THV5	Sự nhiệt tình giúp đỡ bạn bè trong giờ học GDTC	Không bao giờ	34	22.7	3	33.3
		Thỉnh thoảng	106	70.7	5	55.6
		Thường xuyên	10	6.7	1	11.1
THV6	Theo dõi các thông tin có liên quan đến TDTT	Không bao giờ	68	45.3	4	44.4
		Thỉnh thoảng	72	48	5	55.6
		Thường xuyên	10	6.7	0	0.0
Tổng			**150**	**100**	**9**	**100**

Kết quả khảo sát học sinh và giáo viên được trình bày cụ thể tại các bảng 6, 7, 8 và biểu đồ 1.

Kết quả tự đánh giá sức khỏe của học sinh cho thấy có 134 học sinh tự cho rằng sức khỏe của mình ở mức bình thường và không tốt, chiếm tỷ lệ 89.3%, có 16 hoc sinh cho rằng sức khỏe của mình ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 10.7%, bên cạnh đó các giáo viên đánh giá sức khỏe của học sinh tham gia học môn GDTC ở mức bình thường và mức không tốt. Như vậy, sức khỏe của học sinh tham gia học tập môn GDTC có xu hướng bình thường và không tốt. Điều này sẽ dẫn đến khó khăn trong việc tập luyện các môn học thể theo trong chương trình GDTC, đặc biệt là các bài tập thể lực chung.

Kết quả tự đánh giá kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác của các môn thể thao trong chương trình GDTC của học sinh cho thấy có 140 học sinh tự cho rằng kỹ năng của mình ở mức bình thường và không tốt, chiếm tỷ lệ 93.3%, có 10 học sinh cho rằng kỹ năng của mình ở mức tốt, chiếm tỷ lệ 6.7%, bên cạnh đó các giáo viên đánh giá kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác của học sinh tham gia học môn GDTC ở mức bình thường và mức không tốt, chiếm tỷ lệ 100.0%. Như vậy, kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác các môn thể thao của học sinh thamm gia học tập môn GDTC có xu hướng bình thường và không tốt.

Kết quả học tập của học sinh nữ sau khi học kết thúc môn học GDTC:

Phân tích kết quả tại bảng 8 cho thấy điểm trung bình (mean) của HS nữ là 7.82 ; tỷ lệ % HS chưa xếp loại môn GDTC cũng loại trung bình - khá và loại khá chiếm tỷ lệ cao 58.1%; điểm giỏi và xuất sắc chiếm tỷ lệ 39.3%. Trong khí đó, loại trung bình, yếu-kém chiếm tỷ lệ thấp. Kết quả học tập môn GDTC của học sinh đánh giá tổng thể là có xu hướng tốt, đối lập lại kết quả kiểm tra thể lực và các biểu hiện khác của tính tích cực. Điều này cần tìm hiểu nguyên nhân cụ thể như kết quả kiểm tra thể lực và tiêu chí thi kết thúc môn có thể đơn giản, độ khó và độ phù hợp với đối tượng kiểm tra thấp.

Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh được trình bày ở biểu đồ 1.

Bảng 6. Kết quả đánh giá sức khỏe

Mã hóa	Tiêu chí	Mức đánh giá	Tự đánh giá của HS		Đánh giá của GV	
			Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
TLH1	Sức khỏe	Không tốt	67	44.7	4	44.4
		Bình thường	67	44.7	5	55.6
		Tốt	16	10.7	0	0.0
Tổng			**150**	**100**	**9**	**100**

Bảng 7. Kết quả đánh giá kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác của các môn thể thao trong chương trình GDTC

Mã hóa	Tiêu chí	Mức đánh giá	Tự đánh giá của HS		Đánh giá của GV	
			Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
TLH2	Kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác của các môn thể thao trong chương trình GDTC	Không tốt	21	14	3	33.3
		Bình thường	119	79.3	6	66.7
		Tốt	10	6.7	0	0.0
Tổng			**150**	**100**	**9**	**100**

Kết quả trình bày qua biểu đồ 1 như sau: Đánh giá tổng hợp về trình độ thể lực của học sinh cho thấy thể lực loại tốt có loại không đạt 130 học sinh, chiếm 86.7%, xếp loại đạt 20 học sinh, chiếm tỷ lệ 13.3%. Như vậy, khi phân tích thực trạng thể lực của học sinh cho thấy thể lực của học sinh vẫn còn nhiều hạn chế và tỷ lệ tốt và đạt so với Quyết định 53 vẫn ở mức thấp và đa phần chiếm tỷ lệ không đạt nhiều. Điều này cho thấy cần phải nghiên cứu thêm các biện pháp cần thiết gia tăng tính tính cực tập luyện nhằm phát trển thể lực chung ngày càng tốt hơn.

Tự đánh giá về mức độ hài lòng của học sinh đối với môn học như sau:

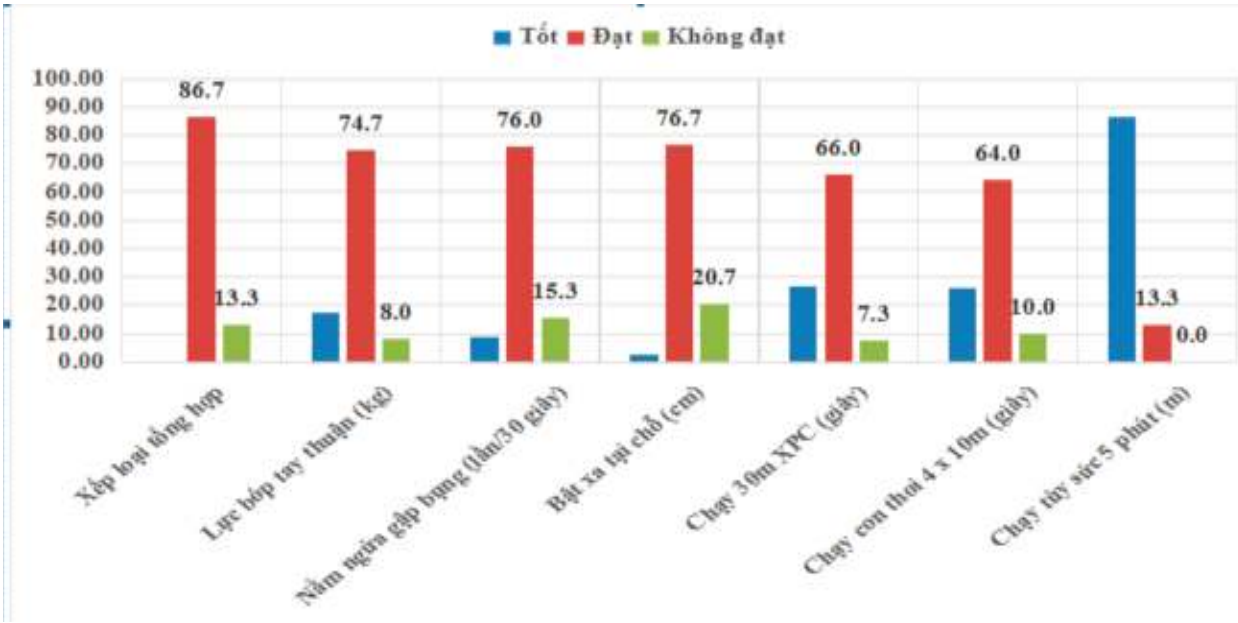
Mức độ hài lòng của học sinh cho thấy có 71 học sinh tự cho rằng mình không hài lòng và rất không hài lòng đối với môn học GDTC, chiếm tỷ lệ 48.7%, có 53 học sinh đánh giá ở mức bình thường, chiếm tỷ lệ 35.3%, có 24 học sinh đánh giá ở mức hài lòng, chiếm tỷ lệ 16.0%. Như vậy, đa số học sinh nữ tự đánh giá mức hài lòng của mình đối với môn học GDTC có xu hướng từ mức bình thường trở xuống, thuộc khoảng không hài lòng.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả đánh giá cho thấy học sinh nữ hệ trung cấp sư phạm mầm non thiếu tính tích cực đối với môn học GDTC. Điều này được thể hiện thông qua đo lường, đánh giá các biểu hiện xúc cảm học tập, sự tập trung chú ý và sự nỗ lực ý chí cũng như về hành vi với kết quả đo lường 24 mục hỏi chưa có xu hướng tích

Bảng 8. Kết quả học tập môn GDTC

Mã hóa	Tiêu chí	Xếp loại	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Điểm TB	
					Mean	SD
TLH3	Xếp loại kết quả học tập môn GDTC	Yếu – kém	0	0.0	7.82	0.7
		Trung bình	1	0.7		
		Trung bình khá	11	7.33		
		Khá	79	52.7		
		Giỏi	51	34		
		Xuất sắc	8	5.3		
Tổng			**150**	**100**		



Biểu đồ 1. Trình độ thể lực của học sinh

Bảng 9. Kết quả tự đánh giá mức độ hài lòng về môn học GDTC

Mã hóa	Tiêu chí	Mức đánh giá	Tự đánh giá của HS	
			Số lượng	Tỷ lệ (%)
TLH5	Mức độ hài lòng đối với môn học	Rất không hài lòng	24	16
		Không hài lòng	49	32.7
		Bình thường	53	35.3
		Hài lòng	24	16
Tổng			**150**	**100**

cực cao. Từ đó dẫn đến kết quả lĩnh hội từ sức khỏe, kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác của các môn thể thao trong chương trình GDTC, trình độ thể lực chung và kết quả học tập có xu hướng chưa tốt. Với thực trạng nêu trên đòi hỏi phải cần phải ứng dụng các biện pháp cụ thể để nâng cao tính tích cực cho học sinh nữ hệ trung cấp sư phạm mầm non trong giờ học GDTC là vô cùng cấp thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Anh Đức (2018), *Nghiên cứu các biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực của học sinh trong giờ học GDTC tại Trường THCS Nguyễn Văn Trỗi, Quận 2, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sỹ, Trường đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Võ Xuân Hải (2019), *Nghiên cứu ứng dụng một số biện pháp nâng cao tính tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất cho học sinh trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thị trấn Di Linh, tỉnh Lâm Đồng"*, Luận văn Thạc sỹ, Trường đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

3. Trần Bá Hoành, Lê Tràng Định, Phó Đức Hòa (2003), *Áp dụng dạy và học tích cực trong môn Tâm lý giáo dục*, Nxb Đại học sư phạm, Hà Nội.

4. Nguyễn Văn Lũy (2001), *Nghiên cứu đặc điểm nhu cầu nhận thức của học sinh kém bậc tiểu học*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Hà Nội.

5. Vũ Kim Ngọc (2010), *Tính tích cực nhận thức và mối quan hệ của nó với kết quả học tập của sinh viên Trường cao đẳng sư phạm trung ương TP.HCM*, Luận văn Thạc sỹ Trường Đại học Sư phạm Tp. Hồ Chí Minh.

6. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, Nxb Hồng Đức, Thanh Hóa.

7. Trần Thanh Tùng (2007), Một số biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ GDTC chính khóa của sinh viên tại trường đại học Hà Nội", Luận văn Thạc sỹ, Trường đại học TDTT Từ Sơn, Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: *Bài báo là kết quả của quá trình nghiên cứu và tham khảo các tài liệu, công trình nghiên cứu khoa học có liên quan của nhóm tác giả.*

Ngày nhận bài: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

THỰC TRẠNG CÁC ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO CHO VIỆC DẠY VÀ HỌC MÔN BƠI TRONG CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HUẾ

NCS. Nguyễn Thế Lợi[1]; PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương[2]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng các điều kiện đảm bảo cho việc dạy và học môn bơi trong các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế. Kết quả cho thấy đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất các trường Tiểu học trên địa bàn thành phố Huế đảm bảo về số lượng và chất lượng. Tuy nhiên, số lượng trường tiểu học có bể bơi còn quá thấp, không đáp ứng nhu cầu dạy và học môn bơi cho học sinh tiểu học.*

Từ khóa: *Điều kiện, dạy và học, môn bơi, trường tiểu học, thành phố Huế*

Summary: *Using standard research methods, we conducted an assessment of the current conditions for teaching and learning swimming in primary schools in the city of Hue. The results indicate that the physical education teaching staff in primary schools in Hue meet both in terms of quantity and quality. However, the number of primary schools with swimming pools is still very low, which does not meet the demand for teaching and learning swimming for primary school students.*

Keywords: *Conditions, teaching and learning, swimming, primary schools, Hue city.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển phong trào bơi trong học sinh các cấp không chỉ tạo nguồn cho thể thao thành tích cao mà còn là vấn đề có ý nghĩa xã hội quan trọng nhằm giảm thiểu tình trạng đuối nước trong trẻ em. Luật Thể dục, thể thao 2018 đã nêu rõ "Nhà nước có chính sách dành đất đai, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường, bảo đảm đủ giáo viên, giảng viên GDTC thể thao cho các cấp học và trình độ đào tạo; ưu tiên phát triển môn bơi, võ cổ truyền và các môn thể thao dân tộc".

Ngày 08 tháng 12 năm 2016 Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã ban hành Quyết định số 4285/QĐ-BVHTTDL về việc phê duyệt Chương trình bơi an toàn, phòng, chống đuối nước trẻ em giai đoạn 2016 – 2020. Căn cứ quyết định số 4285/QĐ-BVHTTDL của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, ngày ngày 18 tháng 02 năm 2021, Ủy ban nhân dân tỉnh Thừa Thiên - Huế ban hành Kế hoạch số 45/KH-UBND về việc triển khai Chương trình bơi an toàn, phòng, chống đuối nước trẻ em năm 2021.

Nghiên cứu về môn Bơi đã có nhiều tác giả như: Bungacova (1970); Chu Thái Xương (1982); Zamaxuca (1976); Chung Tấn Phong, Lê Nguyệt Nga (1990); Nguyễn Minh Hà (2000)... Tuy vậy, các công trình này chưa xây dựng hoàn hảo cho cả 4 kiểu bơi và việc kiểm định hiệu quả còn chưa chặt chẽ.

Việc nghiên cứu các giải pháp phát triển phong trào bơi trong học sinh các cấp mặc dù đã được các cấp, các ngành và các nhà khoa học quan tâm, song các công trình nghiên cứu về lĩnh vực này chưa nhiều, đặc biệt đối với địa bàn thành phố Huế, có biển, hệ thống sông ngòi lớn. Để có cơ sở thực tiễn đề ra các giải pháp phát triển phong trào bơi trong các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng các điều kiện đảm bảo cho việc dạy và học môn bơi trong các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng

1. Khoa GDTC, Đại học Huế
2. Viện Khoa học TDTT

vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế

Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên – Huế được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Về cơ bản đội ngũ giáo viên GDTC của các trường Tiểu học trên địa bàn thành phố Huế đảm bảo về số lượng và chất lượng. Trung bình mỗi trường có gần 2 giáo

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế

Nhân sự			Tổng số	Chia theo trình độ đào tạo						Chia theo chế độ lao động		
				Trên ĐH	Đại học	Cao đẳng	TH 12 + 2	TH 9 + 3	Dưới THSP	Biên chế	Hợp đồng	Thỉnh giảng
Tổng số CB, GV, NV:			2323	54	1774	364	88	16	27	2137	182	4
Cán bộ quản lý	H.Trưởng		57	6	51					55	2	
	PH.Trưởng		69	13	56					67	2	
	Trong đó	Nữ	80	11	69					78	2	
		Dân tộc										
		Nữ DT										
Tổng phụ trách Đội TNTP-HCM	Chuyên trách		53	2	36	15				53		
	Kiêm nhiệm		3		3					3		
Tổng số giáo viên			1884	33	1547	293	11			1774	106	4
Trong đó	Nữ		1643	30	1364	244	5			1551	89	3
	Dân tộc		1		1					1		
	Nữ dân tộc		1		1					1		
Chia ra	Tiểu học		1290	17	1070	196	7			1217	73	
	GDTC		**114**		**97**	**17**				**105**	**8**	**1**
	Âm nhạc		102	1	77	22	2			97	3	2
	Mĩ thuật		98		64	33	1			94	3	1
	Tin học		83	2	72	9				80	3	
	Tiếng DT											
	Tiếng Anh		187	12	161	14				174	13	
	Ngoại ngữ #		6	1	5					6		

viên GDTC và hầu hết có trình độ Đại học. Đồng thời hầu hết các giáo viên này đều trong biên chế (chỉ có 9/114 giáo viên là hợp đồng hoặc thỉnh giảng).

Để làm rõ hơn về năng lực bơi của giáo viên, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giáo viên GDTC GDTC các trường Tiểu học trên địa bàn thành phố Huế. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Đa số giáo viên GDTC đều có khả năng bơi, dạy bơi tốt ở nội dung bơi ếch và bơi tự do, còn lại kiểu bơi trườn sấp và bơi ngửa ở mức độ bình thường. Riêng kiểu bơi

Bảng 2. Thực trạng khả năng bơi của giáo viên GDTC các trường Tiểu học trên địa bàn thành phố Huế

STT	Kiểu bơi	Mức độ										ĐTB
		Rất tốt		Tốt		Bình thường		Yếu		Kém		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1	Bơi ếch	26	21.8	29	24.4	57	47.9	4	3.4	1	0.8	3.64
2	Bơi trườn sấp	12	10.1	25	21	53	44.5	14	11.8	8	6.7	3.17
3	Bơi tự do	14	11.8	40	33.6	50	42	8	6.7	5	4.2	3.43
4	Bơi ngửa	6	5	24	20.2	50	42	24	20.2	9	7.6	2.95
5	Bơi bướm	1	0.8	10	8.4	34	28.6	48	40.3	19	16	2.34

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy học tập môn GDTC tại các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế

TT	Hiện trạng và nhu cầu đầu tư xây dựng cơ sở vật chất	Đơn vị	Hiện trạng				
			Tổng số	Kiên cố		Bán kiên cố	
				Số lượng	Tổng diện tích (m2)	Số lượng	Tổng diện tích (m2)
1	**Khối phòng học**	**phòng**	**1,198**	**1,067**	**34,660**	**131**	**4,806**
2	**Khối phòng phục vụ học tập**		**160**	**130**	**10,141**	**30**	**1,047**
	- Phòng GDTC	phòng	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**
	- Nhà đa năng	nhà	**21**	**19**	**4,406**	**2**	**260**
3	**Công trình khác**		**169,435**	**166,226**	**1057,518**	**3,209**	**26,927**
	- Sân chơi	hạng mục	**24,577**	**21,971**	**68,497**	**2,606**	**9,165**
	+ Trong nhà	m2	**2**	**2**	**744**	**0**	**0**
	+ Ngoài trời	m2	**24,575**	**21,969**	**67,753**	**2,606**	**9,165**
	- Công trình thể thao		**2,922**	**2,912**	**9,268**	**10**	**8,530**
	+ Bể bơi	hạng mục	**2**	**1**	**168**	**1**	**60**
	+ Sân thể thao	hạng mục	**2,920**	**2,911**	**9,100**	**9**	**8,470**



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

bướm ở mức độ không tốt.

Như vậy, ở 2 kiểu bơi cơ bản là bơi ếch và bơi trườn sấp, các giáo viên GDTC các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế về cơ bản đáp ứng được yêu cầu chuyên môn.

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy học tập môn GDTC tại các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên – Huế

Thực trạng cơ sở vật cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy học tập môn GDTC tại các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên – Huế. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Qua bảng 3 cho thấy: Nhìn chung cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy, học tập môn GDTC tại các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Huế đều đảm bảo cho việc dạy và học môn GDTC. Tuy nhiên, đối với môn Bơi, chỉ có 2/59 trường Tiểu học là có bể bơi. Như vậy, hoàn toàn chưa đáp ứng được nhu cầu dạy và học môn Bơi cho học singh tiểu học. Qua khảo sát trực tiếp cho thấy, 02 bể bơi này có diện tích 168m2 và 60m2, và để đảm bảo nhu cầu học bơi cho học sinh, các trường phải thuê bể bơi của các cơ sở TDTT tư nhân.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu cho thấy, đội ngũ giáo viên GDTC các trường Tiểu học trên địa bàn thành phố Huế đảm bảo về số lượng và chất lượng. Hầu hết giáo viên có năng lực bơi trung bình đến tốt ở 2 kiểu bơi cơ bản là ếch và trườn sấp. Tuy nhiên, số lượng trường tiểu học có bể bơi còn quá thấp (2/59 trường), không đáp ứng nhu cầu dạy và học môn bơi cho học sinh tiểu học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Bộ môn bơi lội (1999), S*ách giáo khoa Bơi lội*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đậu Thị Lợi (2022), *Xây dựng chương trình phổ cập bơi cho học sinh 9 - 11 tuổi thành phố Hà Nội*, luận án tiến sĩ GDH, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Lê Đức long (2020), *Nghiên cứu xây dựng chương dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh miền Bắc*, luận án tiến sĩ GDH, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

5. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu luận án tiến sĩ GDH của NCS. Nguyễn Thế Lợi: "Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào bơi của học sinh các trường tiểu học thành phố Huế".*

Ngày nhận bài: 7/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ NỘI DUNG CHẠY 100M CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN ĐẠI NGHĨA PHỤNG CHÂU, CHƯƠNG MỸ - THANH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Văn Tuyền[1]

Tóm tắt: *Đánh giá thực trạng phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) nội dung chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển điền kinh (ĐTĐK) tại trường trung học phổ thông (THPT) Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; Quá trình nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn và đánh giá thực trạng phát triển SBTĐ nội dung chạy 100m cho đối tượng nghiên cứu.*

Từ khóa: *Thực trạng; Sức bền tốc độ; Đội tuyển điền kinh; Trung học phổ thông Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội.*

Summary: *Researching the current status of speed endurance development, 03 tests have been selected and at the same time, we have built classification standards, scorecards and a comprehensive scoreboard to evaluate the level of speed endurance for male students of the athletics team. Tran Dai Nghia High School. Besides, achievements in the 100m running event are quite scattered. The number of male students whose endurance and speed are mainly classified as average accounts for a relatively high proportion (45.00%), the number of male students with good and good classification accounts for a relatively high proportion (55.00%). Choosing exercises to develop speed endurance in 100m running for male students of the track and field team at Tran Dai Nghia High School, Phung Chau-Chuong My-Hanoi is very necessary.*

Keywords: *Current status, speed endurance, Athletics team, Tran Dai Nghia high school, Phung Chau-Chuong My-Hanoi.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một môn thể thao quan trọng đã đưa vào trong hệ thống GDTC (GDTC) của các bậc học phô thông cũng như đại học, cao đẳng và trung cấp chuyên nghiệp. Tập luyện điền kinh là cơ sở, tiền đề vững chắc cho phát triển các môn thể thao khác, bởi lẽ điền kinh giúp cho luyện tập phát triển toàn diện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo ...

Qua quan sát việc phát triển SBTĐ trong chạy cự ly ngắn 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT (THPT) Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội còn một số bất cập như: Nội dung bài tập chưa phong phú và toàn diện; Các bài tập phát triển sức bền, SBTĐ còn ít, chủ yếu là phát triển tốc độ và sức mạnh tốc độ; Chưa chú trọng đến các bài tập phát triển nhóm cơ lưng, cơ bụng và nhóm cơ chi trên; Hình thức tập luyện còn đơn điệu, chưa kích thích được tính hứng thú tập luyện của các VĐV. Chính vì vậy chưa nâng cao được hiệu quả thi đấu và thành tích chung của đội trong thi đấu.

Xuất phát từ các vấn đề phân tích như trên. Chúng tôi đi sâu nghiên cứu: Thực trạng phát triển SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

1. Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 3 test đánh giá SBTĐ nâng cao thành tích trong chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa đồng thời xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn thông qua đó đã lựa chọn được các test gồm:

- Test: Chạy 60m tốc độ cao (s)
- Test: Chạy 100m XPT (s)
- Test: Chạy 120m XPC (s)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SBTĐ trong chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội

Để phân loại trình độ SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m nghiên cứu sử dụng phương pháp 2σ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Để xác định test theo từng chỉ tiêu trình độ SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m của nam học sinh nào đó được xếp loại

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội. (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ ưu tiên							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 60m tốc độ cao (s).	25	83.3	5	16.7	0	0	0	0
2	Bật cao có đà (cm).	14	46.6	4	13.3	9	30	3	10
3	Tại chỗ - Bật cao (cm)	13	43.3	9	30	5	16.6	3	10
4	Bật xa tại chỗ (cm)	8	26.7	9	30	8	26.6	5	16.6
5	Chạy 100m XPT (s).	24	80	5	16.7	1	3	0	0
6	Chạy 80m tốc độ cao (s).	7	23.3	5	16.7	8	26.6	10	33.3
7	Chạy 150m tốc độ cao (s).	8	26.7	9	30	8	26.6	5	16.6
8	Chạy 120m XPC (s).	28	93.3	1	3	1	3	0	0

Bảng 2. Tiêu chuẩn xếp loại SBTĐ trong chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Tp Hà Nội

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 60m tốc độ cao (s)	>8.05	8.05-7.60	7.59-7.30	7.29-6.90	<6.90
2	Chạy 100m XPT (s)	>11.85	11.85-11.65	11.64-11.45	11.44-11.10	<11.10
3	Chạy 120m XPC (s)	>13.85	13.85-13.65	13.64-13.45	13.44-13.15	<13.15

nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước:

Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu;

Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu;

Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m

Cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa (tổng số nam học sinh ĐTĐK được kiểm tra là 12). Nghiên cứu tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính từ điểm 1 đến 10). Kết quả được trình bày tại bảng 3.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội

Chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy 60m tốc độ cao (s).	6.8	6.89	6.9	7.29	7.3	7.59	7.6	8.05	8.06	8.2
Chạy 100m XPT (s).	10.9	11.09	11.1	11.44	11.45	11.64	11.65	11.85	11.86	12
Chạy 120m XPC (s).	13	13.14	13.15	13.44	13.45	13.64	13.65	13.85	14.86	13.95

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội

Xếp loại	Tổng điểm đánh giá SBTĐ trong chạy 100m (tổng điểm tối đa là 30)
Tốt	≥ 27
Khá	21 - < 27
Trung bình	15 - < 21
Yếu	9- <15
Kém	≤ 9

Bảng 5. Thực trạng kết quả xếp loại SBTĐ trong chạy 100m của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

Xếp loại	n	Tỷ lệ %
Tốt	3	15
Khá	8	40
Trung bình	9	45
Yếu	0	0
Kém	0	0

giá trình độ tập luyện SBTĐ nội dung chạy cự ly 100m của nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

2.5. Thực trạng về SBTĐ nội dung chạy 100m cho cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh tại trường THPT Trần Đại Nghĩa, Phụng Châu - Chương Mỹ - Hà Nội Chương Mỹ - Tp Hà Nội

Đánh giá thực trạng về SBTĐ nội dung chạy 100m cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Thành tích đạt được ở nội dung chạy 100m khá phân tán. So sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá với tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp cho thấy: Số nam học sinh có SBTĐ chủ yếu xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao (45.00%), số nam học sinh đạt loại khá và tốt chiếm tỷ lệ (55.00%).

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đồng thời xây dựng được tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SBTĐ cho nam học sinh ĐTĐK tại trường THPT Trần Đại Nghĩa.

Thực trạng thành tích đạt được ở nội dung chạy 100m khá phân tán. Số nam học sinh có SBTĐ chủ yếu xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao (45.00%), số nam học sinh đạt loại khá và tốt chiếm tỷ lệ (55.00%).

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 Ngọc Cừ (1997), *Khoa học đánh giá trình độ thể lực cho tài năng thể thao, tập 1,2 và 3, tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện các môn thể thao*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

4. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Phạm Khắc Học và Cộng sự (2004), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp trường, tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển SBTĐ nhằm nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn l00m cho nam học sinh ĐTĐK trường THPT Trần Đại Nghĩa, Chương Mỹ- Tp Hà Nội", Chủ nhiệm ThS. Nguyễn Văn Tuyền, đề tài bảo vệ tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, tháng 6/2021.*

Ngày nhận bài: 7/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN VÒNG TRÒN PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

ThS. Nguyễn Tiến Dũng[1]; TS. Phạm Anh Tuấn[2]

Tóm tắt: *Phương pháp Giáo dục Thể chất có ý nghĩa quan trọng trong việc hoàn thành các mục tiêu nâng cao thể lực cho sinh viên các trường Đại học. Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập phù hợp, sau đó xây dựng thành phương pháp tập luyện vòng tròn nhằm phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Điện lực. Sau quá trình thực nghiệm, kết quả kiểm tra thu được tại nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng với nhịp tăng trưởng hơn 1,9 lần, các chỉ số kiểm tra cao hơn 2,3 lần. Kết quả sự khác biệt về thành tích thu được sau thực nghiệm có ý nghĩa tại p<0,01.*

Từ khóa: *Giáo dục Thể chất, phương pháp, tập luyện vòng tròn, nữ sinh viên, Đại học Điện lực.*

Summary: *The Physical Education method has an important meaning in accomplishing the goals of improving physical fitness for university students. The purpose of this study is to select appropriate exercises, then built into a circular exercise method to develop general fitness for female students of Electricity University. Through the use of basic sports research methods, the study found that: After the experiment, the test results obtained in the experimental group were better than the control group with a growth rate of more than 1.9 times, the test index is 2.3 times higher. The results of the difference in achievement obtained after the experiment were significant at p<0.01.*

Keywords: *Physical education, methods, circular exercise, female students, Electric Power University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Điện lực (T.ĐHĐL) là Trường Đại học đứng đầu cả nước và mảng đào tạo chuyên môn liên quan đến ngành Điện. Số lượng sinh viên (SV) chính quy tập trung tại trường hằng năm trên dưới 10.000 với thành phần đa dạng về vùng miền trên cả nước. Đây là nguồn nhân lực tương lai có trình độ chuyên môn cao, là động lực quan trọng trong quá trình phát triển của ngành Điện Việt Nam.

Trong giảng dạy GDTC, giảng viên thường sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để truyền đạt kiến thức và kỹ năng vận động, một trong số đó là phương pháp tập luyện vòng tròn, đây là phương pháp có hiệu quả nhưng vẫn chưa được sử dụng đúng mức. Vì vậy mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập, xây dựng và ứng dục thực nghiệm phương pháp vòng tròn nhằm phát triển thể lực chung (TLC) cho nhóm nữ SV T.ĐHĐL, kết quả của nghiên cứu có ý nghĩa cao trong việc hoàn thiện phương pháp giảng dạy, phát triển thể chất cho SV, qua đó nâng cao chất lượng đào tạo của đơn vị.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra y sinh (hình thái cơ thể); Kiểm tra sư phạm Quan sát sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLC cho nữ SV T.ĐHĐL

Thông qua nghiên cứu tài liệu tham khảo và thực tế giảng dạy, nghiên cứu lựa chọn được 30 bài tập thuộc 5 tố chất cơ bản. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần đối với 30 chuyên gia nhằm lựa chọn các bài tập có độ đồng thuận cao. Kết quả như sau:

Kết quả bảng 1 cho thấy:

1. Bộ môn GDTC&QPAN Trường Đại học Điện Lực
2. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLC (n=30)

Nội dung		Ý kiến trả lời	
		n	%
Sức nhanh	1. Chạy 20m tốc độ	8	26,7
	2. Chạy 30m tốc độ	18	60
	3. Chạy bước nhỏ tại chỗ với tần số tối đa	3	10
	4. Nâng cao đùi tại chỗ với tần số tối đa	1	3,3
Sức mạnh	1. Nâng cao đùi trong hố cát	0	0
	2. Bật cóc	6	20
	3. Bật bục cao	2	6,7
	4. Bật một chân	0	0
	5. Bật co rút gối (tại chỗ)	0	0
	6. Đứng lên ngồi xuống bằng một chân	0	0
	7. Nằm sấp chống đẩy trên độ cao 50cm	3	10
	8. Ném bóng xa	2	6,7
	9. Nằm ngửa gập bụng	17	56,7
	10. Ke bụng	0	0
Sức bền	1. Chạy 500m	2	6,7
	2. Chạy 800m có qui định thời gian	7	23,3
	3. Chạy 5 phút tùy sức	16	53,3
	4. Chạy 12 phút	0	0
	5. Nhảy dây	3	10
	6. Chạy 1000m tốc độ vừa phải	2	6,7
Khéo léo	1. Chạy con thoi kết hợp nhặt bóng (10m)	12	40
	2. Chạy ziczac luồn qua chướng ngại vật	9	30
	3. Bậc nhảy tại chổ (ngược hướng chạy), nghe tín hiệu xoay trở chạy 20m tốc độ cao	0	0
	4. Ném bóng trúng mục tiêu	2	6,7
	5. Các trò chơi vận động	7	23,3
	6. Dẫn bóng bằng chân (tay) qua cọc (10m)	0	0
Mềm dẻo	1. Các động tác xoạc, căng cơ với biên độ lớn	9	30
	2. Gập, ngửa thân thụ động	1	3,3
	3. Gập, ngửa thân tích cực	2	6,7
	4. Ngồi gập thân về trước	18	60

1) Về sức nhanh: Có khác nhau giữa các ý kiến trả lời phỏng vấn (p<0,001), tuy nhiên tỷ lệ chuyên gia chọn bài tập chạy 30m tốc độ làm bài tập để phát triển sức nhanh (18/30 ý kiến =60%). Vì vậy, nghiên cứu quyết định chọn bài tập là chạy 30m tốc độ; 2) Về sức mạnh: Có khác nhau giữa các ý kiến trả lời phỏng vấn (p<0,001), tuy nhiên tỷ lệ chuyên gia chọn bài tập nằm ngửa gập bụng chiếm đa số (17/30 ý kiến =56.6%). Vì vậy nghiên cứu quyết định lựa chọn bài tập này; 3) Về sức bền: Vẫn ghi nhận sự khác nhau giữa các ý kiến chuyên gia (p<0,001), tuy nhiên tỷ lệ chuyên gia chọn Chạy 5 phút tùy sức để đưa vào bài tập phát triển sức bền cho SV là cao nhất (16/30 ý kiến =53,3%). Do đó, nghiên cứu lựa chọn bài tập chạy 5 phút tùy sức là bài tập phát triển sức bền cho nữ SV; 4) Về khéo léo: Tỷ lệ lựa chọn không tập chung (p>0,05), tương tự với các tố chất trên, nghiên cứu cũng lựa chọn bài tập nhận được nhiều ý kiến lựa chọn chuyên gia hơn so với các bài tập còn lại, cụ thể là bài tập chạy con thoi kết hợp nhặt bóng (10m) (12/30 ý kiến =40%); 5) Về mềm dẻo: Có sự khác biệt đáng kể trong các ý kiến lựa chọn (p<0,001), nhưng đa số ý kiến lựa chọn bài tập ngồi gập thân về trước (20/30 ý kiến =66,7%), vì vậy nghiên cứu quyết định lựa chọn cho nữ SV trong nghiên cứu này.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập theo phương pháp tập luyện vòng tròn cho nữ SV T.ĐHĐL

2.2.1. Lựa chọn hình thức tập luyện

Để lựa chọn các hình thức tập luyện, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, căn cứ kết quả ý kiến chuyên gia sẽ chọn lựa các hình thức phù hợp. Kết quả cụ thể như bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Phương pháp tổ chức tập luyện theo hình thức vòng tròn (n=30)

Nội dung		Ý kiến trả lời		χ^2	P
		n	%		
Thời gian hợp lý	Nội khóa	10	33,3	7,2	<0,05
	Ngoại khóa	4	13,3		
	Kết hợp nội+ngoại khóa	16	53,4		
Số trạm	6	24	80	40,2	<0,001
	7	5	16,7		
	8	1	3,3		
	9	0	0		
Cường độ vận động tại mỗi trạm	1/3 sức	2	6,7	13,5	<0,01
	1/2 sức	4	13,3		
	2/3 sức	15	50,0		
	Toàn sức	9	30,0		
Thời gian gián cách giữa các trạm	30 giây	4	13,3	24,1	<0,001
	1 phút	19	63,3		
	1 phút 30s	5	16,7		
	2 phút	2	6,7		
Phương án tập luyện	Liên tục	13	43,3%	0,5	>0,05
	Giãn cách	17	56,7%		

Kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy: 1) Về thời gian tập luyện: Có sự khác biệt trong việc lựa chọn thời gian tập luyện (p<0,05), tuy nhiên đa số ý kiến lựa chọn phương án kết hợp giữa tập nội và ngoại khóa là thời gian tập luyện phương pháp vòng tròn phát triển TLC cho SV nữ (16/30 ý kiến =53,4%). Vì vậy, để góp phần thuận lợi cho việc ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn giúp phát triển TLC cho SV nữ đề tài quyết định chọn hình thức tập nội khóa để đưa vào thực nghiệm; 2) Về số trạm: Có sự khác nhau về lựa chọn số trạm (p<0,001) nhưng đa số ý kiến lựa chọn ở mức 6 trạm (24/30 ý kiến =80%). Do đó, nghiên cứu quyết định sử dụng 6 trạm để thực hiện phương pháp tập luyện vòng tròn; 3) Về cường độ vận động tại mỗi trạm: Có sự khác nhau trong ý kiến (p<0,05) nhưng đa số ý kiến lựa chọn mức 2/3 sức (15/30 ý kiến =50%). Vì vậy, nghiên cứu quyết định lựa chọn mức này theo số đông ý kiến chuyên gia; 4) Về phương án tập luyện: Có 17/30 ý kiến chọn phương án giãn cách (=56,7%), vì vậy nghiên cứu quyết định thực hiện phương pháp vòng tròn với phương án tập luyện gián cách vì có tỷ lệ đồng ý cao hơn; 5) Về thời gian giãn cách giữa các trạm: Có sự khác nhau giữa các ý kiến (p<0,001) nhưng đa số GV cho rằng thời gian giãn cách giữa các trạm tốt nhất là 1 phút (19/30 ý kiến =63,3%). Vì vậy nghiên cứu quyết định lựa chọn theo số đông là khoảng giãn cách 1 phút.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập theo phương pháp tập luyện vòng tròn cho nữ SV T.ĐHĐL

Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu sử dụng hình thức thực nghiệm so sánh trên 2 nhóm nữ SV. Nhóm đối chứng (NĐC) nhóm thực nghiệm (NTN), mỗi nhóm 60 SV.

NĐC và NTN mỗi tuần tập 1 buổi (3 tiết), mỗi buổi kéo dài 135 phút dưới sự hướng dẫn của giản viên chuyên môn GDTC, thời gian nghỉ giữa tiết 2 và 3 là 10 phút. Nội dung tập luyện ở nhóm ĐC và TN là môn thể thao theo chương trình GDTC nội khóa. Thời gian thực hiện từ tháng 2→5/2022.

Nội dung đánh giá: các test, chỉ số được sử dụng trong Điều tra thể chất nhân dân năm 2001

Bảng 3. So sánh thể lực của SV 2 nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm ($n_{ĐC}=n_{TN}=60$)

TT	Chỉ tiêu	NTN $\bar{x} \pm \delta$	NĐC $\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chiều cao (cm)	158,58±5,9	158,20±5,31	0,37	> 0,05
2	Cân nặng (kg)	47,97±3,98	48,03±4,03	0,09	> 0,05
3	Lực bóp tay thuận (kg)	26,20±3,05	25,51±2,03	1,47	> 0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14,43±2,95	13,42±2,95	1,89	> 0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	161,57±16,63	161,43±10,32	0,05	> 0,05
6	Chạy 30m XPC (giây)	6,72±0,60	6,71±0,45	0,07	> 0,05
7	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,10±0,73	13,01±0,53	0,76	> 0,05
8	Chạy tùy sức 5 phút (m)	836,30±73,94	831,20±66,64	0,40	> 0,05
9	Công năng tim	13,49±1,16	13,52±1,81	0,10	> 0,05
10	Dẻo gập thân (cm)	12,05±2,28	11,70±1,81	0,93	> 0,05

Bảng 4. So sánh giá trị trung bình của SV 2 nhóm sau thực nghiệm ($n_{ĐC}=n_{TN}=60$)

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN $x \pm \delta$	Nhóm ĐC $x \pm \delta$	t	P
1	Chiều cao (cm)	158,63±5,83	158,27±5,29	0,36	>0,05
2	Cân nặng (kg)	48,08±3,99	48,17±4,05	0,11	>0,05
3	Lực bóp tay thuận (kg)	27,87±2,68	26,28±1,90	3,74	<0,05
4	Nằm ngữa gập bụng (lần/30s)	15,97±2,6	14,50±2,77	2,99	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	171,27±17,56	165,27±9,56	2,32	<0,05
6	Chạy 30m XPC (giây)	6,48±0,59	6,60±0,44	1,23	>0,05
7	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12,75±0,73	12,92±0,54	1,42	>0,05
8	Chạy tùy sức 5 phút (m)	889,12±65,29	855,38±62,36	2,89	<0,05
9	Công năng tim	13,41±1,16	13,48±1,11	0,34	>0,05
10	Dẻo gập thân (cm)	12,92±1,99	12,08±1,72	2,46	<0,05

do Viện Khoa học TDTT thực hiện.

Đánh giá thể lực trước thực nghiệm.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Trung bình của 10 chỉ tiêu ở 2 nhóm nghiên cứu có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê tại p>0,05. Như vậy, trước thực nghiệm thể lực giữa NTN và NĐC là tương đồng nhau.

Đánh giá thể lực 2 nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm.

Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm sau thực nghiệm như trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1.

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau thực nghiệm có 5/10 chỉ tiêu là 3, 4, 5, 7 và 9 có sự khác biệt có ý nghĩa tại p<0,05 với giá trị lớn hơn nằm về phía NTN; 5 chỉ tiêu còn lại có sự khác biệt giữa hai nhóm nhưng không có ý nghĩa thống kê (p>0,05). Trong đó có 2 chỉ tiêu đánh giá sức nhanh, khéo léo là chạy 30mXPC và chạy con thoi 4x10m.

Sau thực nghiệm, trình độ TLC của SV nữ ở cả hai NĐC và NTN đều có sự tăng trưởng so với trước TN: Chỉ số W(%) của NTN có ∑W=42,29% >1,9 lần NĐC (=22,05%). Với tăng trưởng cao nhất là nằm ngửa gập bụng chứng tỏ ứng dụng phương pháp vòng tròn còn góp phần phát triển sức mạnh và sức mạnh bền cho SV nữ, sức nhanh và tố chất khéo léo ít phát triển nhất.

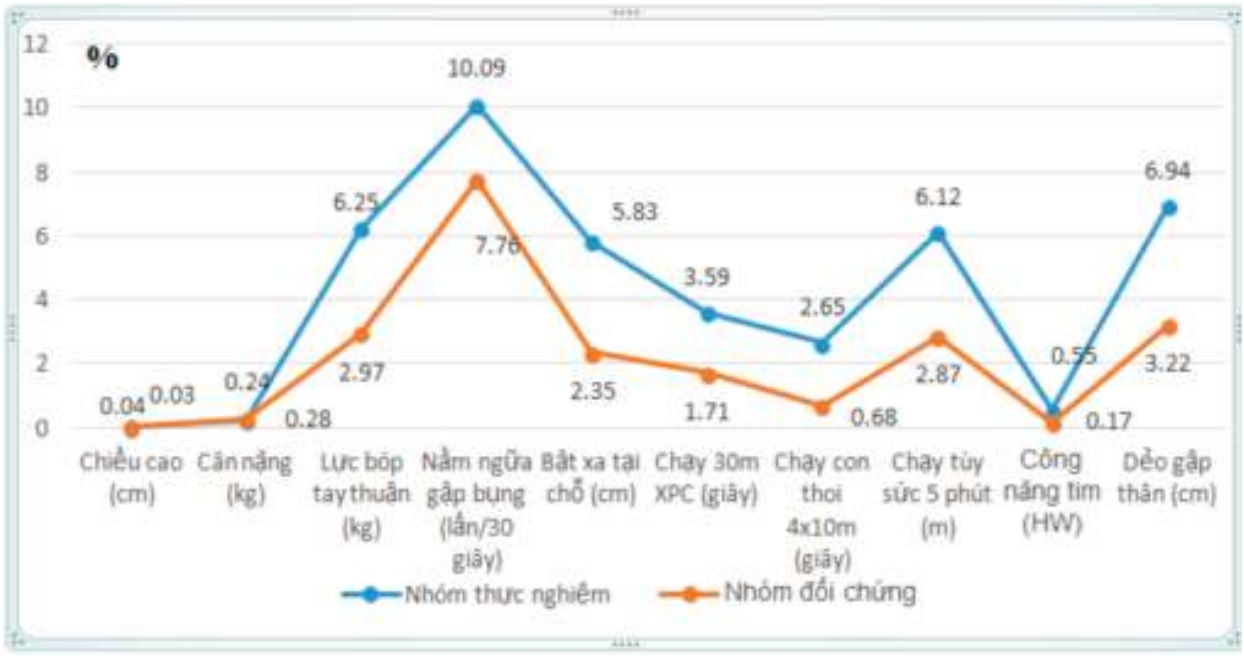
3. KẾT LUẬN

Sau quá trình thực nghiệm, kết quả thu được tại NTN tập luyện theo phương pháp vòng tròn nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng cho thấy các chỉ số kiểm tra hơn hẳn NĐC với nhịp tăng trưởng hơn gấp 1,9 lần và mức độ cải thiện các chỉ số kiểm tra hơn gấp 2,3 lần. Các kết quả thu được sau thực nghiệm về TLC của NTN cũng hơn hẳn NĐC (p<0,01). Nghiên cứu đề xuất áp dụng phương pháp vòng tròn mà nghiên cứu đã xây dựng cho các chương trình giảng dạy GDTC chính thức tại T.ĐHĐL và tương đương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quang Anh (2005), *Nghiên cứu xây dựng thang độ đánh giá sự phát triển thể lực của SV Trường Đại học Cần Thơ*, Luận văn thạc sĩ, TP.HCM.

2. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ–BGD&ĐT, ngày 18/9//2008 V/v:*



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng của NĐC và NTN sau thực nghiệm



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.

3. Hoàng Công Dân (2001), *Nghiên cứu cải tiến tiêu chuẩn đánh giá thể lực SV Đại học Mỏ-Địa chất cơ sở nhóm nghề đặc thù*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC và sức khỏe trong nhà trường các cấp, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Trần Nguyệt Đán (2001), *Xây dựng chuẩn đánh giá trình độ phát triển thể lực của SV Cao đẳng Nhạc–Họa Trung ương*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC và sức khỏe trong nhà trường các cấp, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình Đo lường Thể dục Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Trích từ đề tài khoa học công nghệ cấp trường năm 2022. Tác giả đề tài Nguyễn Tiến Dũng – giảng viên Bộ môn GDTC - QPAN.*

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC HỌC PHẦN TRONG CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ TRÊN CƠ SỞ PHẢN HỒI CỦA NGƯỜI HỌC

TS. Lê Cát Nguyên[1]; TS. Lê Trần Quang[1]
ThS. Trịnh Xuân Hồng[1]

Tóm tắt: *Đánh giá chương trình đào tạo (CTĐT) đóng vai trò quan trọng trong toàn bộ quá trình xây dựng và phát triển chương trình (CT). Tính hiệu quả của một CTĐT được đánh giá trên nhiều khía cạnh, trong đó việc thu thập thông tin phản hồi của các bên liên quan được sử dụng làm căn cứ để thiết kế và phát triển CT. Dựa trên kết quả khảo sát ý kiến phản hồi của 43 sinh viên (SV) ngành Giáo dục thể chất (GDTC) về các học phần (HP) trong ngành học, bài báo bước đầu đánh giá tính hiệu quả của các HP trong CTĐT trên hai phương diện: mức độ cần thiết các HP và mức độ hợp lý số tín chỉ (TC) các HP, từ đó đưa ra những kiến nghị cho việc cải tiến CTĐT ngành GDTC trong thời gian tới.*

Từ khóa: *Đánh giá, tính hiệu quả, phản hồi, học phần, giáo dục thể chất.*

Summary: *Through the assessment, the quality and effectiveness of a curriculum can be seen. The effectiveness of a curriculum is evaluated on several fronts, with the feedback of stakeholders being used as a basis for curriculum design and development. Based on the results of a survey of feedback from 43 students majoring in Physical Education about the modules, the article initially evaluates the effectiveness of the modules in the curriculum of the Physical Education major on two aspects: the necessity of the modules and the reasonableness of the number of credits, thereby making recommendations for the review and update of the curriculum in the coming time.*

Keywords: *Evaluate, efficiency, feedback, electives module, physical education.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sau nhiều năm đào tạo, việc đánh giá lại CTĐT ngành GDTC trong bối cảnh mới là một nhu cầu bức thiết. Tính hiệu quả của một CTĐT được đánh giá trên nhiều phương diện, trong đó việc thu thập thông tin phản hồi và nhu cầu của các bên liên quan như nhà tuyển dụng, giảng viên, cựu SV và SV được sử dụng làm căn cứ để thiết kế và phát triển CTĐT. Ở Việt Nam, Cục Quản lý chất lượng đã ban hành các văn bản hướng dẫn đánh giá CTĐT bậc đại học của Việt Nam theo 11 tiêu chuẩn với 53 tiêu chí. Phạm vi nghiên cứu của bài báo là đánh giá tính hiệu quả các HP trong CTĐT ngành GDTC, do đó nghiên cứu này chủ yếu dựa trên tiêu chuẩn (3) Cấu trúc và nội dung của chương trình dạy học và tiêu chuẩn (10) Nâng cao chất lượng, trong đó chú trọng "Thông tin phản hồi và nhu cầu của các bên liên quan được sử dụng làm căn cứ để thiết kế và phát triển chương trình dạy học".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Giới thiệu về CTĐT ngành GDTC của Khoa GDTC-Đại học Huế

CTĐT ngành GDTC tổng cộng có 120 tín chỉ (TC), gồm các phần: Kiến thức giáo dục (GD) đại cương-35 TC; Kiến thức GD chuyên nghiệp-72 TC (trong đó: Kiến thức cơ sở ngành (25 TC), kiến thức ngành (32 TC), phần tự chọn (05/25 TC-gồm 5 môn Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng rổ, Bóng bàn), kiến thức nghiệp vụ sư phạm (10 TC)); Kiến tập,

1. Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

thực tập-06 TC; Khóa luận tốt nghiệp hoặc các HP thay thế-07 TC.

2.2. Ý kiến người học về các học phần trong chương trình đào tạo

Để có dữ liệu cho việc đánh giá, chúng tôi đã phát phiếu khảo khảo sát cho 57 sinh viên các khóa 16, 17, 18 của Khoa GDTC. Trừ các SV không phản hồi và các phiếu không đúng yêu cầu, tổng số phiếu hợp lệ là 43 phiếu. Bảng câu hỏi tập trung vào việc lấy ý kiến của người học về các HP của CTĐT, gồm 2 phần: Phần I: Lấy ý kiến của người học về các học phần trong CTĐT bao gồm 03 câu hỏi: Mức độ cần thiết của HP như thế nào? (1. Không cần thiết. – 2. Cần thiết); Số TC của các HP có hợp lý không? (1.Ít – 2. Hợp lý – 3.Nhiều); Nếu chưa hợp lý, quý Anh/Chị kiến nghị số TC cho các HP đó là bao nhiêu? Phần II: Nhận xét chung về CTĐT: bao gồm bảng điều tra với 10 nội dung liên quan đến CTĐT dựa trên phiếu khảo sát do nhóm nghiên cứu cung cấp, sử dụng thang đo Likert với 5 mức độ từ cao xuống thấp. Với số liệu thu được từ 2 bảng khảo sát trên, chúng tôi tiến hành thống kê, đánh giá tính hiệu quả của các HP trong CTĐT ngành GDTC trên cơ sở phản hồi của người học dưới 2 góc độ: mức độ cần thiết của các HP và mức độ hợp lý số TC của các HP, từ đó khảo sát tương đối toàn diện về tính hiệu quả của CTĐT với 10 nội dung đánh giá khác nhau mang tính logic chỉnh thể.

2.2.1. Về đánh giá mức độ cần thiết của các học phần

Kết quả khảo sát ý kiến SV về mức độ cần thiết của các HP trong CTĐT cho thấy, có 55/63 HP (tỉ lệ 87.3%) trong CTĐT được SV đánh giá "cần thiết", có 08 HP (tỉ lệ 12.7%) được SV đánh giá "không cần thiết". Trong đó, các HP thuộc khối kiến thức GD đại cương và khối kiến thức GD chuyên nghiệp được SV đánh giá "không cần thiết" cụ thể như sau:

Bảng 1. Tỉ lệ các học phần khối kiến thức giáo dục đại cương được sinh viên đánh giá không cần thiết trong CTĐT (n=43)

STT	Học phần	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Quản lý hành chính nhà nước và QL ngành GD đào tạo	15	34.9
2	Môi trường và con người	27	62.8
3	Cơ sở văn hóa Việt Nam	22	51.2
4	Thực hành văn bản Tiếng Việt	14	32.6

Bảng 2. Tỉ lệ các học phần khối kiến thức giáo dục chuyên nghiệp được sinh viên đánh giá không cần thiết trong CTĐT (n=43)

STT	Học phần	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Sinh hóa thể dục thể thao (TDTT)	17	39.5
2	PP giảng dạy lý thuyết và GD thực hành Bóng ném	13	30.2
3	Tự chọn 5-GD lý thuyết và GD thực hành Bóng bàn 1	11	25.6
4	Tự chọn 5-GD lý thuyết và GD thực hành Bóng bàn 2	15	34.9

Theo kết quả ở bảng 1 và 2, có 4/17 HP khối kiến thức GD đại cương được SV đánh giá "không cần thiết", trong đó có 3/3 HP tự chọn (tỉ lệ 100%), chỉ có 1/14 HP bắt buộc (tỉ lệ 7.1%). Đối với khối kiến thức GD chuyên nghiệp, có 4/63 HP được SV đánh giá "không cần thiết", trong đó có 2/36 HP bắt buộc (tỉ lệ 5,6%) và 2/10 HP tự chọn (tỉ lệ 20.0%).

2.2.2. Về đánh giá mức độ hợp lý số tín chỉ của các học phần

Theo thống kê, SV ngành GDTC có ý kiến và kiến nghị về mức độ phù hợp của số TC các HP như sau (các HP 100% SV đánh giá hợp lý sẽ không liệt kê trong bảng này):

Theo kết quả phỏng vấn sau khảo sát, nhiều SV đề nghị giảm số TC của các HP "GD học đại

Bảng 3. Mức độ phù hợp của số tín chỉ các học phần khối kiến thức giáo dục đại cương và kiến nghị của người học (n=43)

STT	Tên HP	Số TC	Mức độ phù hợp của số tín chỉ			Kiến nghị của SV Số TC, số lượng (tỷ lệ %)
			Ít	*Hợp lý*	*Nhiều*	
1	GD học đại cương	3	0	31 (72.1%)	12 (27.9%)	02 TC, 5 SV (11.6%) 01 TC, 7 SV (16.3%)
2	Tâm lý học đại cương	2	0	33 (76.7%)	10 (23.3%)	01 TC-10 SV (23.3%)
3	Pháp luật đại cương	2	0	33 (76.7%)	10 (23.3%)	01 TC-10 SV (23.3%)

Bảng 4. Mức độ phù hợp của số tín chỉ các học phần khối kiến thức giáo dục chuyên nghiệp và kiến nghị của người học (n=43)

STT	Tên HP	Số TC	Mức độ phù hợp của số TC			Kiến nghị của SV Số TC, số lượng (tỷ lệ %)
			Ít	*Hợp lý*	*Nhiều*	
1	Quản lý TDTT	2	0	32 (74.4%)	11 (25.6%)	01, 11 (25.6%)
2	Lịch sử TDTT	2	0	30 (69.8%)	13 (30.2%)	01, 13 (30.2%)
3	Sinh lý TDTT	3	0	25 (58.1%)	17 (39.5%)	02, 6 (14.0% 01, 11 (25.6%)
4	Vệ sinh TDTT	2	0	27 (62.8%)	15 (34.9%)	01, 15 (34.9%)
5	PPGDLT và GDTH Bơi lội	2	30 (69.8%)	13 (30.2%)	0	04, 4 (9.3%) 05, 11 (25.6%) 06, 15 (34.9%)
6	Tự chọn 5-GDLT và GDTH Bóng đá 1	2	18 (41.9%)	23 (53.5%)	2 (4.7%)	01, 2 (4.7) 03, 15 (34.9) 04, 3 (7.0)
7	Tự chọn 5-GDLT và GDTH Bóng chuyền 1	2	14 (32.6%)	29 (67.4%)	0	03, 10 (23.3%) 04, 4 (9.3%)
8	Tự chọn 5-GDLT và GDTH Bóng rổ 1	2	14 (32.6%)	24 (55.8%)	5 (11.6%)	01, 5 (11.6%) 03, 9 (20.9%) 04, 5 (11.6%)
9	Tự chọn 5-GDLT và GDTH Cầu lông 1	2	21 (48.8%)	21 (48.8%)	01 (2.3%)	01, 01 (2.3%) 03, 17 (39.5%) 04, 4 (9.3%)
10	Giao tiếp SP	2	0	29 (67.4%)	14 (32.6%)	01, 14 (32.6%)

cương" và "Tâm lý học đại cương" do đã có HP "GD học TDTT", "Tâm lý học TDTT". Còn HP "Pháp luật đại cương" thì SV cho rằng có thể tự tìm hiểu nên giảm số TC để dành thời lượng cho các nội dung chuyên ngành.

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, nhìn chung đa số SV đề nghị giảm số TC của các môn lý thuyết và tăng số TC của các môn thực hành. SV cho rằng việc mỗi môn thể thao chỉ được học trong 02 TC (trừ môn được đưa vào phần tự chọn) là ít, chưa đáp ứng yêu cầu về thực hành kỹ thuật động tác cũng như về phương pháp giảng dạy. Đồng thời SV cũng cho rằng nhu cầu xã hội về tập luyện môn Bơi lội hiện nay rất lớn, nhưng trong CT SV chỉ được học 02 TC, chưa đáp ứng yêu cầu về giảng dạy, huấn luyện môn bơi lội trong thực tế.

2.3. Nhận xét chung về chương trình đào tạo

Trong 10 nội dung khảo sát, không có nội dung nào SV đánh giá ở mức "Rất không đồng ý". Những nội dung được SV đánh giá "Không đồng ý" nhiều gồm: (2) Thời lượng của CTĐT (120 TC) đủ để phát triển kiến thức kỹ năng theo mục tiêu đào tạo (44.2%); (5) Thời lượng các học phần thực hành đủ để hình thành các kỹ năng nghề nghiệp chuyên môn (39.9%); (6) Các

Bảng 5. Ý kiến của sinh viên nhận xét chung về CTĐT (n=43)

STT	Nội dung	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không có ý kiến	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
1	CTĐT phù hợp với trình độ SV đại học	16 (32.7%)	15 (34.9%)	10 (23.3%)	2 (4.7%)	0
2	Thời lượng CTĐT (120 TC) đủ để phát triển kiến thức kỹ năng theo mục tiêu ĐT	6 (14.0%)	11 (25.6%)	7 (16.3%)	19 (44.2%)	0
3	Tỷ lệ giữa khối kiến thức GD đại cương và GD chuyên nghiệp là hợp lý	14 (32.6%)	12 (27.9%)	2 (4.7%)	5 (11.6%)	0
4	CTĐT thể hiện rõ các môn GD đại cương, GD chuyên nghiệp, kiến tập-thực tập, khóa luận tốt nghiệp hoặc các HP thay thế	11 (25.6%)	13 (30.2%)	14 (32.6%)	5 (11.6%)	0
5	Thời lượng các HP thực hành đủ để hình thành các kỹ năng nghề nghiệp	1 (2.3%)	11 (25.6%)	16 (32.7%)	15 (39.9%)	0
6	Các HP đào tạo kỹ năng SP, kỹ năng mềm là hữu ích	3 (7.0%)	10 (2.3%)	11 (25.6%)	19 (44.2%)	0
7	CT có nhiều HP tự chọn đáp ứng đa dạng nhu cầu của người học	2 (3.7%)	18 (41.9%)	9 (20.9%)	14 (32.6%)	0
8	CTĐT đáp ứng nhu cầu đa dạng của thị trường nhân lực	2 (3.7%)	13 (30.2%)	9 (20.9%)	19 (44.2%)	0
9	Nội dung CTĐT mang tính cập nhật	3 (7.0%)	13 (30.2%)	7 (16.3%)	20 (46.5%)	0
10	CTĐT đảm bảo đủ năng lực liên thông lên CT sau đại học	1 (2.3%)	5 (11.6%)	30 (69.8%)	7 (16.3%)	0

HP đào tạo kỹ năng sư phạm, kỹ năng mềm trong CTĐT là hữu ích (44.2%); (7) Chương trình có nhiều HP tự chọn đáp ứng đa dạng nhu cầu của người học (32.6%); (8) CTĐT đáp ứng nhu cầu đa dạng của thị trường nhân lực (44.2%); (9) Nội dung CTĐT mang tính cập nhật, đổi mới (46.5%).

Điều này phản ánh đúng thực tế CTĐT ngành GDTC hiện nay: số TC trong CTĐT chỉ đạt mức tối thiểu theo quy định của Bộ GD&ĐT, thời lượng mỗi HP thực hành quá ít (02 TC), chưa có học phần nào đào tạo riêng biệt cho kỹ năng sư phạm, kỹ năng mềm (các kỹ năng sư phạm, kỹ năng mềm… được giảng viên lồng ghép vào trong quá trình dạy các môn khác để khắc phục; trong CTĐT có HP "Rèn luyện nghiệp vụ sư phạm" nhưng thời lượng ít và nội dung giảng dạy còn nặng về lý thuyết), CTĐT có ít nội dung tự chọn và CTĐT được áp dụng từ năm 2015, từ đó đến nay chưa được cập nhật, cải tiến.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các nội dung khảo sát, có thể nhận thấy rằng, tính hiệu quả của CTĐT ngành GDTC được người học đánh giá cao, thể hiện qua số liệu thống kê về mức độ cần thiết của các học phần và mức độ phù hợp của số tín chỉ các học phần. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều nội dung được người học đánh giá chưa tốt, cần có sự cải tiến mà nguyên nhân chung là do số TC trong CTĐT quá ít (120 TC) và CTĐT đã khá lâu chưa được cập nhật, cải tiến.

Với các nhận định của SV về CTĐT trong bảng 10 nội dung khảo sát trên, chúng tôi đưa ra một số kiến nghị cho CTĐT ngành GDTC như sau: cần thường xuyên cập nhật, cải tiến CTĐT ngành GDTC; Tăng số TC trong CTĐT; tăng số HP tự chọn; giảm thời lượng một số môn lý thuyết và tăng thời lượng các môn thực hành; bổ sung HP về rèn luyện kỹ năng sư phạm, kỹ năng mềm cho SV hoặc tăng số TC và đổi mới nội dung giảng dạy HP "Rèn luyện nghiệp vụ sư phạm" theo hướng đáp ứng nhu cầu thực tế của công tác chuyên môn; xem xét cải tiến CTĐT theo hướng có môn chuyên sâu để đáp ứng yêu cầu giảng dạy, huấn luyện một số môn thể thao đáp ứng nhu cầu xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bosco, J. (1971). *Curriculum Theory [Review of the book Curriculum Theory (2nd ed.) by George A. Beauchamp]*. The Educational Forum, 35(2), 259-260.

2. Bùi Thị Hoàng Mai, Nguyễn Thị Bích Phương (2021), *Một số cách tiếp cận và tiêu chuẩn đánh giá chương trình đào tạo bậc đại học*, Tạp chí Công Thương - Các kết quả nghiên cứu khoa học và ứng dụng công nghệ, số 13, 6/2021.

3. Lê Thị Phượng Uyên, Nguyễn Thị Thanh Nga, Lê Mạnh Hùng (2020), *Đánh giá chất lượng CTĐT của ngành Quản trị dịch vụ DL và lữ hành tại Khoa Du lịch, ĐH Huế*, Tạp chí KH Đại học Huế: Khoa học Xã hội và Nhân văn, Tập 129, Số 6D, 2020, Tr. 99–117;

4.Wentling T. (1993). *Planning for effective training: A guide to curriculum development*. Published by Food and Agricultural Organization of the United Nation.

5. Thông tư số 04/2016/TT-BGDĐT ngày 14/3/2016 *Ban hành Quy định về Quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượngchương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học.*

6. Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT ngày 22/6/2021 *Ban hành Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; xây dựng, thẩm định và ban hành CTĐT các trình độ của giáo dục đại học.*

7. Quyết định số 1795/QĐ-ĐHH ngày 31/12/2019 của Giám đốc ĐH Huế *Quy định về quy trình xây dựng, thẩm định và công bố Chuẩn đầu ra CTĐT trình độ ĐH tại ĐH Huế.*

8. Vũ Đức Tân, Phan Hùng Thư (2020), *Quản lý chất lượng CTĐT: một nghiên cứu về các mô hình quản lý chất lượng*, Tạp chí Giáo dục, Số 488 (Kì 2 - 10/2020), tr 1-6.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài KH&CN cấp ĐH Huế năm 2023 "Nghiên cứu phát triển CTĐT ngành GDTC của Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế đáp ứng nhu cầu xã hội". Chủ nhiệm: TS. Lê Cát Nguyên, Khoa GDTC – ĐH Huế.*

Ngày nhận bài: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ QUẢN LÝ DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI DƯƠNG

ThS. Trần Doãn Khoa[1]; ThS. Nông Minh Đức[2]

Tóm tắt: *Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 5 biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý dạy học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Hải Dương (ĐHHD). Bước đầu kiểm định lý thuyết cho thấy, các biện pháp mà chúng tôi lựa chọn và xây dựng nội dung đều được các chuyên gia đánh giá đảm bảo tính đồng bộ, kế thừa, thực tiễn và khả thi.*

Từ khóa: *Biện pháp; Quản lý dạy học; Môn Giáo dục thể chất; Trường Đại học Hải Dương.*

Summary: *Using standard scientific research methods, we have identified 5 measures to enhance the effectiveness of physical education (PE) teaching management for students at Hai Duong University (HDU). Initial theoretical validation indicates that the measures we selected and content we developed have been evaluated by experts to ensure consistency, inheritance, practicality, and feasibility.*

Keywords: *Measures, teaching management, Physical Education, Hai Duong University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nâng cao thể lực, phát triển toàn diện con người là mục tiêu quan trọng của môn học Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường Đại học. Tuy nhiên, để hoàn thành được mục tiêu này thì công tác quản lý hoạt động dạy học môn GDTC giữ vai trò rất quan trọng, đặc biệt là việc lập kế hoạch, chương trình giảng dạy cần phải phù hợp với đối tượng học hay việc sử dụng đa dạng các phương pháp dạy học sẽ giúp sinh viên tiếp thu được kiến thức tốt hơn.

Trường ĐHHD là trường trọng điểm của tỉnh Hải Dương. Nhà trường có sứ mệnh đào tạo nguồn nhân lực có trình độ chuyên môn cao, đạo đức và sức khoẻ tốt để đáp ứng yêu cầu nguồn nhân lực phục vụ cho sự phát triển của tỉnh nhà và các tỉnh lân cận. Với mục tiêu đó, khoa GDTC cũng không ngừng đổi mới, đưa ra nhiều biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên nói riêng và phát triển toàn diện nói chung. Tuy nhiên, làm thế nào để quản lý được công tác dạy học môn GDTC, để mọi hoạt động dạy học theo đúng lộ trình, đảm bảo hoàn thành được mục tiêu đặt ra của Khoa và của Nhà trường là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý dạy học môn GDTC tại Trường ĐHHD.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Các nguyên tắc lựa chọn biện pháp quản lý hoạt động dạy học môn GDTC cho sinh viên trường ĐHHD

Để có căn cứ lựa chọn các biện pháp, chúng tôi đã xác định 04 nguyên tắc sau:

- Đảm bảo tính đồng bộ của các biện pháp
- Đảm bảo tính thực tiễn của biện pháp
- Đảm bảo tính kế thừa của các biện pháp quản lí
- Đảm bảo tính khả thi của các biện pháp

2.2. Lựa chọn và xây dựng nội dung biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý hoạt động dạy học môn GDTC cho sinh viên Trường ĐHHD

Trên cơ sở các căn cứ, qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia bằng phiếu hỏi, chúng tôi đã lựa chọn được 5 biện pháp, đồng thờ tiến

1. Trường Đại học Hải Dương
2. Học viện Hành chính Quốc gia

hành xây dựng chi tiết nội dung của các biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý hoạt động dạy học môn GDTC tại Trường ĐHHD. Cụ thể:

Biện pháp 1. Tăng cường đổi mới quản lý kế hoạch, nội dung chương trình của khoa, tổ bộ môn, giảng viên giảng dạy

* *Mục đích:* Nhằm đưa hệ thống khoa, tổ bộ môn vào nề nếp, kỷ cương, làm cho mọi thành viên trong khoa nhận thức đầy đủ việc thực hiện nghiêm túc chương trình, kế hoạch dạy học của khoa, tổ bộ môn là nghĩa vụ của các giảng viên

* *Nội dung và cách thức tiến hành:*

Vào đầu học kỳ năm học ngay khi nhận được chỉ thị năm học mới, kế hoạch năm học của nhà trường, lãnh đạo khoa phải xác định phương hướng, mục tiêu, nhiệm vụ chỉ tiêu phấn đấu về các mặt hoạt động để tiến hành xây dựng kế hoạch, nội dung chương trình của khoa mình.

- Khoa chỉ đạo cho tổ chuyên môn xây dựng kế hoạch, nội dung dạy học cho từng giảng viên.

Thực hiện tốt việc xây dựng kế hoạch một cách khoa học, phù hợp và có tính khả thi, người lãnh đạo khoa phải phân tích các thông tin về nội lực của các tổ bộ môn mình (về nhân lực, tài lực, vật lực hiện có của tổ). Vì thế kế hoạch hoạt động của khoa, tổ bộ môn phải đảm bảo những yêu cầu sau:

+ Phù hợp với đặc điểm tình hình thực tế của khoa, đặc thù của bộ môn.

+ Phát huy tốt năng lực hoạt động của từng thành viên trong tổ.

+ Cụ thể, rõ ràng về các tiêu chí phấn đấu, thời gian thực hiện, phân công người thực hiện,… phải đảm bảo tính khả thi và sự thống nhất cao của tập thể khoa, tổ.

Chỉ đạo cho các cá nhân xây dựng kế hoạch cá nhân, một mặt sẽ tạo điều kiện cho mỗi giảng viên chủ động trong từng tuần, tháng, học kì, năm học, thậm chí cho cả khoá học; mặt khác tạo điều kiện thuận lợi cho việc điều hành, quản lí hoạt động dạy học của nhà trường, của khoa, của tổ bộ môn được đồng bộ, hiệu quả.

+ Cụ thể, chi tiết hơn kế hoạch bộ môn.

+ Hiểu rõ mục tiêu, yêu cầu, nguyên tắc cấu tạo nội dung chương trình học

+ Nguồn giáo trình tài liệu tương ứng

+ Những điều kiện về cơ sở vật chất, thiết bị, phương tiện kĩ thuật dạy học môn cơ hữu có thể có của nhà trường của khoa, tổ

+ Kinh nghiệm, cách thức thực hiện môn học trong đó có sự đảm bảo về thời gian, điều kiện kinh phí kiểm định, kiểm tra tính khả thi tương ứng

- Thường xuyên kiểm tra tiến độ thực hiện kế hoạch của tổ bộ môn và các giảng viên.

- Xây dựng nội dung, chương trình dạy học vừa phải không quá ngắn cũng không quá dài, phải kết hợp được giữa lý luận và thực hành tạo hiệu quả cao trong dạy học và tạo sự hứng thú cho người học. Hàng năm đổi mới nội dung chương trình đào tạo, cập nhật các môn mới hiện đại phù hợp với lứa tuổi để tạo cảm hứng học tập, nôi cuốn, cuốn hút người học nhằm mục tiêu rèn luyện nâng cao thể lực và phát triển toàn diện cho người học.

- Lãnh đạo khoa phải không ngừng học tập nâng cao trình độ về chuyên môn, quản lí và cập nhật bổ sung nội dung kiến thức mới một cách thường xuyên liên tục để cuốn hút người học đáp ứng mục tiêu môn học và yêu cầu của xã hội

Biện pháp 2. Chỉ đạo đổi mới phương pháp giảng dạy học phát huy tính tích cực chủ động của sinh viên

* *Mục đích:* Khuyến khích sinh viên tự luyện tập, rèn luyện, phát huy tính tự giác tích cực chủ động của sinh viên trong việc tự học, rèn luyện để dần dần hình thành thói quen tạo nên kỹ năng, kỹ xảo trong tập luyện các môn thể thao nhằm nâng cao sức khỏe, trí tuệ phát triển, thân hình cân đối và phát triển toàn diện mọi mặt; Giúp đội ngũ giảng viên có phương pháp dạy học mới khoa học, hiệu quả và nâng cao năng lực quản lý hoạt động dạy học, nâng cao kỹ năng nghiệp vụ sư phạm cũng như kỹ năng thực hành theo đúng tinh thần chỉ đạo của Bộ Giáo dục & Đào tạo

* *Nội dung, cách thức thực hiện:*

- Lãnh đạo khoa, tổ hoạt động dạy học, giảng viên cần quán triệt quan điểm, thái độ và tầm quan trọng của việc đổi mới phương pháp dạy học, nhằm nâng cao nhận thức chung sinh viên.

- Đổi mới phương pháp dạy học là tất yếu, là

vấn đề then chốt của nhà trường đặc biệt là dạy học môn GDTC đòi hỏi mỗi giảng viên phải có trình độ chuyên môn vững vàng cả về lý thuyết lẫn thực hành, có kỹ năng nghiệp vụ sư phạm, phương pháp dạy học đa dạng, phong phú và thường xuyên cập nhật những kiến thức mới bổ xung vào kho tàng tri thức cho mình.

- Hàng tuần, tháng khoa, tổ bộ môn tổ chức thảo luận, hội nghị, bàn về đổi mới phương pháp dạy học. Tổ chức các giờ hội giảng cấp tổ, khoa và xây dựng các bài giảng mẫu về thực hiện phương pháp dạy học mới.

- Giảng viên căn cứ sự chỉ đạo của khoa và tổ chuyên môn về đổi mới phương pháp dạy học, soạn giảng nội dung giáo án và bài giảng theo hướng lấy người học làm trung tâm, chỉ rõ nội dung nào sinh viên học trên lớp, nội dung nào sinh viên tự nghiên cứu, tự học chỉ rõ phần sinh viên phải luyện tập ở đâu, vào thời gian nào.

- Trong quá trình dạy học giảng viên phải kết hợp nhuần nhuyễn giữa lí thuyết và thực hành, kết hợp các phương pháp dạy học với mục tiêu là rèn kỹ năng cho sinh viên.

- Hướng dẫn giảng viên kiểm tra phần tự học, tự rèn luyện của sinh viên thông qua hoạt động ngoại khóa, kênh các nhóm tự quản

- Sử dụng khai thác tốt cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và các máy móc bổ trợ tập luyện, sử dụng phương pháp luyện tập trợ giúp để đề phòng chấn thương góp phần nâng cao sức khỏe, tăng cường tình đoàn kết trong sinh viên.

- Phát động và khuyến khích giảng viên viết sáng kiến kinh nghiệm và làm đồ dùng dạy học làm phong phú phương tiện dạy học trong đổi mới phương pháp. Xây dựng tủ sách của khoa đáp ứng đủ nhu cầu sách giáo khoa, chương trình, tài liệu hướng dẫn, tài liệu tham khảo của giảng viên tham gia dạy học môn.

- Khoa cần chỉ đạo tổ chuyên môn, giảng viên dạy học xây dựng hệ thống bài tập (Tesst) để kiểm tra đánh giá sức khỏe sinh viên theo định kỳ.

- Đổi mới phương pháp dạy học cũng bao gồm đổi mới phương pháp học của sinh viên thông qua giờ học thực hành của từng tổ, cá nhân sinh viên và đổi mới cách kiểm tra, đánh giá.

- Tổ chức thực hiện thường xuyên phong trào thi đua dạy tốt học tốt, thông qua các đợt thi đua, hội giảng cấp trường, cấp khoa. Muốn vậy cần xây dựng tiêu chuẩn giảng viên dạy giỏi cụ thể, rõ ràng động viên toàn thể giảng viên đăng ký trở thành giảng viên dạy giỏi.

Biện pháp 3. Tăng cường quản lý đội ngũ giảng viên, phân công giảng dạy khoa học hợp lí

* *Mục đích:* Quản lí điều hành hoạt động của khoa một cách khoa học, hiệu quả chuyên môn hóa cao góp phần nâng cao hiệu quả môn học và tạo cho sinh viên điều kiện tốt nhất phát triển thể chất và các tốt chất khác.

* *Nội dung và cách thức tiến hành:*

Khoa tăng cường quản lý việc thực hiện qui chế hoạt động dạy học của các thành viên khoa bao gồm những nội dung:

- Quản lý ngày công, giờ công theo trách nhiệm đã phân công đặc biệt là giờ lên lớp.

- Quản lý việc tham gia sinh hoạt khoa, tổ hoạt động dạy học.

- Quản lý quy trình, hồ sơ lên lớp

- Thực hiện việc thi, kiểm tra, coi thi, chấm thi học kì đúng quy định.

- Sử dụng cơ sở vật chất dạy học hiệu quả.

- Tham gia bồi dưỡng và tự bồi dưỡng để hoàn thiện nâng cao hoạt động dạy học.

- Có biện pháp cụ thể giúp sinh viên yếu, kém.

- Kiểm tra việc soạn giảng của giảng viên.

- Thực hiện đổi mới phương pháp dạy học phù hợp đối tượng sinh viên và các điều kiện dạy học khác.

- Thực hiện các buổi sinh hoạt hoạt động dạy học có chất lượng, có hiệu quả.

- Phân công dạy học khoa học hợp lí theo chuyên môn và nguyện vọng người học là việc làm cấp thiết của lãnh đạo khoa như; Giảng viên được đào tạo chuyên ngành sư phạm TDTT môn Điền kinh thì bố trí cho giảng viên đó dạy học môn điền kinh, giảng viên được đào tạo chuyên ngành sư phạm TDTT môn Bóng chuyền thì bố trí cho giảng viên đó dạy học môn Bóng chuyền …chỉ như vậy thì người dạy mới phát huy được đúng chuyên môn sở trường của mình thì chất lượng hiệu quả mới cao được và người học được

học tập những môn yêu thích, thầy dạy giỏi và trong điều kiện tốt nhất.

Biện pháp 4. Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá năng lực giảng viên, học tập sinh viên qua từng học kỳ và năm học

* *Mục đích:*Kiểm tra, đánh giá năng lực hoạt động dạy học đội ngũ giảng viên nói chung, khoa GDTC nói riêng nhằm góp phần bảo đảm và nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường trong thời gian tới, thực hiện việc dạy tốt, học tốt, đánh giá theo đúng chất lượng thực tế. Đánh giá được trình độ giảng viên, năng lực sinh viên qua từng kỳ học, năm học một cách khách quan từ đó đưa ra biện pháp hợp lí để nâng chất lượng dạy học môn

* *Nội dung và cách thức tiến hành:*

Khi thực hiện kiểm tra - đánh giá, bao giờ cũng phải có đối tượng kiểm tra, đánh giá. Trong quá trình kiểm tra, đánh giá năng lực hoạt động dạy học giảng viên chủ thể quản lý thường là cán bộ quản lí, còn đối tượng đánh giá thường là giảng viên, sinh viên như giảng viên dạy học ngoài giảng viên ra người quản lí còn kiểm tra mức độ lĩnh hội của sinh viên.

Khi tiến hành kiểm tra, đánh giá năng lực hoạt động dạy học giảng viên, lãnh đạo khoa cần chỉ đạo tổ trưởng hoạt động dạy học thực hiện một số yêu cầu như sau:

- Xác định mục đích, yêu cầu, đối tượng và hình thức kiểm tra, đánh giá.
- Xây dựng chuẩn và thang đánh giá.
- Lựa chọn phương pháp và phương tiện kiểm tra – đánh giá phù hợp.
- Giúp giảng viên chuẩn bị tâm thế khi được kiểm tra – đánh giá
- Tổng hợp, phân tích kết quả kiểm tra - đánh giá
- Công tác kiểm tra diễn ra một cách thường xuyên liên tục cũng có lúc theo kế hoạch định kỳ.
- Sử dụng nhiều kênh thông tin để kiểm tra như qua sinh viên, giáo viên chủ nhiệm…
- Kiểm tra bằng cách phát động phong trào thi đua trong khoa từ các cá nhân tự kiểm tra chéo nhau.

Biện pháp 5. Tích cực xây dựng mới cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và nâng cao hiệu quả quản lý cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện.

* *Mục đích:* Giúp cho nhà trường, khoa hoạt động dạy học có điều kiện tốt, thuận lợi trong dạy và học, sử dụng hiệu quả hạ tầng cơ sở vật chất và phương tiện dạy học nâng cao được chất lượng dạy học như đối với môn GDTC nâng cao ý trí, nghị lực, tinh thần đoàn kết tương thân tương ái và đặc biệt nâng cao sức khỏe cho sinh viên.

* *Nội dung và cách thức tiến hành:*

- Kiểm tra thực tế điều kiện cơ sở vật chất nhà trường trên cơ sở nguồn kinh phí chi cho đầu tư mua sắm, sửa chữa, căn cứ số lượng, đặc điểm sinh viên, môn học mà đầu tư cơ sở vật chất, mua sắm trang thiết bị tập luyện. Từ đó đề ra nội quy sử dụng sao cho bền và hiệu quả.
- Sử dụng hợp lý có hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, kinh phí hiện có của trường phục vụ tốt cho đào tạo.
- Tăng cường huy động các nguồn lực, kinh phí đầu tư của các cấp, chính quyền, các cơ sở sản xuất, dịch vụ, các nguồn hỗ trợ để hiện đại hóa cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện.
- Tăng cường đầu tư theo hướng xã hội hóa cơ sở vật chất trang thiết bị như nhà tập đa năng, bể bơi, sân vận động, dụng cụ tập luyện hiện đại…
- Sử dụng hợp lý các nguồn kinh phí thu chi từ người tập ngoại khóa, câu lạc bộ…
- Tăng nguồn lực cho nhà trường bằng các nguồn chủ yếu sau:

+ Sử dụng, kinh doanh hợp lý có hiệu quả các cơ sở vật chất, như nhà tập, sân vận động, bể bơi, sân tennis…

+ Tăng cường huy động các nguồn lực kinh phí đầu tư của các cấp chính quyền các cơ sở sản xuất dịch vụ, các nguồn hỗ trợ, cơ quan chủ quản và các cơ quan quản lý đào tạo, có cơ chế chính sách, tạo điều kiện cho cơ sở trong và ngoài nước, từ đó có điều kiện tăng cường cơ sở vật chất, trang thiết bị hiện đại, nguồn thu cho nhà trường (tái đầu tư cho đào tạo).

- Định kỳ 1 năm 2 lần Nhà trường tổ chức kiểm kê tài sản và đánh giá mức độ khấu hao tài sản.

2.3. Kiểm định lý thuyết các biện pháp

Để đánh giá một cách khách quan tính khả

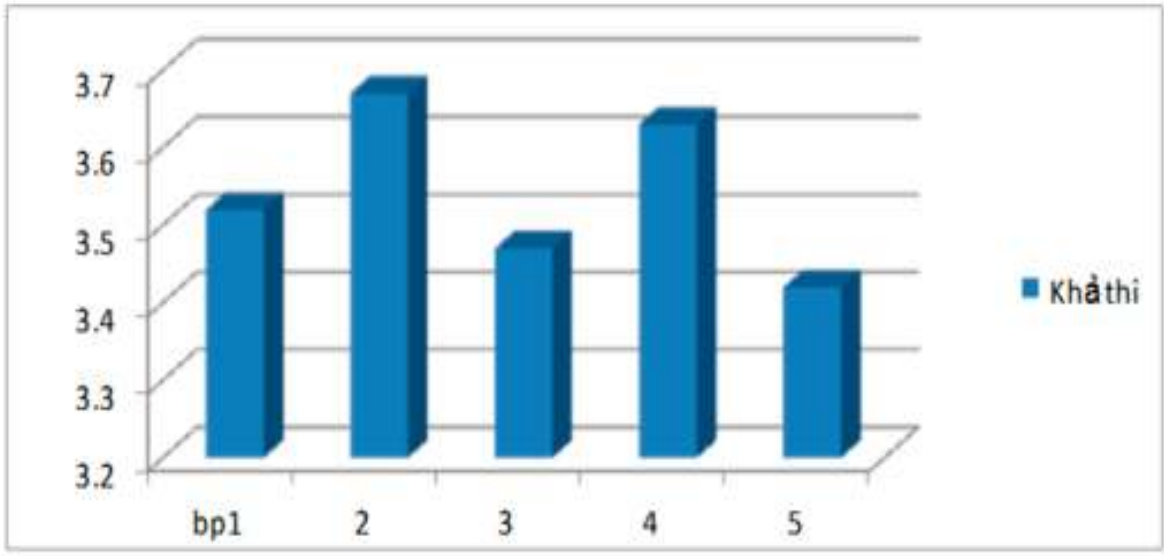
thi và cần thiết của các biện pháp đã lựa chọn, nghiên cứu sử dụng thang đo Likert 5 mức độ. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Qua việc kiểm định nhận thức mức độ cần thiết của các biện pháp, lựa chọn đã được đánh giá rất cần thiết, thể hiện điểm trung bình =3.49 và 5/5 biện pháp (100%) có điểm trung bình >3. Trong đó "Chỉ đạo đổi mới phương pháp giảng dạy phát huy tính tích cực chủ động của sinh viên" được đánh giá rất cần thiết với điểm trung bình =3.66 xếp thứ bậc 1; Biện pháp "Tăng cường đổi mới quản lý kế hoạch, nội dung chương trình của khoa, tổ bộ môn, giảng viên giảng dạy" với điểm trung bình đạt 3.55 xếp thứ bậc 2; Biện pháp "Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá năng lực giảng viên, học tập sinh viên qua từng học kỳ và năm học" với điểm trung bình đạt 3.52 xếp thứ bậc 3. Đồng thời nghiên cứu tiến hành kiểm định tính khả thi của các biện pháp. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.

Qua biểu đồ cho thấy: Các khách thể đánh giá những biện pháp lựa chọn trên ở mức độ rất khả thi, được thể hiện bằng điểm trung bình chung của các biện pháp đạt 3.54. Theo ý kiến đánh giá, mức độ khả thi các biện pháp không đồng đều. Rất khả thi xếp theo vị trí từ 1 đến 3 là: "Chỉ đạo đổi mới phương pháp giảng dạy phát huy tính tích cực chủ động của sinh viên" xếp thứ bậc 1; biện pháp "Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá năng lực giảng viên, học tập sinh viên qua từng học kỳ và năm học" xếp thứ bậc 2 và biện pháp "Tăng cường đổi mới quản lý kế hoạch, nội dung chương trình của khoa, tổ bộ môn, giảng viên giảng dạy" xếp thứ bậc 3.

Bảng 1. Kiểm định mức độ cần thiết của các biện pháp (n=68)

TT	Biện pháp	Mức độ cần thiết				∑	$\bar{x}$	Thứ bậc
		A	*B*	*C*	*D*			
1	Tăng cường đổi mới quản lý kế hoạch, nội dung chương trình của khoa, tổ bộ môn, giảng viên giảng dạy.	164	72	6	0	242	3.55	2
2	Chỉ đạo đổi mới phương pháp giảng dạy phát huy tính tích cực chủ động của sinh viên.	180	69	0	0	249	3.66	1
3	Tăng cường quản lý đội ngũ giảng viên, phân công giảng dạy khoa học hợp lí.	140	75	16	0	231	3.39	4
4	Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá năng lực giảng viên, học tập sinh viên qua từng học kỳ và năm học.	152	84	4	0	240	3.52	3
5	Tích cực xây dựng mới cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và nâng cao hiệu quả quản lý cơ sở vật chất và dụng cụ tập luyện	136	72	20	0	228	3.35	5
Điểm trung bình							**3.49**	



Biểu đồ 1. Mức độ khả thi của các biện pháp

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu và kiểm nghiệm lý thuyết đã lựa chọn được 5 biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý dạy học môn GDTC cho sinh viên Trường ĐHHD, đồng thời xây dựng nội dung cụ thể của từng biện pháp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2003), *Tài liệu xây dựng bộ chương trình khung cho các ngành đào tạo đại học và cao đẳng, Hà Nội*.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03/05/2001 về việc ban hành Quy chế GDTC và y tế trường học.*

3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả đề tài cấp luận văn cao học TDTT của học viên Trần Doãn Khoa, với tên đề tài: "Biện pháp quản lý hoạt động dạy học môn giáo dục thể chất ở trường Đại học Kinh tế-Kỹ thuật Hải Dương". đề tài đã bảo vệ thành công tại Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, năm 2012*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

ĐẶC ĐIỂM GIAO TIẾP CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Tạ Hoàng Thiện[1]; TS. Nguyễn Minh Cường[2]

Tóm tắt: *Bài báo này sử dụng các bảng hỏi PO, bảng hỏi V.P.Dakharov, bảng hỏi đánh giá mức độ và phạm vi giao tiếp của cá nhân, bảng hỏi xác định độ cởi mở của cá nhân được kiểm định độ tin cậy và độ phù hợp, đảm bảo đo lường được nội dung cốt lõi của vấn đề nghiên cứu. Mục đích nghiên cứu chính của bài báo là nhằm tìm hiểu một số đặc điểm giao tiếp của sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất tại trường Đại học TDTT Tp. HCM. Từ đó, xác định 9 giải pháp để nâng cao khả năng giao tiếp cho sinh viên chuyên ngành GDTC, trường đại học TDTT Tp. HCM ngày càng tốt hơn.*

Từ khóa: *giao tiếp, giao tiếp sư phạm, giáo dục thể chất, giải pháp, sinh viên.*

Summary: *This paper uses the PO questionnaire, the VP.Dakharov questionnaire, the personal communication level and scope assessing questionnaire, the individual openness determining questionnaire that their reliability and content validity, constructive validity, criterion-relate validity fully tested. They ensures that the main content of the research problem well tested and appreciated. The main purpose of the article is to understand some of the communication characteristics of students specalized physical education at Ho Chi Minh city university of sport. From there, we propose 9 solutions to enhance the communication ability for students specalized physical education, at Ho Chi Minh city university of sport getting better and better.*

Keywords: *communication, pedagogical communication, physical education, solutions, students.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với việc dạy học GDTC, giao tiếp không những có vai trò quan trọng trong sự hình thành và phát triển nhân cách người giáo viên GDTC mà còn là một bộ phận cấu thành hoạt động sư phạm TDTT, là thành phần chủ đạo trong cấu trúc năng lực sư phạm của người giáo viên GDTC. Giao tiếp là phương thức, công cụ cơ bản nhất để tổ chức hoạt động dạy học và giáo dục TDTT. Nếu không có giao tiếp thì không thể hướng hoạt động sư phạm TDTT của thầy và trò vào việc đạt được các mục đích dạy học.

Giáo viên GDTC, không chỉ đòi hỏi năng lực thị phạm động tác chính xác cho học sinh quan sát, mà còn phải giảng giải cho học sinh hiểu kỹ thuật và ý nghĩa động tác đó như thế nào nên đòi hỏi hành trang của sinh viên khi bước vào cuộc sống nghề giáo ngoài tư cách, phẩm chất đạo đức tốt, niềm tin và bầu nhiệt huyết với sự nghiệp trồng người còn phải vững về chuyên môn và giỏi về nghiệp vụ sư phạm, trong đó có năng lực giao tiếp. Vì vậy, việc rèn luyện năng lực giao tiếp cho sinh viên chuyên ngành GDTC là vấn đề cấp thiết. Muốn rèn luyện năng lực giao tiếp cho sinh viên thì trước tiên phải tìm hiểu đặc điểm giáo tiếp của sinh viên, từ đó xác định các giải pháp cụ thể để nâng cao kỹ năng giao tiếp nghề nghiệp cho sinh viên chuyên ngành GDTC, trường Đại học TDTT Tp. HCM. Đây là vấn đề nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn cao trong công tác giáo dục và đào tạo sinh viên GDTC trở thành người thầy dạy học GDTC ngày càng có chất lượng hơn.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu như sau: phân tích, tổng hợp tài liệu; phỏng vấn bằng bảng hỏi; toán học thống kê.

Đặc biệt là phương phỏng vấn bằng bảng hỏi:

1. Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
2. Trường Đại học Phú Yên

Bảng hỏi PO để đánh giá nhu cầu giao tiếp hàng ngày của sinh viên chuyên ngành GDTC;

Bảng hỏi V.P.Dakharov để đánh giá khả năng giao tiếp hàng ngày của sinh viên chuyên ngành GDTC;

Bảng hỏi đánh giá mức độ và phạm vi giao tiếp của cá nhân; Bảng hỏi xác định độ cởi mở của cá nhân.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá đặc điểm giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC, trường Đại học TDTT Tp. HCM

Thông qua tham khảo tài liệu có liên quan, bài viết đưa ra bốn nội dung đo lường đặc điểm giao tiếp là: Nhuu cầu giao tiếp hàng ngày của sinh viên; nội dung giao tiếp hàng ngày của sinh viên, kỹ năng giao tiếp của sinh viên, mức độ cởi mở trong giao tiếp của sinh viên. Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy, bài viết thiết kế phiếu phỏng vấn để hỏi 18 chuyên gia và giảng viên có liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Từ bảng 1 và bảng 2 cho thấy các hệ số tin cậy biến tổng (Cronbach's Alpha > 0.811) và hệ số tương quan với biến tổng (Corrected Item-Total Correlation > 0.3) của các biến lượng đều đáp ứng yêu cầu của thống kê học, đảm bảo độ tin cậy để đo lường vấn đề nghiên cứu chủ yêu. Như vậy, Các nội dung như Nhu cầu giao tiếp hàng ngày của sinh viên; Nội dung giao tiếp hàng ngày của sinh viên; Khả năng giao tiếp của sinh viên; Mức độ cởi mở trong giao tiếp của sinh viên được các chuyên gia, giảng viên cho rằng phản ánh được đặc điểm giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC, trường Đại học TDTT Tp.Hồ Chí Minh.

2.2. Đặc điểm giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC, trường Đại học TDTT Tp. HCM

2.2.1. Nhu cầu giao tiếp hàng ngày của sinh viên chuyên ngành GDTC, trường đại học TDTT Tp. HCM

Để thực hiện mục tiêu nghiên cứu này, Bài báo sử dụng bảng hỏi P.O. Kết quả thể hiện ở bảng 3.

Bảng 1. Hệ số tin cậy biến tổng (Reliability Statistics)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.811	.811	4

Bảng 2. Hệ số tin cậy từng biến lượng(Item-Total Statistics)

Các biến lượng	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nhu cầu giao tiếp hàng ngày của sinh viên.	13,611	1,546	.686	.532	.736
Nội dung giao tiếp hàng ngày của sinh viên	13,667	1,647	.568	.353	.792
Khả năng giao tiếp của sinh viên	13,722	1,624	.583	.374	.785
Mức độ cởi mở trong giao tiếp của sinh viên	13,667	1,529	.682	.524	.737

Bảng 3. Nhu cầu giao tiếp hàng ngày của sinh viên chuyên ngành GDTC

STT	Mức độ nhu cầu	Kết quả khảo sát (n= 300)		
		Số lượng	Tỷ lệ%	Xếp bậc
1	Mức cao	150	50	**1**
2	Mức trung bình cao	65	21.7	**2**
3	Mức trung bình	48	16	**3**
4	Mức trung bình thấp	17	5.6	**5**
5	Mức thấp	20	6.7	**4**
	Tổng	**300**	**100**	

Qua bảng 3 cho thấy: Nhu cầu giao tiếp của sinh viên có sự phân hóa khá rõ ở cả 5 mức độ và theo tỷ lệ (%) ở các mức độ rất khác nhau. Phần lớn sinh viên có nhu cầu giao tiếp ở mức cao và chiếm (50%), xếp bậc 1; ở mức trung bình cao chiếm (21.7%), xếp bậc 2; ở mức trung bình chiếm (16%), xếp bậc 3; Ở mức nhu cầu thấp chiếm (6.7%), xếp bậc 4; còn ở mức nhu cầu trung bình thấp chiếm (5.6%), xếp bậc 5. Mức độ nhu cầu cao nhất và thấp nhất ta có độ chênh lệch nhau rất rõ (43.3%). Ngay các mức độ kề nhau như mức cao và mức trung bình cao có độ chênh lệch là (28.3%) hay mức trung bình cao và mức trung bình cũng có chênh lệch (5.7%).

Qua phân tích trên cho thấy: nhu cầu giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC là rất cao và phân bổ ở cả 5 mức nhu cầu nhưng tỷ lệ (%) ở các mức độ là không đều. Ở mức nhu cầu cao xếp bậc 1 và mức nhu cầu trung bình thấp xếp bậc thấp nhất có độ chênh lệch nhau rất lớn là (44.4%); ngay giữa hai thứ bậc liền kề nhau như bậc 1 và bậc 2 hay giữa bậc 3 và bậc 4 cũng chênh lệch rõ rệt (28.3% và 9.3%).

2.2.2. Nội dung giao tiếp hàng ngày của sinh viên

Bài báo sử dụng bảng hỏi gồm 18 nội dung nhằm tìm hiểu trong quá trình giao tiếp hàng ngày của các sinh viên GDTC, trường Đại học TDTT Tp. HCM thường trao đổi với nhau về nội dung nào? Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Nội dung giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC rất phong phú và đa dạng: từ nội dung học tập, phương pháp học tập, nghiệp vụ sư phạm, phấn đấu tu dưỡng, tình bạn, thể thao, giải trí, đến thời trang, việc làm, hôn nhân, tệ nạn xã hội …đều được sinh viên quan tâm và phân bổ ở cả ba nhóm thường xuyên quan tâm; nhóm đôi khi quan tâm; nhóm chưa bào giờ quan tâm như sau:

- Nhóm thường xuyên quan tâm: Các nội dung được quan tâm nhiều tập trung vào các nội dung thuộc chuyên môn như Nội dung thể thao chiếm tỷ lệ 89.7%, xếp bậc 1/18; Nội dung học tập chiếm tỷ lệ 88.3%, xếp bậc 2/18; Nội dung sinh hoạt hàng ngày chiếm tỷ lệ 77.3%, xếp bậc 3/18; Các nội dung ít được quan tâm thuộc các nội dung hôn nhân và tình dục, chiếm tỷ lệ % và xếp bậc rất thấp tương ứng là (4.3%; 11.7%) và (18; 14).

- Nhóm đôi khi quan tâm: Trong nhóm đôi khi quan tâm các nội dung tập trung chủ yếu là nội dung 15 (Nhận xét, đánh giá về người khác) chiếm tỷ lệ 82%, xếp bậc 1/18; Nội dung 2 (Vấn đề khác) chiếm tỷ lệ 81.3%, xếp bậc 2/18; Nội dung 14 (Các vấn đề thời sự, chính trị) chiếm tỷ lệ 66.3%, xếp bậc 3/18; Còn các nội dung học tập và thể thao đã được thường xuyên quan tâm nên tỷ lệ % và xếp bậc trong nhóm đôi khi quan tâm rất thấp.

- Nhóm không bao giờ quan tâm: Các nội dung về hôn nhân, tình dục và các tệ nạn xã hội chiếm tỷ lệ % cao nhất và xếp bậc lớn nhất,

Bảng 4. Nội dung giao tiếp hàng ngày của sinh viên chuyên ngành GDTC

Mã hóa	Nội dung giao tiếp	Kết quả khảo sát (n = 300)								
		Thường xuyên			Đôi khi			Không bao giờ		
		SL	%	XB	SL	%	XB	SL	%	XB
NG1	Nội dung học tập	265	88.3	2	35	117	17	0	0	16
NG2	Phương pháp học tập	184	61.3	6	115	38.4	10	1	0.3	15
NG3	Nghiệp vụ sư phạm	92	30.7	11	174	58	5	34	11.3	6
NG4	Tình bạn	225	75	4	60	20	15	15	5	12
NG5	Tình yêu	119	39.7	9	129	43	9	52	17.3	5
NG6	Hôn nhân	13	4.3	18	103	34.3	11	184	61.4	1
NG7	Tình dục	35	11.7	14	132	44	8	133	44.3	3
NG8	Sinh hoạt hàng ngày	232	77.3	3	57	19	16	11	3.7	13
NG9	Thời trang	95	31.7	10	197	65.6	4	8	2.7	14
NG10	Phim ảnh, các trò giải trí	119	39.7	8	155	51.7	7	26	8.6	9
NG11	Thể thao	269	89.7	1	30	10	18	1	0.3	15
NG12	Việc phấn đấu, tu dưỡng, rèn luyện	216	72	5	84	28	13	0	0	16
NG13	Các tệ nạn xã hội	58	19.3	13	61	20.3	14	181	60.3	2
NG14	Các vấn đề thời sự, chính trị	68	22.7	12	199	66.3	3	33	11	7
NG15	Nhận xét, đánh giá về người khác	34	11.3	16	246	82	1	18	6	11
NG16	Việc làm thêm	42	14	15	173	57.7	6	85	28.3	4
NG17	Việc làm khi ra trường	182	60.7	7	92	30.6	12	26	8.7	8
NG18	Vấn đề khác	33	11	17	244	81.3	2	23	7.7	10

Ghi chú: XB: Xếp bậc; SL: Số lượng

nghĩa là những nội dung này các sinh viên không quan tâm nhiều nhất, đồng nghĩa với việc sinh viên chuyên ngành GDTC đã ý thức được tác hại của các vấn đề này không tốt cho việc học tập.

2.2.3. Khả năng giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC, trường Đại học TDTT Tp. HCM

Để đánh giá thực trạng khả năng giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Tp. HCM, chúng tôi sử dụng bảng hỏi trắc nghiệm giao tiếp của V.P.Dakharov. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy kỹ năng giao tiếp của các sinh viên chuyên ngành GDTC phân bổ ở cả 4 nhóm như sau:

Bảng 5. Khả năng giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC

Nhóm	Khả năng giao tiếp	Kết quả khảo sát (n = 300)		
		Số lượng	Tỷ lệ %	Xếp bậc
1	Mức thấp	96	32.0	**2**
	Mức trung bình	139	46.3	**1**
	Mức trung bình cao	53	17.7	**3**
	Mức cao	12	4.0	**4**
	Tổng	**300**	**100**	
2	Mức thấp	110	36.7	**1**
	Mức trung bình	97	32.3	**2**
	Mức trung bình cao	66	22.0	**3**
	Mức cao	27	9.0	**4**
	Tổng	**300**	**100**	
3	Mức thấp	118	39.3	**1**
	Mức trung bình	92	30.7	**2**
	Mức trung bình cao	84	28.0	**3**
	Mức cao	6	2.0	**4**
	Tổng	**300**	**100**	
4	Mức thấp	217	72.3	**1**
	Mức trung bình	60	20.0	**2**
	Mức trung bình cao	21	7.0	**3**
	Mức cao	2	0.7	**4**
	Tổng	**300**	**100**	

- Nhóm I : Thể hiện tính chủ động, tích cực trong giao tiếp: bao gồm các kỹ năng biết kiềm chế và kiểm tra người giao tiếp với mình, biết thuyết phục, biết chủ động, điều khiển quá trình giao tiếp. Xếp bậc 1 là mức trung bình chiếm tỷ lệ 46.3%; Xếp bậc thứ 2 là mức thấp chiếm tỷ lệ 32%; Xếp bậc thứ 3 là mức trung bình cao chiếm tỷ lệ 17.7%. Trong khi đó, mức cao chỉ chiếm 4% và xếp bậc 4.

- Nhóm II: Thể hiện tính thụ động trong giao tiếp: chủ yếu nghe người nói chuyện với mình; thiếu nhạy cảm trong giao tiếp. Xếp bậc 1 là mức thấp chiếm tỷ lệ 36.7%; Xếp bậc thứ 2 là mức trung bình chiếm tỷ lệ 32.3%; Xếp bậc thứ 3 là mức trung bình cao chiếm tỷ lệ 22%; Mức có khả năng cao trong giao tiếp chỉ xếp bậc 4 và chiếm tỷ lệ 9%.

- Nhóm III: Thể hiện sự cân bằng, phù hợp trong giao tiếp: Bao gồm biết cách tiếp xúc và thiết lập được mối quan hệ với người khác; biết cân bằng nhu cầu của cá nhân và đối tượng trong khi tiếp xúc; biết tự chủ về xúc cảm và hành vi của mình trong giao tiếp; biết thay đổi cần thiết trong quá trình giao tiếp. Xếp bậc 1 là mức thấp chiếm tỷ lệ 39.3%; Xếp bậc thứ 2 là mức trung bình chiếm tỷ lệ 30.7%; Xếp bậc thứ 3 là mức trung bình cao chiếm tỷ lệ 28%; Xếp bậc 4 là mức cao chiếm tỷ lệ 2%.

- Nhóm IV: Thể hiện năng lực diễn đạt bằng ngôn ngữ trong giao tiếp: ngắn gọn, dễ hiểu, cụ thể. Xếp bậc 1 là mức thấp chiếm tỷ lệ 72.3%; Xếp bậc thứ 2 là mức trung bình chiếm tỷ lệ 20%; Xếp bậc thứ 3 là mức trung bình cao chiếm tỷ lệ 7%. Trong khi đó, mức có khả năng

Bảng 6. Mức độ cởi mở cá nhân trong giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC (n =300)

Mức độ	Kết quả khảo sát		
	Số lượng	Tỷ lệ %	Xếp bậc
Mức 1	1	0.3	**6**
Mức 2	6	2.0	**5**
Mức 3	45	15.0	**3**
Mức 4	147	49.0	**1**
Mức 5	93	31.0	**2**
Mức 6	7	2.4	**4**
Mức 7	1	0.3	**6**
Tổng	**300**	**100**	

cao trong giao tiếp xếp bậc 4 chiếm tỷ lệ 0.7%.

Như vậy, Xét về tổng thể cho thấy kỹ năng giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC đều được phân bổ ở cả 4 nhóm và ở cả 4 mức độ nhưng hầu hết là ở mức thấp và mức trung bình. Trong cả bốn nhóm kỹ năng thì mức thấp và mức trung bình đều được xếp bậc cao (bậc 1 và 2). Mức cao và mức trung bình cao ở cả 4 nhóm kỹ năng còn xếp bậc thấp và chiếm tỷ lệ rất ít.

2.2.4. Mức độ cởi mở trong giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC, trường Đại học TDTT Tp. HCM

Để đánh giá mức độ cởi mở trong giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC, chúng tôi sử dụng bảng hỏi V.P.Dakhaeov. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Mức độ cởi mở của các sinh viên đều phân bổ ở cả 7 mức độ. Xếp bậc 1 là mức 4 (mức trung bình) chiếm tỷ lệ 49%; Xếp bậc 2 là mức 5 (mức trung bình thấp) chiếm tỷ lệ 31%; Xếp bậc 3 là mức 3 (mức trung bình cao) chiếm tỷ lệ 15%; Xếp bậc 4 là mức 6 (mức thấp) chiếm tỷ lệ 2.4%; Xếp bậc 5 là mức 2 (mức cao) chiếm tỷ lệ 2%; Mức xếp bậc thấp nhất là mức 1 (mức rất cao) và mức 7 (mức rất thấp) đều chiếm tỷ lệ 0.3%.

Như vậy, Mức độ cởi mở cá nhân trong giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC tập trung ở mức trung bình (hay mức vừa phải). Xét về tổng thể thì các mức độ được xếp bậc cao từ 1;2;3; tập trung vào các mức độ: trung bình, trung bình thấp và trung bình cao. Còn mức rất cao, mức cao và mức thấp, mức rất thấp có xếp bậc 4;5;6 chiếm tỷ lệ rất thấp từ (0.3%) đến (2%).

3. KẾT LUẬN

- Nhu cầu giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC là rất cao nhưng tỷ lệ % ở các mức độ là không đều và khoảng cách chênh lệch giữa các mức độ rất lớn.
- Nội dung giao tiếp hàng ngày của sinh viên chuyên ngành GDTC rất phong phú và đa dạng, tập trung chủ yếu vào lĩnh vực chuyên môn, còn các nội dung khác các sinh viên còn ít quan tâm.
- Kỹ năng giao tiếp hàng ngày của sinh viên chuyên ngành GDTC hầu hết là ở mức thấp và mức trung bình, mức cao và mức trung bình cao chiếm tỷ lệ rất ít.
- Mức độ cởi mở cá nhân trong giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC tập trung ở mức trung bình (hay mức vừa phải), còn các mức độ khác chiếm tỷ lệ rất thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Công Hoàn, Hoàng Anh (1998), *Giao tiếp sư phạm*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

2. Khoa Giáo dục thể chất (2012), *Đặc điểm giao tiếp của sinh viên chuyên ngành GDTC*, Đề tài cấp cơ sở trường Đại học TDTT TPHCM.

3. Nguyễn Thị Oanh (1995), *Tâm lý học truyền thông và giao tiếp*, Nxb Phụ nữ, Hà Nội.

4. Trang Web Tài liệu.vn, *Các yếu tố tham gia vào quá trình giao tiếp*, Kỹ năng giao tiếp.

Nguồn bài báo: *Bài báo là kết quả của quá trình nghiên cứu và tham khảo các tài liệu, công trình nghiên cứu khoa học có liên quan của nhóm tác giả.*

Ngày nhận bài: 8/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG SỐ 3 CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC FPT HÀ NỘI

TS. Nguyễn Xuân Trãi[1]; CN. Chu Tiến Sỹ[2]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp cơ bản tác giả lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ) đòn chân tấn công số 3 đối với nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội. Kết quả nghiên cứu góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội.*

Từ khóa: *Lựa chọn; Bài tập; Sức mạnh tốc độ; Nam vận động viên; Vovinam; Trường Đại học FPT Hà Nội.*

Summary: *Using fundamental research methods, the author selected and evaluated the effectiveness of exercises aimed at developing the attributes of strength and speed for kick number 3 for male athletes in the Vovinam team at FPT University Hanoi. The research results contribute to improving the effectiveness of strength and speed training for kick number 3 for male athletes in the Vovinam team at FPT University Hanoi.*

Keywords: *Selection, exercises, strength and speed, male athletes, Vovinam, FPT University Hanoi.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức mạnh tốc độ đóng vai trò quan trọng đối với quá trình huấn luyện và thi đấu VĐV Vovinam. Trong hệ thống các nhiệm vụ chuẩn bị thể lực cho VĐV Vovinam, huấn luyện SMTĐ nói chung và SMTĐ đòn chân tấn công số 3 nói riêng có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, bởi SMTĐ là cơ sở để các VĐV Vovinam có thể nhanh chóng tiếp thu và hoàn thiện các kỹ thuật, chiến thuật, góp phần nâng cao thành tích thi đấu. Để đạt được mục đích huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện SMTĐ đòn chân tấn công số 3 nói riêng cho VĐV Vovinam thì việc xây dựng chương trình huấn luyện, phân bổ thời gian, cũng như việc lựa chọn các bài tập huấn luyện tố chất SMTĐ cần được tiến hành một cách khoa học. Thực tiễn đào tạo VĐV Vovinam đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội trong thời gian qua cho thấy còn có những hạn chế, nhất là việc chuẩn bị thể lực, theo đó việc phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 của VĐV còn chưa được quan tâm đúng mức.

Tuy nhiên qua tìm hiểu các tài liệu, ít có các công trình nào đi sâu nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho VĐV Vovinam trong các Trường đại học, theo định hướng nghiên cứu về nội dung phương pháp, đặc điểm và yêu cầu cho từng đối tượng VĐV. Cần có những thực nghiệm khoa học để chứng minh tính chất hợp lý của việc sử dụng bài tập và phương tiện tập luyện nhằm đảm bảo việc rèn luyện thể lực, phát triển SMTĐ là việc làm hết sức cần thiết.

Dựa trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam trường Đại học FPT Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ đòn

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chung và tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu chúng tôi tiến hành phỏng vấn với cách trả lời theo 4 mức, nghiên cứu lựa chọn những bài tập có từ 65% ý kiến lựa chọn trở lên: Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 13 bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường ĐH FPT Hà Nội là:

Bài tập 1. Đeo chân chì 0.5kg ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu 2 chân

Bài tập 2. Bật xa tại chỗ(cm)

Bài tập 3. Bật đổi chân trên bục cao 40cm

Bài tập 4. Gánh tạ đứng lên ngồi xuống đá thẳng (20kg)

Bài tập 5. Kẹp chân số 3 liên tục vào đích cố định trong 30s(lần)

Bài tập 6. Bật cóc

Bài tập 7. Đá tạt chân trái liên tục vào bao cát

Bài tập 8. Đá tạt chân phải liên tục vào bao cát

Bài tập 9. Đá tạt hai chân liên tục vào bao cát

Bài tập 10. Đá tạt 2 chân liên tục có buộc dây chun vào cổ chân

Bài tập 11. Đá tạt chân trái liên tục có buộc dây chun vào cổ chân

Bài tập 12. Đá tạt chân phải liên tục có buộc dây chun vào cổ chân

Bài tập 13. Bán đấu với người cùng tập

2.2. Ứng dụng đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam trường Đại học FPT Hà Nội.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Thời gian tập luyện 5 buổi/1 tuần (từ thứ 2 đến hết tối thứ 6, ngày thứ 7 và chủ nhật nghỉ

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường ĐH FPT Hà Nội (n=25)

TT	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	**Bài tập 1**	**22**	**88**	**2**	**8**	**1**	**4**	**0**	**0**
2	**Bài tập 2**	**21**	**84**	**3**	**12**	**1**	**4**	**0**	**0**
3	Bài tập 3	12	48	5	20	3	12	5	20
4	**Bài tập 4**	**19**	**76**	**4**	**16**	**2**	**8**	**0**	**0**
5	Bài tập 5	8	32	7	28	7	28	3	12
6	**Bài tập 6**	**18**	**72**	**4**	**16**	**2**	**8**	**1**	**4**
7	**Bài tập 7**	**17**	**68**	**4**	**16**	**3**	**12**	**1**	**4**
8	**Bài tập 8**	**21**	**84**	**3**	**12**	**1**	**4**	**0**	**0**
9	Bài tập 9	12	48	4	16	6	24	3	12
10	**Bài tập 10**	**18**	**72**	**4**	**16**	**3**	**12**	**0**	**0**
11	**Bài tập 11**	**19**	**76**	**4**	**16**	**2**	**8**	**0**	**0**
12	**Bài tập 12**	**20**	**80**	**5**	**20**	**0**	**0**	**0**	**0**
13	**Bài tập 13**	**18**	**72**	**6**	**24**	**1**	**4**	**0**	**0**
14	**Bài tập 14**	**16**	**65**	**6**	**24**	**3**	**12**	**0**	**0**
15	**Bài tập 15**	**22**	**88**	**2**	**8**	**1**	**4**	**0**	**0**
16	**Bài tập 16**	**21**	**84**	**3**	**12**	**1**	**4**	**0**	**0**

ngơi). Thời gian của mỗi buổi tập từ 90 đến 120 phút đưa vào phần thể lực của giáo án. Tổng số buổi huấn luyện phát triển SMTĐ diễn ra trong 3 tháng của quá trình thực nghiệm sư phạm từ tháng 1/2023 – 3/2023) (kéo dài hơn 2 tháng so với dự kiến trong đề cương ban đầu). Thời gian tập luyện căn cứ vào mục đích phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 theo từng chu kỳ huấn luyện.

- Thời gian huấn luyện SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho các nam VĐV được các HLV quản lý chặt chẽ loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến quá trình huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của bài tập tới khách thể nghiên cứu.

- Để thực nghiệm đảm bảo tính khách quan. Qúa trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương pháp so sánh song song, trước và sau khi áp dụng bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 đã được lựa chọn. Số lượng bài tập và phân loại bài tập trong mỗi buổi tập được sắp xếp tuần tự, luân phiên tương ứng với nhiệm vụ huấn luyện trong từng giáo án và từng thời kỳ huấn luyện đảm bảo các nguyên tắc về huấn luyện thể thao.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Chúng tôi sử dụng 04 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo đã được lựa chọn thông qua các bước nghiên cứu thường quy, gồm: Đá tạt 2 chân liên tục vào đích cố định 20s (sl): Đá tạt 2 chân liên tục có buộc dây chun 20s(số lần); Kẹp chân số 3 liên tục vào đích cố định trong 30s(số lần); Đá tạt hai đích đối diện cách nhau 2,5m trong 20s(số lần) để đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công số 3 của đối tượng nghiên cứu.

Kết quả trước thực nghiệm

Để xác định được tính đồng đều của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu trước khi thực nghiệm. Chúng tôi tiến hành phân nhóm một cách ngẫu nhiên dựa trên kết quả đã kiểm tra về thực trạng chỉ số vòng 2 của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Tất cả các chỉ số kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là ngang bằng nhau. Sự khác biệt 2 số trung bình không ý nghĩa thống kê (P>0.05). Điều này chứng tỏ phân chia 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là ngẫu nhiên.

Kết quả sau thực nghiệm

Đánh giá hiệu quả sau 3 tháng thực nghiệm của bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam trường Đại học FPT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm sự khác biệt có ý nghĩa thống kê P<0.05, thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất (t=2.052).

Bảng 2. So sánh trình độ SMTĐ đòn chân tấn công số 3 của nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội của hai nhóm đối chiếu và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=20)

TT	Các test	Kết quả trước thực nghiệm				So sánh	
		NĐC (n = 10)		NTN (n = 10)		t	p
1	Đá tạt 2 chân liên tục vào đích cố định 20s (sl):	39.6	2.67	38.8	2.15	0.74	>0.05
2	Đá tạt 2 chân liên tục có buộc dây chun 20s(số lần)	19.9	1.91	19.8	1.93	0.12	>0.05
3	Kẹp chân số 3 liên tục vào đích cố định trong 30s(số lần)	49.5	1.58	47.9	2.92	1.52	>0.05
4	Đá tạt hai đích đối diện cách nhau 2,5m trong 20s(số lần)	11.3	1.49	11	1.25	0.49	>0.05

Bảng 3. So sánh đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công số 3 của nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội của hai nhóm đối chiếu và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=20)

TT	Các test	Kết quả sau thực nghiệm		So sánh		
		NĐC (n = 10)	NTN (n = 10)	W	t	p
1	Đá tạt 2 chân liên tục vào đích cố định 20s (sl):	41.6± 1.58	47.6 ± 1.78	13.45	7.99	>0.05
2	Đá tạt 2 chân liên tục có buộc dây chun 20s(sl)	23.5 ±1.72	27.1 ± 2.13	14.23	4.16	>0.05
3	Kẹp chân số 3 liên tục vào đích cố định trong 30s(số lần)	52.1 ± 1.29	58.3 ± 1.89	11.23	8.58	>0.05
4	Đá tạt hai đích đối diện cách nhau 2,5m trong 20s(số lần)	12.7 ± 1.16	16.1 ± 0.88	23.61	7.4	>0.05

Như vậy sau thực nghiệm các bài tập chúng tôi đã lựa chọn có tác dụng phát triển đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường Đại học FPT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội.

- Thông qua thực nghiệm sư phạm đã chứng minh hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường Đại học FPT Hà Nội tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường Đại học FPT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tổng cục TDTT (2020), *Luật thi đấu Vovinam*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Xuân Toàn, Thiện Tâm (2011), *Kỹ thuật Vovinam Việt Võ Đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả luận văn thạc sĩ với tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ đòn chân tấn công số 3 cho nam VĐV Đội tuyển Vovinam tại trường ĐH FPT Hà Nội ", tác giả: Chu Tiến Sỹ, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, năm 2023.*

Ngày nhận bài: 5/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO TRONG CÔNG VIÊN ĐÔ THỊ CỦA NGƯỜI DÂN TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI

TS. Vũ Minh Cường[1]

Tóm tắt: *Công viên đô thị đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của thành phố và góp phần vào việc rèn luyện nâng cao sức khỏe cho người dân. Đây cũng là không gian để gặp gỡ giao lưu và tổ chức các hoạt động xã hội, tạo nên một bản sắc văn hóa cho mỗi khu dân cư. Quá trình đô thị hóa mạnh mẽ, quy hoạch đô thị luôn thay đổi, mật độ xây dựng gia tăng, diện tích các công trình công cộng bị thu hẹp, công viên đô thị không đủ diện tích cho người dân đến vui chơi giải trí và tập luyện thể dục thể thao. Nghiên cứu tiến hành nghiên cứu, khảo sát thực trạng hoạt động thể dục thể thao của cư dân ở các công viên đô thị, tiến tới đề xuất xây dựng công viên thể thao đô trị cho thành phố Hà Nội đáp ứng kịp thời nhu cầu rèn luyện thể chất cho người dân.*

Từ khóa: *Hoạt động thể dục thể thao; Trong công viên đô thị; Người dân; thành phố Hà Nội.*

Summary: *Urban parks play an important role in the development of the city and contribute to improving people's health. This is also a space to meet, exchange and organize social activities, creating a cultural identity for each residential area. The process of urbanization is strong, urban planning is always changing, construction density is increasing, the area of public works is shrinking, parks are not enough for people to come for entertainment and exercise. sports. This article conducts research and surveys the current status of sports activities of residents in urban parks, and proposes to build an urban sports park for Hanoi city to promptly meet the needs. physical training for people.*

Keywords: *Physical activities, Urban parks, Residents, Hanoi city.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hà Nội mở rộng địa giới hành chính đã tạo nên những cơ hội phát triển, trên cơ sở khai thác thế mạnh về cảnh quan tự nhiên, nhưng cũng đi kèm với những áp lực mới trong vấn đề quản lý và khai thác không gian xanh cho Thủ đô. Hiện nay, nhiều không gian công cộng, bao gồm cả công viên, vườn hoa đã bị thu hẹp lại hoặc biến mất, nhường chỗ cho các công trình xây dựng nhà ở cao tầng và nhà xưởng, khu công nghiệp. Chính quyền thành phố Hà Nội cũng đã chủ động trong việc đưa ra các chính sách phát triển cây xanh công cộng, tuy nhiên công viên, vườn hoa chưa được chú trọng để đáp ứng nhu cầu dân sinh.

Do vậy, việc khảo sát và nghiên cứu đề xuất tổ chức không gian kiến trúc cảnh quan hệ thống công viên tại Hà Nội là hết sức cần thiết để phát huy giá trị của các không gian tự nhiên, góp phần tạo lập bản sắc đô thị Hà Nội, phục vụ lợi ích sinh hoạt của cộng đồng cư dân trong thành phố. Qua khảo sát thực tế hệ thống các công viên ở các quận huyện của thành phố Hà Nội. Kết quả cho thấy, do được hình thành và xây dựng đã lâu cơ sở vật chất của một số công viên đang trong tình trạng xuống cấp, các thiết bị dụng cụ tập luyện thể dục thể thao thiếu về số lượng, đơn điệu về chủng loại và chưa đáp ứng được đa dạng nhu cầu tập luyện của người dân.

Ở nước ta, hiện nay chưa có một công viên đô thị nào được thiết kế xây dựng tích hợp các cơ sở thể thao nằm trong khuôn viên. Trên thực tế các công viên đô thị đang được quy hoạch và thiết kế chỉ nhằm mục đích tạo ra cảnh quan, không gian để thu hút người dân đến vui chơi giải chí. Cũng có một số công viên lắp đặt thêm

1. Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Bảng 1. Thực trạng mô hình vận hành quản lý của 4 công viên

TT	Công viên	Đơn vị quản lý	Nhân sự	ĐTBD về thể thao	Mô hình
1.	Công viên Cầu Giấy, Quận Cầu Giấy, Hà Nội.	Trung tâm phát triển quỹ đất quận Cầu Giấy	Chuyên trách	Thường xuyên	CLB TDTT
2.	Công viên Nghĩa Đô, Quận Cầu Giấy, Hà Nội.		Chuyên trách	Thường xuyên	CLB TDTT
3.	Công viên Thành công, Quận Đống Đa, Hà Nội.	Phòng Quản lý đô thị thuộc UBND quận Ba Đình	Chuyên trách	Ít được bồi dưỡng	Mô hình tổ chức, quản lý loại hình TDTT dựa vào phúc lợi xã hội
4.	Công viên Thanh Xuân, Quận Thanh Xuân, Hà Nội.	Trung tâm dich vụ thương mại quận thanh xuân quản lý	Chuyên trách	Ít được bồi dưỡng	Tổ chức, quản lý hành chính không thu kinh phí

một số dụng cụ thể thao ngoài trời để cho mọi người đến tập luyện, tuy nhiên những dụng cụ này chỉ phù hợp cho những người cao tuổi tập luyện và trẻ em vui chơi, chưa đáp ứng được đa dạng nhu cầu rèn luyện thể chất cho người dân.

- Đối tượng khảo sát là các cán bộ quản lý, nhân viên điều hành, người dân đến công viên trên địa bàn thành phố Hà Nội gồm: 50 cán bộ, nhân viên quản lý công viên và 500 người dân tham gia hoạt động thể dục thể thao tại các công viên.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Điều tra xã hội học; Khảo sát thực tế; Quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả khảo sát các công viên trên địa bàn Hà Nội

2.1.1. Tổ chức hoạt động của công viên

Thực trạng thành phố Hà Nội có 63 công viên, vườn hoa, hiện nay có 13 công viên và 32 vườn hoa (khoảng 70%) cần cải tạo, nâng cấp, sửa chữa theo mức độ khác nhau từ nguồn vốn ngân sách của các quận/ huyện quản lý công viên vườn hoa. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

2.1.2. Thống kê số lượng người đến tập luyện thể thao tại công viên

Nghiên cứu đánh giá thực trạng số lượng người đến tập luyện thể thao tại công viên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Có thể thấy nhu cầu tập thể dục thể thao ở các công viên của người dân Thủ đô là rất lớn, đặc biệt là các quận tập trung đông dân cư như Cầu Giấy, Đống Đa, Ba Đình. Các công viên có hạ tầng tốt, có khu vui chơi thể dục thể thao sẽ có số lượng người đến nhiều hơn các công viên mô hình truyền thống. Có thể thấy rõ qua thống kê lượt người ra vào công viên Cầu Giấy, Nghĩa Đô, Thanh Xuân (có khu vui chơi thể dục thể thao) so với công viên Thành Công (hiện đã xuống cấp và không có thiết bị thể dục thể thao).

Toàn cảnh khảo sát công viên đô thị trên địa bàn thành phố Hà Nội.

2.1.3. Cơ sở vật chất và thiết bị tập thể dục thể thao

Công viên Cầu Giấy: Được đầu tư trang bị khá tốt so với các công viên khác về thiết bị vui chơi, giải trí và dụng cụ thể dục thể thao, gồm có: Quảng trường rộng khoảng 1000m2, 01 sân Bóng chuyền hơi, 01 sân chơi bóng rổ, 01 sân cầu lông, sân trượt patin và tập aerobic. Khu vực có các dụng cụ, thiết bị tập thể dục: xà đơn 06

Bảng 2. Thống kê số lượt người ra vào các công viên

Công viên	Ngày trong tuần						Ngày cuối tuần			
	Thứ Hai		Thứ Tư		Thứ Sáu		Thứ bảy		Chủ nhật	
	Sáng 6h-8h	Chiều 15h-19h	Sáng 6h-8h	Chiều 15h-19h	Sáng 6h-8h	Chiều 15h-19h	Sáng 6h-8h	Chiều 15h-19h	Sáng 6h-8h	Chiều 15h-19h
Công viên Cầu Giấy, Quận Cầu Giấy, Hà Nội.	879	1642	1081	1562	1213	1785	3265	2116	3782	2234
Công viên Nghĩa Đô, Quận Cầu Giấy, Hà Nội.	1115	1896	897	1782	1008	2112	3185	2287	3675	2631
Công viên Thành công, Quận Đống Đa, Hà Nội.	765	1243	895	1453	785	1245	1095	1167	1112	1231
Công viên Thanh Xuân, Quận Thanh Xuân, Hà Nội.	715	1086	764	1325	767	1165	1055	1154	1134	1423



Toàn cảnh Công viên Cầu Giấy



Toàn cảnh Công viên Nghĩa Đô



Toàn cảnh công viên Thành Công



Toàn cảnh Công viên Thanh Xuân

cái, xà kép 04 cái, thang ke bụng 06 cái, ke chân 02 cái. Có một khu vui chơi cho trẻ em theo độ tuổi được lắp đặt một số dụng cụ như: 01 cầu trượt, 01 tháp leo núi, 01 vòng nhún, 01 bập bênh, 01 đu quay và cầu leo…

Công viên Nghĩa Đô: Cũng là một trong những công viên được đầu tư trang bị khá tốt so với các công viên khác về thiết bị vui chơi, dụng cụ tập luyện thể dục thể thao, cụ thể là: Quảng trường rộng và đường nội bộ ven hồ dành cho người đi bộ và chạy bộ, 01 sân Bóng chuyền hơi, 01 sân cầu lông, 01 sân tập bóng rổ, 01 sân trượt patin và tập aerobic…

Khu vực có các dụng cụ tập thể hình: 01thiết bị chạy bộ; 01 thiết bị đạp chân; 01 xà đơn, 01 xà kép; 01 thiết bị tập vai; 01 thiết bị quay tay; 01 thiết bị tập cơ lưng; 01 thiết bị tập cơ bụng. Khu vui chơi trẻ em cũng được lắp đặt một số dụng cụ như: 01 cầu trượt, 01 tháp leo núi, 01 vòng nhún, 01 bập bênh, 01 đu quay, 01 cầu leo…

Công viên Thành Công: Trước đây công viên có bố trí một số thiết bị dụng cụ tập thể dục thể thao, nhưng hiện nay đã bị xuống cấp, hư hỏng không còn dụng dụ nào dùng được, người dân vào công viên tập luyện thường tự mang theo dụng cú cá nhân.

Công viên Thanh Xuân: Thuộc loại hình công viên nghỉ ngơi, cải tạo nâng cấp từ nguồn ngân sách của Quận Thanh Xuân. Công viên với diện tích hơn 11ha bao gồm hệ thống cây xanh, hồ nước trung tâm rộng gần 6ha có đường bao quanh dài khoảng 1.400m; Hiện tại mới hoàn thành giai đoạn 1 khoảng ⅔ diện tích, còn ⅓ vẫn chưa được triển khai thi công. Năm 2019 Khánh thành công viên, quận ủy đầu tư trang bị 10 loại dụng cụ tập luyện TDTT trong nội khu gồm có: 03 xà đơn, 01 xà kép, 01 đu quay, 01 thiết bị chạy bộ, 01 thiết bị đạp chân, 01 thiết bị quay tay, 01 thiết bị tập cơ lưng, 01 thiết bị tập cơ bụng và 01 lắc eo. Tuy nhiên cho đến nay đã hỏng 4 thiết bị tập luyện và chưa được sửa chữa.

2.1.4. Khảo sát nhu cầu hoạt động thể dục thể thao của người dân

Nghiên cứu tiến hành khảo sát hơn 500 người dân đến 4 công viên trong phạm vi để nghiên cứu nhu cầu hoạt động thể dục thể thao của người dân. Số người khảo sát chia theo 2 độ tuổi: Cụ thể trên 35 tuổi: 275 người (46,6%), dưới 35 tuổi: 315 người (53,4%). Kết quả khảo sát như sau:

Trên 90% số người được hỏi đều cho rằng hoạt động thể dục thể thao có vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe và đời sống. Vì vậy 67% số người trên 35 tuổi và 80% số người dưới 35 tuổi thường xuyên luyện tập thể dục thể thao vào thời gian rảnh rỗi. Việc duy trì tập luyện thể dục thể thao thường xuyên bắt nguồn từ thói quen bản thân (>65%), yêu thích thể thao (>60%), vì sức khỏe (>70%), để giảm cân, làm đẹp (>50%). Phần lớn những người được hỏi cho rằng họ không luyện tập thể dục thể thao vì không có địa điểm, môi trường luyện tập (>65%), thiếu thời gian (>40%), thiếu dụng cụ (>40%)…

Các môn thể thao được số đông yêu thích và duy trì tập luyện gồm đi bộ (>70%), Chạy bộ (>65%), khiêu vũ (>30%), bóng đá (>30%), Bóng chuyền hơi, cầu lông, bóng bàn, thể hình…(.10%). Phương thức cá nhân chủ động luyện tập là lựa chọn của >70% số người được hỏi. Trên 40% số người được hỏi duy trì luyện tập 4 lần/tuần, 30% duy trì luyện tập 3 ngày 1 lần, khoảng 10% ngày nào cũng duy trì tập luyện. Thời gian luyện tập phù hợp khoảng 40% chọn sáng sớm, 45% chọn chiều tối và 15% sắp xếp thời gian tùy theo công việc cho phép. Khoảng thời gian 30-60 phút được đa số người lựa chọn vì cho rằng khoảng thời gian này phù hợp với thể trạng của họ. khoảng 15% số người tập luyện dưới 30 phút và 1% số người duy trì tập luyện trên 120 phút mỗi lần.

Hầu hết những người đến công viên tập luyện đều đã duy trì thói quen rèn luyện thể thao trên 6 tháng trong đó 40% đã duy trì được 1-2 năm, 30% duy trì được trên 3 năm. 70% số người được hỏi lựa chọn địa điểm luyện tập lý tưởng là ở công viên vườn hoa và không muốn trả phí cho việc tập luyện hoặc chấp nhận mức phí dưới 200.000 đồng/tháng.

Đa số người được hỏi cảm thấy chưa hài lòng với chất lượng cơ sở vật chất của công viên nơi

họ luyện tập và muốn được trang bị công cụ, dụng cụ cũng như có những hướng dẫn miễn phí để tập luyện tốt, được tham gia các phong trào thể dục thể thao quần chúng.

2.2. Nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến bố trí không gian công viên thể thao đô thị trên địa bàn thành phố Hà Nội

2.2.1. Khái niệm công viên thể thao đô thị

Công viên thể thao đô thị là: Công viên đô thị tích hợp với các công trình thể thao, sân thể thao, hệ thống hoạt động huấn luyện, biểu diễn, thi đấu thể thao và các hoạt động chăm sóc sức khỏe được tổ chức tại công viên. Những công viên như vậy cần đảm bảo sự phát triển cân bằng giữa không gian xanh và công trình thể thao. Điểm khác biệt lớn nhất giữa các công viên thể thao đô thị và các công viên khác là về cơ bản chúng lấy chức năng rèn luyện thể chất làm nội hàm chính, nhằm đáp ứng nhu cầu thể thao đa dạng của cư dân đô thị, đồng thời có chức năng của các công viên đô thị chung.

2.2.2. Phân loại công viên thể thao đô thị

Hiện nay, công viên thể thao đô thị đã được phát triển ở nhiều nước trên thế giới, có nhiều loại hình khác nhau, có công viên dành cho một môn thể thao nhất định (như quần vợt hay bơi lội), có công viên dành cho một nhóm tuổi nhất định (như trẻ em, thanh niên). Ngoài ra còn có các công viên thể thao tổng hợp đa chức năng, có thể được sử dụng để thư giãn và giải trí cũng như các loại hình rèn luyện thể chất khác nhau. Hiện nay, trên thế giới phổ biến hai loại: 1) Công viên thể thao ngoại ô: Đề cập đến các công viên nằm ở ngoại ô thành phố và tập trung vào các hoạt động thể thao giải trí ngoài trời. Loại hình này rất phổ biến ở các nước phương Tây chủ yếu đáp ứng nhu cầu của những người sử dụng thời gian cuối tuần để ra ngoài giải trí và tham gia các hoạt động thể thao chủ yếu gồm: Cắm trại, câu cá, bơi lội, du lịch, dã ngoại, thể thao cộng đồng… 2) Công viên thể thao đô thị: Đề cập đến không gian xanh tự nhiên phục vụ cư dân trong thành phố, cung cấp các dịch vụ giải trí và thể thao ngoài trời. Trong đó có các hoạt động vui chơi, giải trí phong phú đa dạng và có đầy đủ các loại hình cơ sở thể thao cho các môn thể thao.

2.2.3. Đặc điểm công viên thể thao đô thị

Công viên thể thao đô thị có đặc điểm chính là bố trí các môn thể thao ngoài trời là chủ thể. Nhiều công viên thể thao đô thị ở các nước phát triển phương Tây, sân golf là địa điểm quan trọng nhất vì bản thân sân golf là một loại không gian xanh, đồng thời đáp ứng chức năng rèn luyện thể chất. Ngoài ra, các cơ sở thể thao được bố trí nhấn mạnh các đặc điểm của giải trí và thư giãn. Đường chạy bộ, đường dành cho xe đạp, cơ sở cắm trại, leo núi, thể thao ngoài trời, thể thao mạo hiểm và thể thao cảm giác mạnh là những cơ sở thể thao thường được bố trí bên trong. Do vậy, đặc điểm nội hàm của công viên thể thao đô thị nên chủ yếu các cơ sở thể thao thường được thiết kế nhỏ. Chẳng hạn như, quần vợt, bóng bàn, bóng rổ, Bóng chuyền, bóng ném... Ngoài ra, chức năng của các cơ sở thể thao rất linh hoạt, có tính đến nhu cầu đa dạng của các nhóm người khác nhau.

2.2.4. Các yếu tố ảnh hưởng đến bố trí không gian công viên thể thao đô thị

Quy mô dân số: Các công trình công cộng ở đô thị mục đích cuối cùng để phục vụ con người nên hiện trạng dân cư đô thị là chỉ số tham khảo không thể thiếu trong xây dựng đô thị. Số lượng dân số trong một phạm vi nhất định quyết định quy mô của một công viên, sự phân bổ dân số quyết định vị trí của công viên và các phương tiện giao thông xung quanh. Sự đa dạng của dân số quyết định số lượng và loại hình cơ sở thể thao trong công viên. Chỉ khi hiểu rõ cộng đồng cư dân thành phố, việc xây dựng công viên thể thao đô thị mới có thể đáp ứng nhu cầu đời sống, văn hóa, thể dục thể thao của người dân và không gây lãng phí tài nguyên thiên nhiên.

Các khu dân cư khác nhau trong thành phố tạo thành cộng đồng khác nhau, các loại cộng đồng khác nhau có sự khác biệt về mức độ không đồng nhất của cư dân, điều kiện môi trường, phương pháp quản lý, bản sắc văn hóa,… tất yếu sẽ ảnh hưởng sự phát triển của thể thao cộng đồng. Sự phát triển có tác động nhất định, các loại cộng đồng cư dân khác nhau nhu cầu rèn luyện thể thao là khác nhau. Do đó, thể thao ở các loại cộng

đồng khác nhau có những đặc điểm riêng. Vì vậy, cần phải tham khảo những đặc điểm này trong quy hoạch công viên thể thao đô thị, để việc xây dựng công viên có thể đáp ứng tối đa nhu cầu thể thao của người dân.

Thói quen, lối sống và sử dụng thời gian của cư dân: Với sự phát triển của nền kinh tế, mức sống của người dân được cải thiện và thời gian rảnh rỗi của cư dân vào dịp cuối tuần ngày càng tăng, các hoạt động vui chơi giải trí không ngừng thay đổi và đa dạng. Hiện nay cần có quy hoạch đô thị tổng thể từ góc nhìn của người dân, quy hoạch đô thị tổng thể cho những ngày nghỉ ngơi, hay quy hoạch đô thị điều phối ngày làm việc và ngày nghỉ, đồng thời đáp ứng nhu cầu ngày càng đa dạng. Vì lý do này, chúng ta cần nghiên cứu thói quen sinh hoạt hàng ngày của cư dân và nhu cầu của họ, đồng thời nắm bắt tình hình chung về cuộc sống hàng ngày của cư dân, nó không chỉ cung cấp thông tin về hoạt động du lịch mà còn nắm bắt được mọi hoạt động mỗi ngày của cư dân trong những ngày nghỉ ngơi, bao gồm nội dung hoạt động, thời gian hoạt động, bạn đồng hành hoạt động, mục đích đi lại, phương tiện di chuyển, thời gian đi lại, để phản ánh đặc điểm của cộng đồng cư dân.

Văn hóa đô thị: Văn hóa đô thị không chỉ là biểu tượng của quá trình đô thị hóa mà còn là thực thể nội tại của năng lực cạnh tranh đô thị. Nó phản ánh toàn diện chất lượng và trình độ phát triển của một thành phố, đồng thời là sức hút bên trong để ghi nhận và tập hợp người dân trong thành phố. Thể thao dần trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống đô thị hiện đại và đã hòa nhập vào văn hóa đô thị. Vì vậy, khi phát triển thể thao đô thị và trao đổi về bố trí không gian tài nguyên trong công viên thể thao đô thị, chúng ta không nên chỉ nhìn thấy những lợi ích trước mắt mà phát triển hoặc bố trí một cách tùy tiện một số hạng mục, cơ sở thể thao không phù hợp với đặc điểm văn hóa của thành phố, hoặc đi ngược lại với tiềm năng văn hóa của thành phố. Mặc dù với sự phát triển của toàn cầu hóa về kinh tế và hội nhập khu vực, ranh giới văn hóa khu vực ngày càng trở nên mờ nhạt nhưng vẫn có những khác biệt về văn hóa đô thị giữa các vùng nhất định. Đồng thời, văn hóa thể thao truyền thống dân tộc là một bộ phận quan trọng của văn hóa đô thị. Vì vậy, khi quy hoạch tài nguyên trong công viên thể thao đô thị, chúng ta phải xem xét đặc điểm, nền tảng của văn hóa đô thị cũng như tác động của nó đối với sự phát triển của các sự kiện thể thao, đồng thời tập trung phát triển cơ sở thể thao phù hợp hoặc làm nổi bật đặc điểm văn hóa của khu vực dân cư, tránh gây lãng phí tài nguyên.

Tóm lại, trong đô thị, con người là chủ thể chính và tất cả các nguồn lực được phân bổ, tích hợp theo nhu cầu của người dân và hình thành nên một cộng đồng khu dân cư. Vì vậy, để xây dựng các công viên thể thao đô thị, chúng ta phải nghiên cứu hiểu được những đặc điểm cơ bản của cộng đồng cư dân đô thị như: mật độ dân số nơi tập trung cư trú, các hoạt động phát triển kinh tế hàng hóa, cấu trúc trung tâm chính trị xã hội, cơ sở vật chất đời sống tinh thần và nhịp độ đời sống xã hội. Đồng thời, cần xem xét hiệu quả sử dụng không gian thực tế của các cơ sở tài nguyên thể thao đối với đời sống thể thao của người dân. Nếu không, việc xây dựng các cơ sở thể thao một cách tùy tiện sẽ gây lãng phí tài nguyên và ảnh hưởng đến hiệu quả sử dụng thực tế của chúng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua khảo sát thực trạng cho thấy việc phân bổ các công viên hiện có chưa cân bằng, xây dựng và phát triển các công viên đô thị còn thiếu thực tiễn, hiệu suất sử dụng các công viên chưa cao. Các trang thiết bị dụng cụ tập luyện thể thao được bố trí trong công viên chưa phù hợp với nhu cầu thể dục thể thao đa dạng của khu cư dân đô thị. Hiểu biết của người dân về hoạt động thể thao trong công viên vẫn chưa rõ ràng nên hiệu quả mang lại không cao.

Bố cục các công viên đô thị phải cân đối đáp ứng nhu cầu khác nhau của người dân, kết hợp cảnh quan tự nhiên với hoạt động thể thao và vui chơi giải trí, tạo nên một công viên có chức năng hoàn chỉnh và môi trường xanh đẹp. Đồng thời, chức năng tự nhiên "lá phổi xanh" đã có những đóng góp nổi bật trong việc bảo vệ sức khỏe cho nhân dân, góp phần nâng cao chất



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

lượng cuộc sống đô thị.

Việc phát triển của các công viên đô thị không chỉ bị ảnh hưởng bởi các chính sách và yếu tố kinh tế mà còn bị ảnh hưởng bởi các yếu tố như phát triển không gian đô thị, quy mô dân số và phân bố dân cư, văn hóa đô thị, đặc điểm môi trường khu vực và cách quy hoạch các khu đô thị ban đầu. Do đó, khi lập dự án xây dựng các công viên thể thao đô thị ở nước ta cần xem xét ảnh hưởng của các yếu tố trên trong quá trình triển khai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nghị định số 64/2010/NĐ-CP ngày 07/4/2010 của Chính phủ *về việc lập, thẩm định, phê duyệt và quản lý quy hoạch đô thị.*

2. Kế hoạch số 332/KH-UBND ngày 31/12/2021 của UBND Thành phố Hà Nội *về cải tạo, nâng cấp và xây mới các công viên, vườn hoa trên địa bàn Thành phố Hà Nội giai đoạn 2021 – 2025.*

3. Vũ Minh Cường (2021), *Phát triển chức năng công viên đô thị ở Việt Nam trong xu hướng phát triển công viên thể thao trên thế giới. Kỉ yếu HTKH quốc gia trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.*

4. Vũ Minh Cường (2020), *Xây dựng công viên thể thao từ quan điểm môi trường sinh thái đô thị,* Kỷ yếu HTKH quốc gia trường Đại học Thể thao Bắc Ninh.

5. Meng Gang (2016), *Nghiên cứu Quy hoạch, Thiết kế và Phát triển Công viên Thể thao Đô thị Rừng Bắc Kinh*. Đại học Công nghiệp.

6. Liang Shurong, *"Nghiên cứu bố cục không gian của các công viên thể thao đô thị ở thành phố Nam Xương"* Kiến trúc cảnh quan Trung Quốc, 2013.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp Thành phố Hà Nội (2022-2024): "Nghiên cứu mô hình công viên, vườn hoa gắn với thể dục thể thao nhằm nâng cao hiệu quả sử dụng và tạo môi trường sinh thái cho thành phố Hà Nội". Chủ nhiệm đề tài TS. Vũ Minh Cường, trường Đại học Thủ đô Hà Nội.*

Ngày nhận bài: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC THANH NIÊN LỨA TUỔI 18 – 19

PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương[1]
ThS. Trần Đình Tường[2]; ThS. Trương Quốc Chí[3]

Tóm tắt: *Thực hiện chủ trương của Hội đồng bộ trưởng các nước ASEAN về việc xây dựng tiêu chuẩn thể chất chung cho người dân các nước ASEAN, năm 2020 Viện Khoa học TDTT được giao chủ trì và khảo sát thể chất người Việt Nam từ 7 – 74 tuổi. Đợt khảo sát thể chất nhân dân lần này được tiến hành tại 3 tỉnh, thành là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ với trên 10.000 mẫu. Kết quả khảo sát đã bước đầu đánh giá về thể chất người Việt nam từ 7 – 74 tuổi và cơ sở dữ liệu cho việc xây dựng tiêu chuẩn thể chất người dân ASEAN.*

Từ khóa: *Thực trạng; Thể lực; Lứa tuổi 18 – 19; Thể chất nhân dân…*

Summary: *Implementing the policy of the Council of Ministers of ASEAN countries on building common physical standards for people in ASEAN countries, in 2020 the Institute of Sports Science was assigned to preside over and survey the physical health of Vietnamese people from 7 to 74 years old. year old. This round of people's physical survey was conducted in 3 provinces and cities: Son La, Da Nang, and Can Tho with over 10,000 samples. The survey results have initially assessed the physical health of Vietnamese people from 7 to 74 years old and a database for building physical standards for ASEAN people.*

Keywords: *Current situation, Youth physical fitness, Age 18-19, People's physical fitness...*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với chủ đề "Một tầm nhìn, một bản sắc, một cộng đồng" (One vision, one identity, one community), Cộng đồng Văn hóa - Xã hội ASEAN thống nhất kế hoạch phát triển, hợp tác đến năm 2025 gồm 14 lĩnh vực, trong đó thể thao là lĩnh vực có sự hợp tác toàn diện thông qua Kế hoạch hành động về thể thao khối ASEAN giai đoạn 2016-2020 (ASEAN Work Plan on Sport 2016-2020). Những lĩnh vực ưu tiên hợp tác trong Kế hoạch này gồm: (1) Thúc đẩy sự hòa nhập của khối ASEAN thông qua các hoạt động thể thao; (2) Các chương trình giao lưu thể thao; (3) Xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh; (4) Các chương trình nâng cao kỹ năng và năng lực thể thao. Thực hiện lĩnh vực ưu tiên về xây dựng lối sống vững bền và khỏe mạnh của người dân ASEAN, Kế hoạch đã đề xuất xây dựng "Bộ chỉ số thể chất ASEAN" (ASEAN Physical Fitness Indicators – APFI) và phân công cho Thái Lan là nước chủ trì với thời gian thực hiện từ năm 2017 đến năm 2020.

Thực hiện kế hoạch hợp tác xây dựng APFI với các nước ASEAN, thực hiện nhiệm vụ "Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN" là rất cần thiết, không những góp phần cùng với các quốc gia ASEAN đánh giá thể chất và sức khỏe người dân ASEAN nói chung, người Việt Nam nói riêng, mà còn là cơ sở khoa học cho ngành TDTT xây dựng hệ thống tiêu chuẩn thể chất để làm chuẩn mực kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của từng công dân, khuyến khích mỗi người dân tham gia tập luyện TDTT thường xuyên nhằm đạt được các tiêu chuẩn đánh giá thể chất người dân ASEAN.

Trong nội dung bài báo này, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể chất thanh niên lứa tuổi 18 - 19, là lứa tuổi bắt đầu bước vào các trường Đại học, cao đẳng, có ý nghĩa thực tiễn quan trọng để các cấp, các ngành có liên quan xem xét, có giải pháp hữu hiệu, kịp thời nhằm nâng cao thể chất cho thanh niên nhằm nâng cao chất lượng nguồn nhân lực cho nước nhà.

Khảo sát được tiến hành với người dân ở 2

1. Viện Khoa học Thể dục thể thao
2. Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội; 3. Trường Đại học Điện lực

khu vực: Nông thôn và thành thị thuộc 3 tỉnh, thành là Sơn La, Đà Nẵng, Cần Thơ. Các chỉ số được tiến hành kiểm tra bao gồm: Ngồi và với (cm); Chống đẩy 30 giây (số lần); Nằm ngửa gập thân30s (số lần); Đi và chạy 1,6 km (phút).

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; nhân trắc và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng thể lực nam thanh niên lứa tuổi 18 -19

Thực trạng thể lực nam thanh niên lứa tuổi 18 và 19. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và bảng 2 cho thấy:

- Các chỉ tiêu kiểm tra thể lực của thanh niên lứa tuổi 18 khu vực Thành thị và khu vực Nông thôn đều tương đương nhau, sự chênh lệch, khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

- Qua so sánh kết quả kiểm tra thể lực với tiêu chuẩn đánh giá (theo thang của đơn vị xây dựng nội dung kiểm tra), kết quả khảo sát thể lực của nữ thanh niên lứa tuổi 18 và 19 ở mức Yếu.

2.2. Thực trạng thể lực nữ thanh niên lứa tuổi 18 - 19

Thực trạng thể lực nữ thanh niên lứa tuổi 18. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Qua bảng 3 và bảng 4 cho thấy:

- Tương tự nam, các chỉ tiêu kiểm tra thể lực của nữ thanh niên lứa tuổi 18 khu vực Thành thị và khu vực Nông thôn đều tương đương nhau, sự chênh lệch, khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Bảng 1. Thực trạng thể lực nam thanh niên lứa tuổi 18

Tỉnh, thành phố	Khu vực	Tham số	Nằm ngửa gập thân 60s (số lần)	Chống đẩy 30s (số lần)	Ngồi và với (cm)	Đi và chạy 1.6km(phút)
Cần Thơ	Thành thị (n=30)	$\bar{x}$	26,7	31,4	10,2	13,57
		± (δ)	6,62	5,80	5,29	2,21
		Cv (%)	24,78	18,46	51,84	16,30
	Nông thôn (n=30)	$\bar{x}$	20,2	24,6	7,8	9,21
		± (δ)	6,07	7,90	7,16	0,93
		Cv (%)	30,05	32,13	91,82	10,06
Đà Nẵng	Thành thị (n=30)	$\bar{x}$	22,6	30,1	0,5	11,07
		± (δ)	5,66	7,84	9,55	1,80
		Cv (%)	25,05	26,04	1909,62	16,26
	Nông thôn (n=30)	$\bar{x}$	30,1	37,9	4,8	8,56
		± (δ)	5,09	3,70	6,07	2,09
		Cv (%)	16,90	9,75	126,46	24,46
Sơn La	Thành thị (n=30)	$\bar{x}$	29.7	45	17.25	10.81
		± (δ)	4.81	63.25	12.38	2.76
		Cv (%)	16.19	140.56	71.77	25.53
	Nông thôn (n=30)	$\bar{x}$	35.6	32.1	11.5	8.89
		± (δ)	6	10.74	7.12	2.6
		Cv (%)	16.86	33.47	61.93	29.21

Bảng 2. Thực trạng thể lực nam thanh niên lứa tuổi 19

Tỉnh, thành phố	Khu vực	Tham số	Nằm ngửa gập thân 60s (số lần)	Chống đẩy 30s (số lần)	Ngồi và với (cm)	Đi và chạy 1.6km (phút)
Cần Thơ	Thành thị	$\overline{x}$	20,4	22,3	3,4	12,86
		± (δ)	4,22	4,95	5,74	1,87
		Cv (%)	20,69	22,18	168,79	14,55
	Nông thôn	$\overline{x}$	24,6	29,9	7,3	9,314
		± (δ)	6,08	5,86	4,88	0,99
		Cv (%)	24,70	19,59	66,81	10,58
Đà Nẵng	Thành thị	$\overline{x}$	25,8	35,7	9,9	10,37
		± (δ)	3,91	3,02	4,84	1,17
		Cv (%)	15,16	8,46	48,90	11,29
	Nông thôn	$\overline{x}$	24	32	10	18,29
		± (δ)	1,63	2,54	3,92	26,12
		Cv (%)	6,80	7,93	39,16	142,81
Sơn La	Thành thị	$\overline{x}$	32	31.8	12.5	10.74
		± (δ)	10.26	6.66	7.95	3.79
		Cv (%)	32.07	20.95	63.58	35.24
	Nông thôn	$\overline{x}$	34	28.4	14.3	7.9
		± (δ)	8.89	14.33	3.13	1.15
		Cv (%)	26.16	50.46	21.88	14.52

Bảng 3. Thực trạng thể lực nữ thanh niên lứa tuổi 18

Tỉnh, thành phố	Khu vực	Tham số	Nằm ngửa gập thân 60s (số lần)	Chống đẩy 30s (số lần)	Ngồi và với (cm)	Đi và chạy 1.6km (phút)
Cần Thơ	Thành thị	$\overline{x}$	12,8	21,2	4,2	15,905
		± (δ)	4,83	6,30	8,05	1,64
		Cv (%)	37,70	29,73	191,73	10,28
	Nông thôn	$\overline{x}$	9,8	19,3	6,95	13,54
		± (δ)	5,43	3,95	5,35	1,47
		Cv (%)	55,43	20,44	76,92	10,86
Đà Nẵng	Thành thị	$\overline{x}$	25	16,9	5,5	15,33
		± (δ)	2,67	2,88	4,95	0,32
		Cv (%)	10,67	17,07	90,00	2,09
	Nông thôn	$\overline{x}$	24,3	15,7	5,5	12,57
		± (δ)	2,83	2,54	9,69	0,80
		Cv (%)	11,65	16,18	176,12	6,35
Sơn La	Thành thị	$\overline{x}$	17,00	18,30	17,30	12,33
		± (δ)	7,70	9,65	13,77	1,22
		Cv (%)	45,31	52,73	79,62	9,90
	Nông thôn	$\overline{x}$	17,90	17,50	16,20	9,30
		± (δ)	6,51	6,02	3,29	3,31
		Cv (%)	36,34	34,42	20,33	35,55

Bảng 4. Thực trạng thể chất nữ thanh niên lứa tuổi 19

Tỉnh, thành phố	Khu vực	Tham số	Nằm ngửa gập thân 60s (số lần)	Chống đẩy 30s (số lần)	Ngồi và với (cm)	Đi và chạy 1.6km (phút)
Cần Thơ	Thành thị	$\overline{x}$	15,9	16,7	4,4	14,94
		± (δ)	10,69	7,30	4,81	1,66
		Cv (%)	67,25	43,73	109,36	11,09
	Nông thôn	$\overline{x}$	7,3	20,2	10,3	12,06
		± (δ)	3,89	2,66	5,19	1,22
		Cv (%)	53,27	13,16	50,35	10,09
Đà Nẵng	Thành thị	$\overline{x}$	26,3	18,2	12,05	13,66
		± (δ)	4,14	2,66	4,44	1,18
		Cv (%)	15,73	14,61	36,83	8,62
	Nông thôn	$\overline{x}$	29,9	19,3	12,3	13,8
		± (δ)	1,73	1,06	4,57	0,74
		Cv (%)	5,78	5,49	37,17	5,35
Sơn La	Thành thị	$\overline{x}$	28,30	24,80	17,45	10,64
		± (δ)	13,82	7,22	13,90	1,21
		Cv (%)	48,85	29,13	79,64	11,36
	Nông thôn	$\overline{x}$	32,70	23,10	11,10	8,67
		± (δ)	4,72	6,72	3,96	1,02
		Cv (%)	14,42	29,11	35,65	11,79

- Qua so sánh kết quả kiểm tra thể lực với tiêu chuẩn đánh giá (theo thang của đơn vị xây dựng nội dung kiểm tra), kết quả khảo sát thể lực của nữ thanh niên lứa tuổi 18 và 19 ở mức Yếu.

3. KẾT LUẬN

- Không có sự khác biệt về kết quả kiểm tra thể lực giữa khu vực thành thị và khu vực nông thôn (ngoại trừ chỉ số Chiều cao đứng ở nữ)

- Các kết quả kiểm tra thể lực của cả nam và nữ thanh niên lứa tuổi 18 và 19 đều ở mức Yếu so với thang phân loại của đơn vị xây dựng nội dung kiểm tra.

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. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Thủ tướng chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 04 năm 2011 Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030.*

4. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS, Tập 2*, Nxb Hồng Đức, Thanh Hóa.

5. Viện Khoa học TDTT (2013), *Thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu: Khảo sát thể chất người Việt Nam theo tiêu chí của ASEAN , được thực hiện tại: Viện Khoa học TDTT, năm 2020.*

Ngày nhận bài: 1/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ỨNG DỤNG LÝ THUYẾT KHẢO THÍ CỔ ĐIỂN PHÂN TÍCH CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM KHÁCH QUAN HỌC PHẦN Y HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

ThS. Kiến Thị Ngọc Xuyến[1]; TS. Phạm Minh Quyền[1]

Tóm tắt: *Ứng dụng Lý thuyết trắc nghiệm khảo thí cổ điển trong phân tích câu hỏi trắc nghiệm (TN) khách quan học phần Y học thể dục thể thao (TDTT). Nghiên cứu đã phân tích một đề trắc nghiệm khách quan 50 câu cùng 140 bài làm của sinh viên. Kết quả cho thấy, có thể vận dụng lý thuyết khảo thí cổ điển để phân tích các thông số của câu hỏi trắc nghiệm như: độ khó, độ phân biệt, chất lượng của các phương án nhiễu. Các thông số này đóng vai trò quan trọng trong việc chuẩn hóa và nâng cao dần chất lượng của các câu hỏi trắc nghiệm. Việc sử dụng các câu hỏi trắc nghiệm được chuẩn hóa vào đánh giá kết quả học tập sẽ đảm bảo được tính khách quan và công bằng hơn trong công tác khảo thí.*

Từ khóa: *Lý thuyết trắc nghiệm cổ điển; Y học thể dục thể thao; Câu hỏi trắc nghiệm khách quan; đánh giá kết quả học tập…*

Summary: *Applying classical test theory in analyzing objective test questions for the Medicine and Sports section. The project analyzed an objective test with 50 questions and 140 student assignments. The results show that it is possible to apply classical testing theory to analyze parameters of multiple-choice questions such as: difficulty, discrimination, and quality of noisy options. These parameters play an important role in standardizing and gradually improving the quality of multiple-choice questions. Using standardized multiple-choice questions to evaluate learning outcomes will ensure more objectivity and fairness in testing.*

Keywords: *Classical test theory, sports medicine, objective test questions, assessment of learning outcomes.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ trước đến nay hình thức kiểm tra, đánh giá học phần Y học TDTT thường là tự luận, với vai trò giảng viên đang giảng dạy học phần này, tác giả nhận thấy cần thiết phải mở rộng, đổi mới hình thức kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của sinh viên. Bởi hiện nay, chất lượng giáo dục đang ngày càng được nâng cao, đặc biệt trong bối cảnh đổi mới giáo dục theo hướng tiếp cận năng lực của người học. Chính vì vậy, việc thiết kế và xây dựng bộ trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa đang trở thành một yêu cầu cấp thiết. Các câu hỏi trắc nghiệm tiêu chuẩn hóa được soạn thảo, thử nghiệm và chỉnh sửa một cách chi tiết, hoàn chỉnh. Mỗi một câu hỏi đều phải được phân tích để xem xét các thuộc tính về độ khó, độ phân biệt cũng như các tham số cần thiết khác. Bài viết báo cáo kết quả phân tích các câu hỏi trắc nghiệm của một đề kiểm tra dựa trên nền tảng của Lý thuyết trắc nghiệm cổ điển nhằm góp phần khẳng định tính khả thi và hiệu quả của việc vận dụng lý thuyết này vào trong thực tế kiểm tra, đánh giá ở các trường hiện nay.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Tổng quan về lý thuyết khảo thí cổ điển

Dựa vào lý thuyết khảo thí cổ điển, khi tiến hành phân tích câu TN, nhóm biên soạn đã tính các chỉ số sau đây: độ khó của câu TN, độ phân cách câu TN, chất lượng của các phương án nhiễu.

- Độ khó của câu TN: Độ khó của câu TN là một con số dao động trong khoảng từ 0 đến 1 và độ khó phụ thuộc vào trình độ lớp học. Độ khó của câu TN được tính theo công thức sau:

1. Đại học Sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh

$$\text{Độ khó câu i (P)} = \frac{\text{Số sinh viên trả lời đúng câu i}}{\text{Tổng số sinh viên trả lời câu trắc nghiệm}}$$

Độ khó của câu TN càng gần 0 thì câu TN ấy càng khó đối với sinh viên. Ngược lại, độ khó của câu TN càng gần 1 thì câu TN ấy càng dễ đối với sinh viên. Một câu trắc nghiệm được cho là tốt khi có độ khó trong khoảng: $0.25 \leq P \leq 0.75$.

- Độ phân biệt: Khi ra một câu hỏi hoặc một bài trắc nghiệm cho một nhóm sinh viên nào đó, người ta thường muốn phân biệt trong nhóm ấy những người có năng lực khác nhau (giỏi, trung bình, kém…), khả năng của câu TN thực hiện được sự phân biệt ấy gọi là độ phân biệt. Độ phân biệt của một câu hỏi được tính bằng công thức:

$$D = \frac{N_H - N_L}{N}$$

Trong đó:

NH là số thí sinh trả lời đúng câu hỏi thuộc 27 % thí sinh đạt điểm cao.

NL là số thí sinh trả lời đúng câu hỏi thuộc 27 % thí sinh đạt điểm thấp.

N là số lượng thí sinh của một trong hai nhóm (27 % tổng số)

Độ phân biệt: $-1 \leq D \leq 1$

Nếu $D > 0.4$: độ phân biệt rất tốt.

Nếu $0.19 \leq D \leq 0.4$: độ phân biệt Tạm được.

Nếu $D < 0.19$: độ phân biệt kém (nên loại bỏ).

Độ phân biệt của một câu hỏi liên quan đến độ khó của câu. Thật vậy, nếu một câu trắc nghiệm dễ đến mức mọi sinh viên đều có thể làm tốt, thì độ phân biệt của nó rất kém, vì mọi sinh viên đều có phản ứng như nhau với câu trắc nghiệm đó. Cũng vậy, nếu một câu trắc nghiệm khó đến mức mọi sinh viên đều không làm được, các điểm số đạt được tập trung nhiều ở phần điểm thấp, thì độ phân biệt của nó cũng rất kém. Muốn có độ phân biệt tốt thì câu trắc nghiệm cần có độ khó ở mức trung bình.

- Chất lượng của các phương án nhiễu (mồi nhử): Phương án nhiễu, còn gọi là mồi nhử, là các phương án ngoài đáp án. Mồi nhử tốt là mồi nhử có tỷ lệ lựa chọn gần với tỷ lệ mong muốn được tính theo công thức:

$$i = \frac{1-P}{k-1} \times 100\%$$

Trong đó:

i: Tỷ lệ mồi nhử mong muốn.

P: Độ khó của câu hỏi.

k: Tổng số phương án trả lời của câu hỏi.

Câu hỏi trắc nghiệm khách quan tốt thường có xác suất lựa chọn các phương án sai (mồi nhử) là tương đương nhau. Mồi nhử không hấp dẫn khi tỷ lệ lựa chọn nhỏ hơn 50% tỷ lệ mong muốn.

2.2. Ứng dụng lý thuyết khảo thí cổ điểm phân tích câu hỏi trắc nghiệm khách quan học phần y học Thể dục thể thao

Mục đích ứng dụng lý thuyết khảo thí cổ điển trong phân tích câu hỏi trắc nghiệm: Đánh giá câu hỏi trắc nghiệm trong học phần Y học TDTT để xác định những câu đạt yêu cầu, được dùng trong kiểm tra đánh giá kết quả học tập của sinh viên. Những câu trắc nghiệm chưa đạt chuẩn, cần được loại bỏ hoặc phải được hiệu chỉnh lại để đáp ứng các tiêu chí của bộ công cụ đánh giá.

Đề kiểm tra được được biên soạn với 50 câu hỏi trắc nghiệm khách quan, thử nghiệm với sinh viên chính quy 4 lớp G, H, I, J, khóa đại học 15 với số lượng 140 sinh viên.

Kết quả phân tích chất lượng câu hỏi trắc nghiệm khách quan thu được như sau:

Nhận xét:

Về độ khó, kết quả phân tích cho thấy trong tổng số 50 câu hỏi có:

+ Dễ:7 câu (14%), các câu hỏi dễ chủ yếu tập trung ở mức nhận thức biết, hiểu. Điều này là phù hợp, bởi ở mức biết chỉ cần sinh viên nhớ được kiến thức; mức hiểu chưa đòi hỏi sinh viên vận dụng kiến thức và suy luận sáng tạo.

+ Thích hợp: 31 (62%) câu, dàn trải ở cả 3 mức nhận thức biết, hiểu, vận dụng.

+ Khó: 12 câu (24%). Câu hỏi khó tập trung nhiều ở mức nhận thức vận dụng. Ở mức nhận thức này đòi hỏi sinh viên phải hiểu rõ kiến thức, tư duy logic, phải có khả năng suy luận sáng tạo.

Về độ phân biệt: 5 câu có độ phân biệt kém, 20 câu thích hợp, 25 câu tốt. Các câu hỏi có độ phân biệt kém chủ yếu tập trung ở các câu hỏi

Bảng 1. Kết quả phân tích độ khó và độ phân biệt

Câu hỏi	Lựa chọn				Độ khó	Độ phân biệt	Kết quả câu hỏi		
	a	b	c	d			Độ khó	Độ phân biệt	Kết luận
1	8	13	8	**111**	0.79	0.23	Dễ	Chấp nhận được	Giữ lại
2	**120**	15	0	0	0.86	0.1	Dễ	Kém	Loại
3	45	**46**	29	20	0.33	0.31	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
4	36	30	32	**69**	0.49	0.54	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
5	48	26	32	**34**	0.24	0.56	Khó	Tốt	Giữ lại
6	**121**	10	5	4	0.86	0.21	Dễ	Chấp nhận được	Giữ lại
7	35	32	**41**	32	0.29	0.36	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
8	**43**	22	36	39	0.31	0.44	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
9	41	38	29	**32**	0.23	0.41	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
10	7	0	10	**123**	0.88	0.13	Dễ	Kém	Loại
11	15	24	32	**69**	0.49	0.33	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
12	34	34	22	**51**	0.36	0.44	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
13	**34**	28	29	49	0.24	0.31	Khó	Chấp nhận được	Giữ lại
14	18	13	**82**	27	0.56	0.26	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
15	19	44	**46**	31	0.33	0.54	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
16	**41**	38	29	32	0.29	0.41	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
17	21	29	35	**53**	0.38	0.44	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
18	30	39	**53**	18	0.38	0.62	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
19	27	**42**	50	21	0.30	0.46	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
20	40	**37**	35	28	0.26	0.23	Khó	Chấp nhận được	Giữ lại
21	**52**	37	25	26	0.37	0.56	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
22	35	**31**	39	36	0.22	0.31	Khó	Chấp nhận được	Giữ lại
23	37	23	**41**	39	0.29	0.36	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
24	120	7	12	1	0.86	0.26	Dễ	Chấp nhận được	Giữ lại
25	42	**32**	23	43	0.23	0.41	Khó	Tốt	Giữ lại
26	30	**47**	18	45	0.34	0.67	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
27	3	**128**	7	2	0.91	0.18	Dễ	Kém	Loại
28	30	39	**53**	18	0.38	0.44	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
29	39	34	37	**30**	0.21	0.46	Khó	Tốt	Giữ lại
30	24	**109**	7	0	0.78	0.15	Dễ	Kém	Loại

Câu hỏi	Lựa chọn				Độ khó	Độ phân biệt	Kết quả câu hỏi		
	a	b	c	d			Độ khó	Độ phân biệt	Kết luận
31	33	**48**	37	22	0.34	0.51	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
32	**78**	23	20	19	0.56	0.46	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
33	47	**34**	32	27	0.24	0.31	Khó	Chấp nhận được	Giữ lại
34	24	**80**	20	16	0.57	0.54	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
35	30	37	**55**	18	0.39	0.59	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
36	**67**	52	12	9	0.48	0.69	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
37	**28**	37	31	44	0.20	0.33	Khó	Chấp nhận được	Giữ lại
38	40	**47**	33	20	0.34	0.41	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
39	30	**53**	49	28	0.38	0.44	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
40	52	**34**	31	23	0.24	0.21	Khó	Chấp nhận được	Giữ lại
41	**42**	32	23	43	0.30	0.41	Khó	Tốt	Giữ lại
42	**41**	38	29	32	0.29	0.41	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
43	27	53	**49**	31	0.35	0.44	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
44	**41**	38	29	32	0.29	0.41	Thích hợp	Chấp nhận được	Giữ lại
45	**67**	42	13	18	0.48	0.64	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
46	30	**53**	40	37	0.38	0.41	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
47	36	28	34	**69**	0.49	0.51	Thích hợp	Tốt	Giữ lại
48	30	**31**	26	53	0.22	0.33	Khó	Chấp nhận được	Giữ lại
49	**27**	38	35	40	0.19	0.38	Khó	Chấp nhận được	Giữ lại
50	36	**48**	32	24	0.34	0.56	Thích hợp	Tốt	Giữ lại

Chú thích: Đáp án đúng mỗi câu được tô đậm

dễ, không đòi hỏi khả năng tư duy, suy luận của sinh viên. Mặc dù vậy, các câu hỏi có độ phân biệt kém cần được xem xét lại hoặc loại bỏ.

Nhận xét:

Chất lượng của các phương án nhiễu (mồi nhử): Chất lượng phương án nhiễu được xem là lý tưởng khi tỉ lệ sinh viên lựa chọn chúng tương đối đồng đều, tỷ lệ lựa chọn phương án nhiễu lớn hơn 50% tỷ lệ mong muốn. Các phương án bị bỏ qua hoặc chỉ có một số ít lựa chọn, hoặc có tỷ lệ nhỏ hơn 50% tỷ lệ mong muốn chứng tỏ đó là những phương án sai quá lộ liễu và như vậy, các phương án nhiễu này cần xem xét và thiết kế lại chúng.

Bảng 3 cho thấy: Trong đề kiểm tra này có nhiều câu đạt yêu cầu về phương án nhiễu. Tỉ lệ sinh viên lựa chọn chúng khá đồng đều: câu 3, 4, 5, 7, 8, ... Có những câu hỏi dễ tỷ lệ sinh viên chọn đáp án cao, nhưng những phương án nhiễu khác cũng thu hút được sinh viên lựa chọn, phương án nhiễu có tỷ lệ lớn hơn 50% tỷ lệ mong muốn: Câu 1, 6, 10. Bên cạnh đó cũng có những câu cần được điều chỉnh phương án nhiễu khi không có sinh viên lựa chọn hoặc tỷ lệ chọn thấp hơn 50% tỷ lệ mong muốn, đó là các câu: câu 2, câu 24, câu 27, câu 30, câu 36.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở lý thuyết khảo thí cổ điển, nghiên cứu đã tiến hành thử nghiệm, phân tích các đề kiểm tra bằng các câu hỏi trắc nghiệm học phần

Bảng 2. Kết quả phân tích chất lượng mồi nhử

Câu hỏi	Tỷ lệ mồi nhử mong muốn	Tỷ lệ chọn			
		a	b	c	d
1	0.07	0.06	0.09	0.06	**0.79**
2	0.05	**0.86**	0.14	0.00	0.00
3	0.22	0.32	**0.33**	0.21	0.14
4	0.17	0.26	0.21	0.23	**0.49**
5	0.25	0.34	0.19	0.23	**0.24**
6	0.04	**0.86**	0.07	0.04	0.03
7	0.24	0.25	0.23	**0.29**	**0.23**
8	0.23	**0.31**	0.16	0.26	0.28
9	0.26	0.29	0.27	0.21	**0.23**
10	0.04	0.05	0.00	0.07	**0.88**
11	0.17	0.11	0.17	0.23	**0.49**
12	0.21	0.24	0.24	0.16	**0.36**
13	0.25	**0.24**	0.20	0.21	0.35
14	0.15	0.13	0.09	**0.59**	0.19
15	0.22	0.14	0.31	**0.33**	0.22
16	0.26	**0.29**	0.27	0.21	0.23
17	0.21	0.15	0.21	0.25	**0.38**
18	0.13	0.21	0.28	**0.38**	0.13
19	0.23	0.19	**0.30**	0.36	0.15
20	0.25	0.29	**0.26**	0.25	0.20
21	0.21	**0.37**	0.26	0.18	0.19
22	0.26	0.25	**0.22**	0.28	0.26
23	0.24	0.26	0.16	**0.29**	0.28
24	0.05	**0.86**	0.05	0.09	0.01
25	0.26	0.30	**0.23**	0.16	0.31
26	0.22	0.21	**0.34**	0.13	0.32
27	0.03	0.02	**0.91**	0.05	0.01
28	0.13	0.21	0.28	**0.38**	0.13
29	0.25	0.28	0.24	0.26	**0.21**
30	0.07	0.17	**0.78**	0.05	0.00
31	0.22	0.24	**0.34**	0.26	0.16
32	0.15	**0.56**	0.16	0.14	0.14
33	0.25	0.34	**0.24**	0.23	0.19
34	0.14	0.17	**0.57**	0.14	0.11
35	0.20	0.21	0.26	**0.39**	0.13

Câu hỏi	Tỷ lệ mồi nhử mong muốn	Tỷ lệ chọn			
		a	b	c	d
36	0.17	**0.48**	0.37	0.09	0.06
37	0.26	**0.20**	0.26	0.22	0.31
38	0.22	0.29	**0.34**	0.24	0.14
39	0.21	0.21	**0.38**	0.35	0.20
40	0.25	0.37	**0.24**	0.22	0.16
41	0.26	**0.30**	0.23	0.16	0.31
42	0.26	**0.29**	0.27	0.21	0.23
43	0.21	0.19	0.38	**0.35**	0.22
44	0.26	**0.29**	0.27	0.21	0.23
45	0.17	**0.48**	0.30	0.09	0.13
46	0.21	0.21	**0.38**	0.29	0.26
47	0.17	0.26	0.20	0.24	**0.49**
48	0.26	0.21	**0.22**	0.19	0.38
49	0.27	**0.19**	0.27	0.25	0.29
50	0.22	0.26	**0.34**	0.23	0.17

Chú thích: Tỷ lệ chọn đáp án đúng được tô đậm)

Bảng 3. Các câu hỏi cần chỉnh sửa lại phương án nhiễu

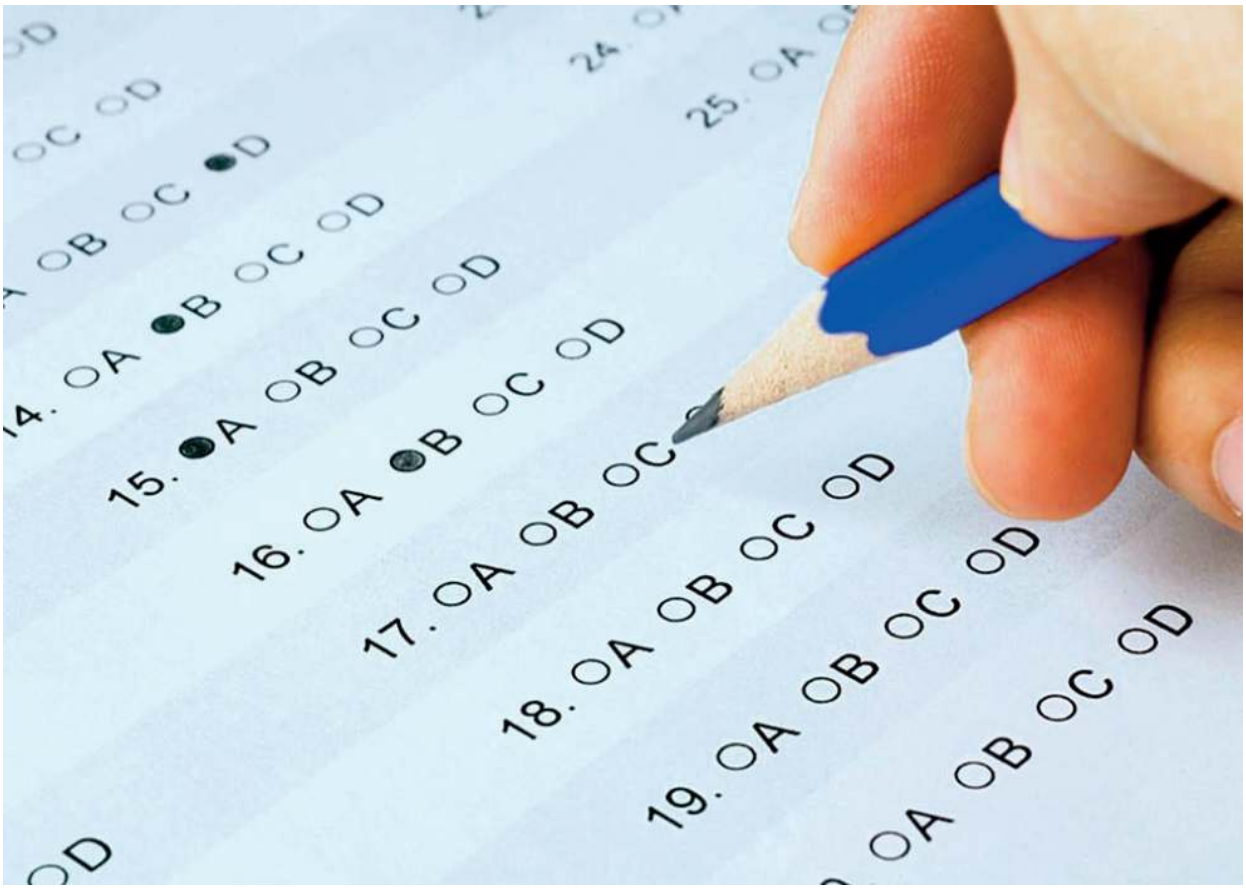
Câu hỏi	Tỷ lệ mồi nhử mong muốn	Tỷ lệ chọn				Mồi nhử cần điều chỉnh
		a	b	c	d	
2	0.05	**0.86**	0.14	0.00	0.00	c, d
24	0.05	**0.86**	0.05	0.09	0.01	d
27	0.03	0.02	**0.91**	0.05	0.01	d
30	0.07	0.17	**0.78**	0.05	0	d
36	0.17	**0.48**	0.37	0.09	0.06	d

Y học TDTT. Kết quả đã đánh giá được các thông số về độ khó, độ phân biệt và chất lượng các phương án nhiễu của các câu hỏi trắc nghiệm trong bộ đề. Cụ thể như sau:

- Về độ khó, kết quả phân tích cho thấy trong tổng số 50 câu hỏi có: 7 câu dễ đạt tỉ lệ 14%, thích hợp có 31 câu đạt tỉ lệ 62%, 12 câu khó đạt tỉ lệ 24.

- Về độ phân biệt: 5 câu có độ phân biệt kém, 20 câu thích hợp, 25 câu tốt.

- Các phương án nhiễu: Hầu hết phương án nhiễu của bộ câu hỏi đều dạt yêu cầu, tuy nhiên vẫn còn những câu cần được điều chỉnh phương án nhiễu khi không có sinh viên lựa chọn hoặc tỷ lệ chọn thấp hơn 50% tỷ lệ mong muốn, đó là các câu: câu 2, câu 24, câu 27, câu 30, câu 36.



Ảnh minh họa

Trên cơ sở phân tích các câu hỏi trắc nghiệm, kết quả thu được sẽ giúp giáo viên, bộ phận phụ trách khảo thí có thể xây dựng được bộ công cụ dùng để đánh giá kết quả học tập của sinh viên một cách tin cậy, khách quan hơn. Mặt khác, việc sử dụng đề kiểm tra, đề thi với các câu hỏi trắc nghiệm đã được phân tích, chỉnh sửa, chuẩn hóa sẽ đánh giá chính xác năng lực thực sự của người học, qua đó góp phần nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Hữu Lộc, Nguyễn Phước Thọ, Nguyễn Phước Toàn, Huỳnh Trung Hiếu, Nguyễn Hoàng Minh (2016), *Giáo trình y học TDTT*, Nxb ĐHQG, Tp. HCM.

2.Đào Hữu Hồ (2006), *Hướng dẫn giải các bài toán xác suất thống kê,* Nxb Đại học quốc gia, Hà Nội.

3.Lê Thái Hưng (2012), *"Vận dụng cách tiếp cận đánh giá thực tế trong xây dựng quá trình và công cụ đánh giá kết quả học tập môn đo lường và đánh giá trong giáo dục"*, Đại học giáo dục – Đại học Quốc gia Hà Nội.

4. Dương Thiệu Tống (2005), *Trắc nghiệm và đo lường thành quả học tập (phương pháp thực hành)*, Nxb Khoa học Xã hội, Hà Nội.

5. Lâm Quang Thiệp (2011), *Đo lường trong giáo dục – Lí thuyết và ứng dụng*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.

6. Lâm Quang Thiệp (1012), *Đo lường và đánh giá hoạt động học tập trong nhà trường*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Được trích từ đề tài KH&CN cấp trường (2022-2023) "xây dựng ngân hàng câu hỏi trắc nghiệm khách quan đánh giá hiệu quả học tập học phần y học thể dục thể thao của sinh viên chính quy trường Đại học sư phạm thể dục thể thao TP Hồ Chí Minh". Tác giả ThS. Kiến Thị Ngọc xuyến, Đại học Sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh, 2023.*

Ngày nhận bài: 14/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP 1 THÀNH PHỐ NAM ĐỊNH

ThS. Hoàng Hoài Nam[1]; ThS. Phạm Tuấn Hải[2]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy chúng tôi đã đánh giá được thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của nam vận động viên đội (VĐV) tuyển bóng đá trường Cao đẳng Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp 1 (CĐ KTKTCN 1)thành phố Nam Định. Kết quả đánh giá là căn cứ quan trọng để huấn luyện viên có xây dựng và điều chỉnh hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho vận động viên, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện.*

Từ khóa: *Sức mạnh tốc độ, bóng đá, vận động viên, trường Cao đẳng kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1.*

Summary: *Using standard research methods, we assessed the current level of strength and speed among male football athletes in the Industrial College of Economics and Technical Industries No. 1 in Nam Dinh City. The evaluation results provide an important foundation for coaches to develop and adjust the system of exercises for the development of strength and speed among athletes, contributing to improving the effectiveness of training.*

Keywords: *Strength and speed, football, athletes, Industrial College of Economics and Technical Industries No. 1.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao phổ biến và được đông đảo quần chúng yêu thích. Môn bóng đá ngày nay đòi hỏi các yếu tố tâm lý, kỹ chiến thuật, thể lực phải được phát triển toàn diện và được liên kết gắn bó với nhau, vì vậy yếu tố thể lực, đặc biệt SMTĐ là nền tảng cho việc hoàn thiện và nâng cao kỹ chiến thuật cho từng VĐV. Qua công tác huấn luyện và thi đấu cho thấy trình độ SMTĐ của nam VĐV đội tuyển bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 còn hạn chế, dẫn đến hiệu quả công tác huấn luyện và thi đấu của đội chưa cao. Việc tìm hiểu thực trạng SMTĐ của nam VĐV đội tuyển bóng đá của trường là điều cần thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV đội tuyển Bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định

Trước khi tiến hành lựa chọn test, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng sử dụng các test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định bằng phương pháp phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi 12 giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia giảng dạy Bóng đá. Kết quả cho thấy, số lượng test được sử dụng trong thực tiễn không nhiều và sử dụng không đồng đều. Hầu hết các test được áp dụng theo kinh nghiệm của các HLV chưa chưa được nghiên cứu để tìm hiểu tính hiệu quả, phù hợp với từng đối tượng.

Tiếp theo, bằng phương pháp tham khảo, tổng hợp các tài liệu liên quan, cũng như tổng hợp ý kiến của các nhà chuyên môn, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test đánh giá SMTĐ, sau đó đưa vào phỏng vấn các chuyên gia, HLV bóng đá 12 giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia giảng dạy Bóng đá tại trường và một số đơn

1. .....

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Đội tuyển bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định (n=12)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn	
		Số người	Tỷ lệ %
1.	Chạy 30m xuất phát cao (s)	11	91.7
2.	Bật nhảy bằng 2 chân 20 lần (s)	6	50
3.	Bật xa tại chỗ (m)	10	83.3
4.	Bật cao tại chỗ (cm)	9	75
5.	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)	12	100
6.	Bật nhảy đánh đầu (m)	5	41,7

Bảng 2. Hệ số tin cậy của các test đã lựa chọn

TT	Các test	r
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0,83
2	Bật xa tại chỗ (m)	0,81
3	Bật cao tại chỗ (cm)	0,87
4	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)	0.89

Bảng 3. Hệ số tương quan giữa các chỉ tiêu nghiên cứu với thành tích thi đấu của nam VĐV bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định

TT	Các test	r
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0,89
2	Bật xa tại chỗ (m)	0,76
3	Bật cao tại chỗ (cm)	0,77
4	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)	0,88

vị khác. Kết quả được được trình bày ở bảng sau

Kết quả cho thấy, đã lựa chọn được 04 test với sự tán đồng cao và chiếm từ 75%-100%. Đó là các test: Chạy 30m xuất phát cao (s); Bật xa tại chỗ (m); Bật cao tại chỗ (cm); Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)

* Kiểm nghiệm độ tin cậy của test.

Nhằm xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy bằng cách xác định hệ số tương quan giữa 2 lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Kết quả cho thấy: cả 4 test đều có hệ số tương quan đủ, vừa có ý nghĩa thống kê ($P<0,05$) vừa đảm bảo độ tin cậy cần thiết ($r\geq0,8$).

* Kiểm nghiệm tính thông báo của test

Nhằm xác định mức độ chính xác của test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành nghiên cứu mối tương quan giữa các chỉ tiêu với thành tích thi đấu. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Kết quả cho thấy mối tương quan giữa các chỉ tiêu nghiên cứu với thành tích thi đấu của nam VĐV bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định đảm bảo tính thông báo.

Từ đó khẳng định 4 test đã lựa chọn đảm bảo đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường CĐ KTKTCN 1, thành phố Nam Định

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại

Từ kết quả kiểm tra sư phạm, chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ để tiến hành xác định thang tiêu chuẩn phân loại theo từng chỉ tiêu đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Xây dựng thang điểm

Chúng tôi tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn điểm đánh giá trình độ SMTĐ trên cơ sở thang độ C. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 5.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá:

Trên cơ sở bảng tiêu chuẩn điểm, để thuận lợi cho việc đánh giá tổng hợp, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá phân loại trình độ SMTĐ cho cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

2.3. Thực trạng trình độ SMTĐ của nam VĐV bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định

Để đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ của nam VĐV bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định, chúng tôi tiến hành kiểm tra 04 test SMTĐ vào cuối học kỳ I năm thứ nhất. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Kết quả cho thấy, thực trạng SMTĐ của nam VĐV đội tuyển Bóng đá đạt mức khá chiếm 20%; mức trung bình chiếm 60% và mức yếu chiếm 20%.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV đội tuyển Bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định.

Thực trạng trình độ SMTĐ của nam VĐV đội tuyển Bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định chỉ đạt mức trung bình và không đồng đều. Điều này cho thấy việc phát triển

Bảng 4. Thang tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ cho nam VĐV bóng đá Trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định

TT	test	Phân loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4.28	4.28-4.57	4.58-4.87	4.88- 5.17	<5.17
2	Bật xa tại chỗ (m)	>2.16	2.16-2.05	2.04-1.93	1.92-1.81	>1.81
3	Bật cao tại chỗ (cm)	>56.75	56.75-55.80	55.79-54.84	54.83- 53.88	>53.88
4	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)	<20.69	20.69-21.12	21.13-21.56	21.57-22.00	<22.00

Bảng 5. Bảng tiêu chuẩn điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định

TT	test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4.13	4.13-4.27	4.28-4.42	4.43-4.57	4.58-4.72	4.73-4.87	4.88-5.02	5.03-5.17	5.18-5.32	>5.32
2.	Bật xa tại chỗ (m)	>2.22	2.22-2.17	2.16-2.11	2.10-2.05	2.04-1.99	1.98-1.93	1.92-1.87	1.86-1.81	1.80-1.75	<1.75
3.	Bật cao tại chỗ (cm)	>57.23	57.23-56.77	56.75-56.28	56.27-55.80	55.79-55.32	55.31-54.84	54.83-54.36	54.35-53.88	53.87-53.40	<53.40
4.	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)	<20.47	20.47-20.68	20.69-20.90	20.91-21.12	21.13-21.34	21.35-21.56	21.57-21.78	21.79-22.00	22.01-22.22	>22.22

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Đội tuyển bóng đá trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định

Xếp loại	Tổng điểm
Giỏi	≥33
Khá	32 -25
Trung bình	24 - 17
Yếu	16 - 9
Kém	≤8

Bảng 7. Đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ của nam VĐV bóng đá Trường CĐ KTKTCN 1 thành phố Nam Định

TT	VĐV	Kết quả kiểm tra test (n=10)				Tổng điểm	Điểm TB	Đánh giá
		Chạy 30m xuất phát cao	Bật xa tại chỗ	Bật cao tại chỗ	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m			
1	N1	2	4	7	6	19	4,75	Yếu
2	N2	7	6	8	7	28	7	Khá
3	N3	3	5	5	4	18	4,5	Yếu
4	N4	2	4	4	5	15	3,75	Yếu
5	N5	4	5	3	4	16	4	Yếu
6	N6	8	5	7	7	27	6,75	TB
7	N7	5	6	7	6	24	6	TB
8	N8	6	4	4	6	20	5	TB
9	N9	4	5	7	6	22	5,5	TB
10	N10	6	4	5	6	21	5,25	TB
Trị số TB		**4.7**	**4.8**	**5.7**	**7.5**	**21**	**5,25**	**TB**
ĐiểmMax		**8**	**6**	**8**	**7**	**28**	**6,75**	**Khá**
Điểm Min		**2**	**4**	**3**	**4**	**15**	**3,75**	**Kém**

SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu là việc làm rất cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

3. Bộ môn Bóng đá (1976), *Bóng đá*, Nxb TDTT.

4. Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Mai Tuyết Điền (2001), *Bóng đá kỹ thuật và phương pháp tập luyện TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

7. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán học thống kê TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: *Luận văn thạc sĩ giáo dục học "Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá trường cao đẳng kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1 thành phố Nam Định", Hoàng Hoài Nam, 2008*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

PHÂN LOẠI THỂ LỰC THEO BỘ Y TẾ VÀ BỘ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG

PGS.TS. Lương Thị Ánh Ngọc[1]; ThS. Nguyễn Khánh Duy[1]
ThS. Nguyễn Thị Hà[1]

Tóm tắt: *Bài viết này nghiên cứu về đánh giá, phân loại thể lực của sinh viên năm thứ nhất tại Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng theo phân loại thể lực của Bộ Y tế với các chỉ số (chiều cao, cân nặng, chu vi vòng ngực) và phân loại thể lực của sinh viên theo Bộ Giáo dục với các test (bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy 30m xuất cao, chạy 5 phút tùy sức). Căn cứ vào tiêu chí phân loại của Bộ Y tế, sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng chiếm trên 90% có thể lực khỏe và rất khỏe, trong khi đó theo tiêu phân loại của Bộ Giáo dục-Đào tạo, trên 90% sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng chiếm không đạt chuẩn về thể lực.*

Từ khóa: *Thể lực, phân loại, sinh viên, đại học Quốc tế Hồng Bàng.*

Summary: *This article studies the assessment and classification of physical fitness of first-year students at Hong Bang International University based on the physical fitness classification of the Ministry of Health with indicators such as height, weight, chest circumference and the other of the Ministry of Education and Training with tests like long jump on the spot, grip strength with dominant hand, 30m-high-start run, five-minute run depending on strength. Based on the classification criteria of the Ministry of Health, over 90% of first-year students at Hong Bang International University are physically strong and very healthy, whereas according to the classification criteria of the Ministry of Education and Training, over 90% of first-year students at Hong Bang International University did not achieve the standard of physical fitness.*

Keywords: *Fitness, classification, students, Hong Bang International*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là một trong những nhân tố quan trọng, quyết định rất lớn đến hiệu quả hoạt động của con người nói chung và trong học tập và rèn luyện của sinh viên riêng. Để làm tiền đề cho việc hoàn thành mục tiêu giáo dục toàn diện cho sinh viên trong trường đại học, việc đánh giá phân loại thể lực theo tiêu chí của Bộ Giáo dục và Bộ Y tế giúp phân loại sức khoẻ và đánh giá thể lực cho sinh viên, qua đó có thể điều chỉnh nội dung, phương pháp GDTC cũng như đẩy mạnh việc thường xuyên tập luyện, nâng cao sức khỏe cho sinh viên trong suốt thời gian học tập là việc làm có ý nghĩa và cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp nhân trắc (đo chỉ số chiều cao, cân nặng, chu vi vòng ngực), phương pháp kiểm tra sư phạm (các test đánh giá về bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy 30m xuất cao, chạy 5 phút tùy sức) và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 1319 sinh viên (nam 427 sinh viên, nữ 892 sinh viên) chia thành 2 khối: Khối ngành liên quan đến sức khỏe: 910 sinh viên (nam 287 sinh viên, nữ 623 sinh viên các khoa dược, Điều dưỡng – Hộ sinh; khoa Y; Khoa Răng hàm mặt; Kỹ thuật phục hồi chức năng và Khoa xét nghiệm y học). Khối ngành không liên quan đến sức khỏe: 409 (nam 140 sinh viên, nữ 269 sinh viên các khoa Kinh tế

1. Đại học Quốc tế Hồng Bàng

quản trị; khoa Kỹ thuật công nghệ; khoa Ngôn ngữ và Văn hóa Quốc tế; khoa Khoa học xã hội).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. So sánh phân loại năng lực thể chất của sinh viên năm thứ nhất của trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023

So sánh phân loại năng lực thể chất của sinh viên năm thứ nhất của trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ Giáo dục và Bộ Y tế được trình bày qua bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Theo phân loại thể lực của Bộ Giáo dục, loại thể lực tốt của sinh viên Nam và nữ chỉ chiếm tỷ lệ là 0% và 1,57%; loại đạt là 0,23% và 11,32%; loại không đạt chiếm tỷ lệ rất cao với 99,77% và 87,11%.

Theo phân loại thể lực của Bộ Y tế: loại thể lực rất khỏe của sinh viên Nam và nữ chiếm tỷ lệ rất cao với 83,37% và 85,31%; loại khỏe là 11,94% và 11,88%; loại yếu chỉ chiếm 6,48% và 2,27%; loại rất yếu là 0% và 0,34%;

2.2. So sánh phân loại năng lực thể chất của sinh viên năm thứ nhất các khối của trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ giáo dục và Bộ Y tế

Khối ngành liên quan đến sức khỏe:

So sánh phân loại năng lực thể chất của sinh viên năm thứ nhất Khối ngành liên quan đến sức khỏe của trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ giáo dục và Bộ Y tế được trình bày qua bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Theo phân loại thể lực của Bộ Giáo dục, loại thể lực tốt của sinh viên Nam và nữ Khối ngành liên quan đến sức khỏe chỉ chiếm tỷ lệ là 0% và 1,61%; loại đạt là 0,35% và 10,11%; loại không đạt chiếm tỷ lệ rất cao với 99,65% và 88,28%.

Theo phân loại thể lực của Bộ Y tế: loại thể lực rất khỏe của sinh viên Nam và nữ chiếm tỷ lệ rất cao với 84,32% và 85,23%; loại khỏe là 11,15% và 12,68%; loại yếu chỉ chiếm 4,53% và 1,61%; loại rất yếu chiếm tỷ lệ không đáng kể là 0% và 0,48%.

Khối ngành không liên quan đến sức khỏe:

So sánh phân loại năng lực thể chất của sinh viên năm thứ nhất Khối ngành không liên quan đến sức khỏe của trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ giáo dục và Bộ Y tế được trình bày qua bảng 3

Bảng 1. So sánh phân loại thể lực sinh viên nam, nữ năm thứ nhất trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ Giáo dục và Bộ Y tế

	BỘ Y TẾ			BỘ GIÁO DỤC		
Giới tính	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỉ lệ %**	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỉ lệ %**
Nam (n=427)	Loại 1 (Rất khỏe)	356	83.37	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	51	11.94	Đạt	1	0.23
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	426	99.77
	Loại 4 (Yếu)	20	4.68			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Nữ (n=892)	Loại 1 (Rất khỏe)	761	85.31	Tốt	14	1.57
	Loại 2 (Khỏe)	106	11.88	Đạt	101	11.32
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	777	87.11
	Loại 4 (Yếu)	22	2.47			
	Loại 5 (Rất yếu)	3	0.34			

Bảng 2. So sánh phân loại thể lực của sinh viên năm thứ nhất Khối ngành liên quan đến sức khỏe trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ Giáo dục và Bộ Y tế

	BỘ Y TẾ			BỘ GIÁO DỤC		
Giới tính	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỷ lệ %**	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỷ lệ %**
Nam (n=427)	Loại 1 (Rất khỏe)	242	84.32	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	32	11.15	Đạt	1	0.35
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	286	99.65
	Loại 4 (Yếu)	13	4.53			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Nữ (n=892)	Loại 1 (Rất khỏe)	531	85.23	Tốt	10	1.61
	Loại 2 (Khỏe)	79	12.68	Đạt	63	10.11
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	550	88.28
	Loại 4 (Yếu)	10	1.61			
	Loại 5 (Rất yếu)	3	0.48			

Bảng 3. So sánh phân loại thể lực của SV năm thứ nhất Khối ngành không liên quan đến sức khỏe trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ Giáo dục và Bộ Y tế

	BỘ Y TẾ			BỘ GIÁO DỤC		
Giới tính	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỷ lệ %**	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỷ lệ %**
Nam (n=427)	Loại 1 (Rất khỏe)	114	81.43	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	19	13.57	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	140	100
	Loại 4 (Yếu)	7	5			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Nữ (n=892)	Loại 1 (Rất khỏe)	230	85.5	Tốt	4	1.49
	Loại 2 (Khỏe)	27	10.04	Đạt	38	14.13
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	227	84.39
	Loại 4 (Yếu)	12	4.46			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			

Bảng 4. So sánh phân loại thể lực của Nam SV các khoa Khối ngành liên quan đến sức khỏe trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng theo Bộ Giáo dục & Đào tạo và Bộ Y tế

	BỘ Y TẾ			BỘ GIÁO DỤC		
Khoa	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỷ lệ %**	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỷ lệ %**
Dược (n=74)	Loại 1 (Rất khỏe)	60	81.08	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	10	13.51	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	74	100
	Loại 4 (Yếu)	4	5.41			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Điều dưỡng (n=13)	Loại 1 (Rất khỏe)	10	76.92	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	3	23.08	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	13	100
	Loại 4 (Yếu)	0	0			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Y (n=50)	Loại 1 (Rất khỏe)	44	88	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	3	6	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	50	100
	Loại 4 (Yếu)	3	6			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Răng hàm mặt (n=79)	Loại 1 (Rất khỏe)	71	89.87	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	6	7.59	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	79	100
	Loại 4 (Yếu)	2	2.53			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Vật lý trị liệu (n=27)	Loại 1 (Rất khỏe)	20	74.07	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	4	14.81	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	27	100
	Loại 4 (Yếu)	3	11.11			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Xét nghiệm (n=44)	Loại 1 (Rất khỏe)	37	84.09	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	6	13.64	Đạt	1	2.27
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	43	97.73
	Loại 4 (Yếu)	1	2.27			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			

Qua bảng 3 cho thấy: Theo phân loại thể lực của Bộ Giáo dục, loại thể lực tốt của sinh viên Nam và nữ Khối ngành liên quan đến sức khỏe chỉ chiếm tỷ lệ là 0% và 1,49%; loại đạt là 0% và 14,13%; loại không đạt chiếm tỷ lệ rất cao với 100% và 84,39%.

Theo phân loại thể lực của Bộ Y tế: loại thể lực rất khỏe của sinh viên Nam và nữ chiếm tỷ lệ rất cao với 81,43% và 85,5%; loại khỏe là 11,57% và 10,04%; loại yếu chỉ chiếm 5% và 4,46%; không có sinh viên loại rất yếu.

2.3. So sánh phân loại năng lực thể chất của sinh viên năm thứ nhất các khoa của Khối ngành liên quan đến sức khỏe và Khối ngành không liên quan đến sức khỏe, trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ Giáo dục và Bộ Y tế

Các khoa Khối ngành liên quan đến sức khỏe

So sánh phân loại năng lực thể chất của sinh viên nam, nữ năm thứ nhất các khoa Khối ngành liên quan đến sức khỏe trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ Giáo dục và Bộ Y tế được trình bày qua bảng 4, 5.

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: Theo phân loại thể lực của Bộ Giáo dục, các khoa Khối ngành liên quan đến sức khỏe có mức phân loại thể lực tốt chỉ chiếm tỷ lệ là 0% - 2,48% ở sinh viên nữ và 0% ở sinh viên nam; loại đạt là 4,93 -34,98%

Bảng 5. So sánh phân loại thể lực của Nữ SV các khoa Khối ngành liên quan đến sức khỏe trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng theo theo Bộ Giáo dục & Đào tạo và Bộ Y tế

Khoa	Phân loại	Số lượng (n)	Tỷ lệ %	Phân loại	Số lượng (n)	Tỷ lệ %
Dược (n = 223)	Loại 1 (Rất khỏe)	185	82.96	Tốt	4	1.79
	Loại 2 (Khỏe)	27	12.11	Đạt	11	4.93
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	208	93.27
	Loại 4 (Yếu)	8	3.59			
	Loại 5 (Rất yếu)	3	1.35			
Điều dưỡng (n=96)	Loại 1 (Rất khỏe)	80	83.33	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	15	15.63	Đạt	3	3.13
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	93	96.88
	Loại 4 (Yếu)	1	1.04			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Y (n = 58)	Loại 1 (Rất khỏe)	51	87.93	Tốt	1	1.72
	Loại 2 (Khỏe)	7	12.07	Đạt	20	34.48
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	37	63.79
	Loại 4 (Yếu)	0	0			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Răng hàm mặt (n=121)	Loại 1 (Rất khỏe)	108	89.26	Tốt	3	2.48
	Loại 2 (Khỏe)	13	10.74	Đạt	13	10.74
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	105	86.78
	Loại 4 (Yếu)	0	0			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Vật lý trị liệu (n = 32)	Loại 1 (Rất khỏe)	28	87.5	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	4	12.5	Đạt	11	34.38
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	21	65.63
	Loại 4 (Yếu)	0	0			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Xét nghiệm (n=93)	Loại 1 (Rất khỏe)	79	84.95	Tốt	2	2.15
	Loại 2 (Khỏe)	13	13.98	Đạt	5	5.38
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	86	92.47
	Loại 4 (Yếu)	1	1.08			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			

Bảng 6. So sánh phân loại thể lực của Nam SV các khoa Khối ngành không liên quan đến sức khỏe trường ĐH Quốc tế Hồng Bàng theo Bộ Giáo dục & Đào tạo và Bộ Y tế

	BỘ Y TẾ			BỘ GIÁO DỤC		
Khoa	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỷ lệ %**	**Phân loại**	**Số lượng (n)**	**Tỷ lệ %**
Kinh tế Quản trị (n = 82)	Loại 1 (Rất khỏe)	71	86.59	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	8	9.76	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	82	100
	Loại 4 (Yếu)	3	3.66			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Kỹ thuật Công nghệ (n=14)	Loại 1 (Rất khỏe)	8	57.14	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	5	35.71	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	14	100
	Loại 4 (Yếu)	1	7.14			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Ngôn ngữ và Văn hóa Quốc tế (n = 14)	Loại 1 (Rất khỏe)	11	78.57	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	1	7.14	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	14	100
	Loại 4 (Yếu)	2	14.29			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Khoa học xã hội (n=30)	Loại 1 (Rất khỏe)	24	80	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	5	16.67	Đạt	0	0
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	30	100
	Loại 4 (Yếu)	1	3.33			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			

loại không đạt chiếm tỷ lệ rất cao với 63,99 - 96,88% ở sinh viên nữ và 97,73 -100% ở sinh viên nam;

Theo phân loại thể lực của Bộ Y tế: loại thể lực rất khỏe của sinh viên chiếm tỷ lệ rất cao với 82,96 -89,26% ở sinh viên nữ và 74,07 -89,87% ở sinh viên nam; loại khỏe là 10,74 -12,98 % ở sinh viên nữ và 6% - 23,08 ở sinh viên nam; loại yếu chỉ chiếm 0%-1,08% ở sinh viên nữ và 0% -6% ở sinh viên nam; loại rất yếu chiếm tỷ lệ không đáng kể là 0% - 1,35% ở sinh viên nữ và 0% ở sinh viên nam .

Các khoa Khối ngành không liên quan đến sức khỏe

So sánh phân loại năng lực thể chất của sinh viên nam, nữ năm thứ nhất các khoa Khối

Bảng 7. So sánh phân loại thể lực của Nữ sinh viên các khoa Khối ngành không liên quan đến sức khỏe trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng theo Bộ Giáo dục & Đào tạo và Bộ Y tế

Khoa	Phân loại	Số lượng (n)	Tỷ lệ %	Phân loại	Số lượng (n)	Tỷ lệ %
Kinh tế Quản trị (n = 166)	Loại 1 (Rất khỏe)	148	89.16	Tốt	1	0.6
	Loại 2 (Khỏe)	14	8.43	Đạt	7	4.22
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	158	95.18
	Loại 4 (Yếu)	4	2.41			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Kỹ thuật Công nghệ (n=10)	Loại 1 (Rất khỏe)	7	70	Tốt	0	0
	Loại 2 (Khỏe)	3	30	Đạt	1	10
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	9	90
	Loại 4 (Yếu)	0	0			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Ngôn ngữ và Văn hóa Quốc tế (n = 47)	Loại 1 (Rất khỏe)	38	80.85	Tốt	2	4.26
	Loại 2 (Khỏe)	5	10.64	Đạt	13	27.66
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	32	68.09
	Loại 4 (Yếu)	4	8.51			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			
Khoa học xã hội (n=46)	Loại 1 (Rất khỏe)	37	80.43	Tốt	1	2.17
	Loại 2 (Khỏe)	5	10.87	Đạt	17	36.96
	Loại 3 (Trung bình)	0	0	Không đạt	28	60.87
	Loại 4 (Yếu)	4	8.7			
	Loại 5 (Rất yếu)	0	0			

ngành không liên quan đến sức khỏe trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng năm học 2022 – 2023 theo Bộ Giáo dục và Bộ Y tế được trình bày qua bảng 6 và 7.

Qua bảng 6 và 7 cho thấy: Theo phân loại thể lực của Bộ Giáo dục, các khoa Khối ngành không liên quan đến sức khỏe có mức phân loại thể lực tốt chỉ chiếm tỷ lệ là 0,6% - 4,26% ở sinh viên nữ và 0% ở sinh viên nam; loại đạt là 4,22 -36,96% ở sinh viên nữ và 0% ở sinh viên nam, loại không đạt chiếm tỷ lệ rất cao với 60,87 -95,18% ở sinh viên nữ và 100% ở sinh viên nam.

Theo phân loại thể lực của Bộ Y tế: loại thể lực rất khỏe của sinh viên chiếm tỷ lệ rất cao với 70% -89,16% ở sinh viên nữ và 57,14 - 86,59% ở sinh viên nam; loại khỏe là 8,43% - 30 % ở sinh viên nữ và 7,14% -35,71 % ở sinh viên nam; loại yếu chỉ chiếm 0%-8,7% ở sinh viên nữ và 3,33% -16,67% ở sinh viên nam; không có loại rất yếu ở cả sinh viên nữ và sinh viên nam .

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu cho thấy: Theo phân loại thể lực của Bô Y tế với 3 chỉ số (Chiều cao, cân nặng và vòng ngực trung bình), mới chỉ đánh

giá được ở hình thái. Các tiêu chí đánh giá từ năm 1997, đến nay có thể đã thấp so với hình thái của sinh viên hiện nay. Thể hiện qua nghiên cứu cho thấy loại thể lực rất khỏe của sinh viên Nam và nữ chiếm tỷ lệ rất cao với 83,37% và 85,31%; loại khỏe là 11,94% và 11,88%; loại yếu chỉ chiếm 6,48% và 2,27%; loại rất yếu là 0% và 0,34%; nam có mức phân loại thể lực kém hơn nữ. không có sự chênh lệch giữa các khối và các khoa

Theo phân loại thể lực của Bộ Giáo dục, loại thể lực tốt của sinh viên Nam và nữ chỉ chiếm tỷ lệ là 0% và 1,57%; loại đạt là 0,23% và 11,32%; loại không đạt chiếm tỷ lệ rất cao với 99,77% và 87,11%.7. Nam có mức phân loại thể lực kém hơn nữ không có sự chênh lệch giữa các khối và các khoa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Bộ Y tế, (1997), *Quyết định 1613/BYT-QĐ Hà Nội, ngày 15/8/1997 về việc ban hành "Tiêu chuẩn phân loại sức khoẻ để khám tuyển, khám định kỳ" cho người lao động.*

3. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Viện Khoa học Thể dục thể thao (2011), *Các giá trị thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI, (tài liệu tham khảo dành cho đào tạo đại học và sau đại học thể dục thể thao)*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở "Đánh giá thực trạng năng lực thể chất của sinh viên đầu vào năm học 2022 – 2023 trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng", Nghiên cứu được thực hiện theo Quyết định số 07/QĐ-HIU ngày 15/3/2023 của Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.*

Ngày nhận bài: 10/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Hồng Minh[3]

Tóm tắt: *Từ kết quả nghiên cứu đề tài, bài báo tập trung làm rõ mối liên kết giữa tác động từ các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đã đem lại kết quả rõ rệt về phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa, nâng cao thể lực, và kết quả học tập các môn thực hành của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chiếu của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Từ khóa: *Giải pháp, hiệu quả, nâng cao, hoạt động ngoại khóa, sinh viên, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

Summary: *From the results of the research topic, the article focuses on clarifying the link between the impact of solutions to improve the effectiveness of extracurricular activities for students at Hanoi University of Sports and Education, which has brought about clear results. on the development of extracurricular sports and physical activities, improving physical fitness, and the learning outcomes of practical subjects of the experimental group were significantly higher than that of the control group of students from Hanoi University of Sports and Physical Education.*

Keywords: *Solutions, efficiency, enhancement, extra-curricular activities, students, Hanoi University of Sports and Education.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động TDTT ngoại khóa là một hoạt động mang tính chất tự nguyện, tự giác và tự quản của sinh viên nhằm mục đích giữ gìn và nâng cao sức khỏe. Sinh viên có thể tham gia hoạt động thể thao ngoại khoá tại trường hoặc ngoài xã hội với rất nhiều lựu chọn khác nhau. Việc nắm bắt những nhu cầu, động cơ, trở ngại nêu là hết sức cần thiết. Đây là các yếu tố rất quan trọng trong công tác phát triển phong trào thể thao ngoại khoá, tăng cường thời lượng vận động thể dục thể thao, nâng cao sức khoẻ, phát triển về thể chất lẫn tinh thần cho sinh viên, phát huy năng lực học tập, làm việc và nghiên cứu. Đặc biệt trong năm 2019 do tình hình diễn biến dịch Covid-19 không chỉ ở Việt Nam mà trên toàn thế giới đã ảnh hưởng rất nhiều tới kinh tế-đời sống của người dân trong đó ngành giáo dục bị ảnh hưởng trực tiếp tới các em sinh viên chính vì thế cần có giải pháp tức thời phù hợp để duy trì phát triển hoạt động ngoại khóa khi các em không đến trường, cùng với đó là sự đổi mới đầu tư cơ sở vật chất của nhà trường trong những năm gần đây.

Nhận thức được tầm quan trọng của hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường học, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường đại học sư phạm TDTT Hà Nội".

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn, thực nhiệm sư phạm; toán thống kê;

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Từ kết quả lựa chọn, đề tài đã triển khai, ứng dụng 4 giải pháp nâng cao hiệu quả phát triển phong trào hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT HÀ Nội . Đó là những giải pháp:(1) Đẩy mạnh tuyên truyền, nâng cao nhận thức về ý nghĩa, vai trò và lợi ích của hoạt động TDTT ngoại khóa ; (2) Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa; (3) Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa; (4) Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác TDTT ngoại khóa.

2.1. Xây dựng nội dung các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.1.1. Giải pháp 1: Đẩy mạnh tuyên truyền, nâng cao nhận thức về ý nghĩa, vai trò và lợi ích của hoạt động TDTT ngoại khóa

- Mục đích: tăng cường nhận thức của các cấp lãnh đạo, các tổ chức đoàn thể, đội ngũ cán bộ giảng viên, sinh viên về vai trò, ý nghĩa, tầm quan trọng của GDTC trong nhà trường và hoạt động TDTT ngoại khóa.

- Nội dung: thường xuyên tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên về vai trò, ý nghĩa của tập luyện TDTT trong việc giữ gìn và nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, rèn luyện kỹ năng hình thành kỹ xảo vận động, góp phần xây dựng lớp người mới có phẩm chất đạo đức, kỹ năng nghề nghiệp đáp ứng nhu cầu lao động của xã hội.

Đào tạo, bồi dưỡng cho người học các kiến thức cơ bản về TDTT: lịch sử phát triển TDTT, nguyên tắc và phương pháp tập luyện, các khái niệm công cụ TDTT trường học, công tác vệ sinh tập luyện TDTT.

2.1.2. Giải pháp 2: Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa

Nhằm mục đích đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa để đáp ứng được nguyện vọng, nhu cầu của sinh viên từ đó đẩy mạnh phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa trong sinh viên góp phần nâng cao kết quả đào tạo của nhà trường, đề tài tiến hành phỏng vấn 60 cán bộ giáo viên và 1124 sinh viên của nhà trường đây sẽ là cơ sở để đề tài lựa chọn và xây dựng nội dung tập luyện đảm bảo tính khoa học và tính khả thi. Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy, cả 2 đối tượng phỏng vấn (CB,GV và SV) đều có ý kiến tương đồng về việc lựa chọn nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên. Trong đó nhóm các môn được lựa chọn chiếm tỷ lệ cao gồm: Bơi lội, Tenis, Bóng chuyền, Bóng đá, Điền kinh, Cầu lông và thể dục Aerobic (từ 78.11% đến 98.3%). Như vậy, dù xét ở bất cứ góc độ nào từ phía giáo viên cũng như tổng thể sinh viên cũng đều cho thấy có sự nhất trí cao trong việc lựa chọn các môn TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

Xây dựng nội dung giải pháp

- Mục đích: Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, tăng cường sức khoẻ, đáp ứng theo yêu cầu, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải thể thao của khu vực và toàn quốc.

- Nội dung giải pháp:

Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp Uỷ Đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của nhà trường. Thường xuyên làm tốt

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên

STT	Môn thể thao	Cán bộ, GV (n= 60)		Sinh viên (n= 1124)	
		Đồng ý	%	Đồng ý	%
1	Bơi lội	55	91.6	956	85.05
2	Tenis	56	93.3	938	83.45
3	Bóng chuyền	58	96.6	899	79.98
4	Bóng đá	55	91.6	1018	90.57
5	Điền kinh	57	95	1002	89.15
6	Cầu long	55	91.6	1011	89.95
7	Aerobic	59	98.3	878	78.11
8	Bóng ném	5	8.3	24	2.14
9	Đá cầu	6	10	36	3.2
10	Cờ vua	3	5	25	2.22
11	Bóng bàn	8	13.3	118	10.5
12	Bóng rổ	4	938	83	7.38
13	Võ	9	15	188	16.73

công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giáo viên, VĐV trong đội tuyển.

Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, của hội thể thao, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường. Từng bộ môn xây dựng kế hoạch, chương trình thi đấu giải nghiệp vụ sư phạm, thi đấu khu vực và toàn quốc để có chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới.

Tăng cường, đẩy mạnh công tác bồi dưỡng huấn luyện thể lực cho sinh viên có năng khiếu các môn thể thao và xây dựng phong trào tập luyện các môn TDTT ngoại khóa theo nhu cầu của xã hội và sở thích của sinh viên, để việc tập luyện thi đấu các môn thể thao trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của sinh viên trong nhà trường.

Hoàn thiện và nâng cao kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật các môn thể thao cho sinh viên.

Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực, tự rèn luyện nghiêm túc của các sinh viên để học tự ý thức rèn luyện nhằm nâng cao năng lực của ban thân mình.

- Các bộ môn phối hợp với công đoàn, Đoàn TN cử các giáo viên tham gia tổ chức các hoạt động tập luyện ngoại khóa và chuẩn bị sẵng sàng tham gia thi đấu đạt kết quả cáo.

2.1.3. Giải pháp 3: Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa

Lựa chọn nội dung giải pháp đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa.

Để lựa chọn được những hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa, chúng tôi tiến hành phỏng vấn tổng thể 1124 sinh viên của nhà trường về nhu cầu hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa; 60 cán bộ giáo viên nhà trường, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua phỏng vấn cho thấy, đại đa số giáo viên, sinh viên có nguyện vọng tập luyện theo hình thức câu lạc bộ và đội tuyển, đây là hình thức tập luyện thu hút được đông đảo người tập bởi tính hấp dẫn, tạo được không khí sôi nổi và môi trường giao lưu lành mạnh, sự gắn bó, chia sẻ giữa các sinh viên. Mặt khác, đây cũng là tổ chức có khả năng vận động tài trợ các danh nghiệp các tập đoàn để tạo nguồn kinh phí cho hoạt động ngoại khóa. Như vậy, việc tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa không thể thiếu sự phối hợp giữa các phòng ban chức năng, các bộ môn trong nhà trường đặc biệt là sự phối hợp của tổ chức Đoàn thanh niên và công đoàn .

Xây dựng nội dung các giải pháp

- Mục đích: Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp sinh viên tiếp cận với công tác tổ chức, điều

Bảng 2. Nhu cầu hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Hình thức tập luyện	Cán bộ, GV(n= 60)				Sinh viên(n= 1124)			
		Kết quả phỏng vấn		Tổng hợp		Kết quả phỏng vấn		Tổng hợp	
		n	%	∑	%	n	%	∑	%
1	Câu lạc bộ	26	43.33	48	80	415	36.92	841	74.82
2	Đội tuyển	22	36.66			426	37.9		
3	Nhóm, lớp	4	6.66	12	20	98	8.72	283	25.18
5	Tự tập	3	5			96	8.54		
6	Thể dục buổi sáng	5	8.3			89	7.92		

hành, hoạt động tập thể, hoạt động nhóm và trọng tài thi đấu các môn thể thao, qua đó nâng cao năng lực tổ chức các hoạt động và huấn luyện TDTT. Duy trì thói quen tập luyện và thu hút nhiều sinh viên tham gia ngoại khóa, từ đó nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa.

- Nội dung:

+ Lập kế hoạch xây dựng các hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa trình BGH phê duyệt.

+ Phối hợp với Đoàn TN, các phòng khoa, bộ môn xây dựng kế hoạch chương trình hoạt động ngoại khóa.

+ Tuyền truyền rộng rãi hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm thu hút sinh viên tham gia tập luyện.

+ Tham gia tổ chức các hoạt động thi đấu, giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn cho các sinh viên.

+ Tiếp tục xây dựng các chính sách đãi ngộ đáp ứng nhu cầu nguyện vọng của sinh viên.

+ Có chế độ động viên khen thưởng kịp thời thỏa đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện của sinh viên. Có hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác bồi dưỡng phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho người chủ tương lai của đất nước.

2.1.4 Giải pháp 4: Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác TDTT ngoại khóa

Mục đích: Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên hướng dẫn TDTT ngoại khóa đủ về số lượng và đảm bảo về chất lượng chuyên môn. Để tăng thêm kinh phí tổ chức hoạt động và mua thêm dụng cụ tập luyện cũng như nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho các hoạt động ngoại khoá của sinh viên.

Nội dung biện pháp:

Khuyến khích các giảng viên có trình độ, kinh nghiệm tham gia vào hướng dẫn hoạt động TDTT ngoại khóa. Thông qua công đoàn, chi đoàn cán bộ giáo viên giao nhiệm vụ cho các công đoàn viên, và đoàn viên có trình độ từ thạc sỹ phải tham gia vào công tác chính trị của nhà trường đó là quan tâm hướng dẫn các hoạt động ngoại khóa như câu lạc bộ đội tuyển...coi đây như là một trong như tiêu chí để xét thi đua và đặc biệt để bồi dưỡng và giới thiệt kết nạp đảng.

Cử các giáo viên tham dự các lớp học bồi dưỡng nghiệp vụ sư phạm, tập huấn công tác huấn luyện và trọng tài. Thành lập câu lạc bộ nghiên cứu khoa học và tổ chức các diễn đàn về nâng cao chất lượng giảng dạy.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 4 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, đó là: (1) Đẩy mạnh tuyên truyền, nâng cao nhận thức về ý nghĩa, vai trò và lợi ích của hoạt động TDTT ngoại khóa ; (2) Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa; (3) Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa; (4) Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác TDTT ngoại khóa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HSSV ban hành theo Quyết định số 23/2008/TTBGDĐT ngày 23/12/2008*.

3. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lẫm (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp trường (2020-2022): 'Nghiên cứu đề xuất một số giải pháp phát triển phong trào hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội'. Đề tài đã hoàn thiện và bảo vệ trước hội đồng khoa học nhà trường theo kế hoạch.*

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ THAM GIA TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ BÓNG RỔ

TS. Nguyễn Thế Tình[1]; TS. Phạm Văn Hiếu[1]
ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo[1]

Tóm tắt: *Bằng các phương pháp nghiên cứu, sau 3 tháng tham gia tập luyện thể thao theo mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ đã mang lại những lợi ích rất tích cực đến sự phát triển thể chất cho sinh viên, thể hiện ở sự phát triển các chỉ số về thể chất của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Kết quả kiểm tra đánh giá các chỉ số thể lực của nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ so với bộ tiêu chí đánh giá thể lực đều thu được kết quả tỷ lệ sinh viên đạt theo tiêu chí kiểm tra đánh giá thể lực đạt từ 81.82% - 100%.*

Từ khóa: *Câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ; Thể lực; Sinh viên; Đại học Huế.*

Summary: *Using research methods, after 3 months of participating in sports training according to the Basketball recreational sports club model, it has brought very positive benefits to the physical development of students, This is reflected in the development of physical indicators of the experimental group much better than the control group. The results of the test evaluating the physical fitness indexes of the experimental group on both male and female subjects compared to the set of physical fitness assessment criteria showed that the percentage of students passing the physical fitness assessment test criteria was obtained. reaching from 81.82% - 100%.*

Keywords: *Recreational sports club Basketball; Physical; Student; Hue university.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khi cuộc sống ngày càng được cải thiện thì nhu cầu hoạt động thể thao giải trí rất cần thiết cho mọi người, đặc biệt là trong sinh viên. Thể thao giải trí là một dạng thể thao đặc thù nhằm thỏa mãn nhu cầu giải trí vui chơi của bản thân, ít tính toán đến thắng bại, có sức thu hút đặc biệt, nhất là giới trẻ, không chỉ mang lại niềm vui khi chiến thắng trong các cuộc thi đấu hay khắc phục khó khăn mà còn tăng thêm thể lực và sức khỏe. Thông qua biểu hiện của thể thao giải trí, có thể thấy bản chất của thể thao giải trí và thể thao thi đấu có sự khác biệt rất lớn. Nếu thể thao thi đấu là sự tranh đua quyết liệt giữa các đối thủ thì ở thể thao giải trí người tham gia cũng phải chiến thắng, nhưng ở đây là chiến thắng bản thân, chinh phục thiên nhiên, hoàn thiện bản thân, thông qua các hoạt động thể thao này để triệt tiêu mệt nhọc, bồi dưỡng lòng tự tin, khắc phục tính nhút nhát, tăng thêm lòng yêu mến thiên nhiên, cuộc sống và công việc. Việc nghiên cứu về vai trò của thể thao giải trí đối với cuộc sống, xã hội, kinh tế, lịch sử… có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống của người dân và phát triển xã hội. Hiện nay, các công trình nghiên cứu về lĩnh vực này vẫn được quan tâm và thường xuyên tiến hành tại các quốc gia trên thế giới. Xuất phát từ ý nghĩa trên chúng tôi tiên hành nghiên cứu: Đánh giá thể lực của sinh viên đại học huế tham gia tập luyện tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ.

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

- Khách thể nghiên cứu: 205 sinh viên Đại học Huế. Trong đó: nhóm thực nghiệm (TN) là nhóm tham gia tập luyện theo mô hình CLB giải trí Bóng rổ với 68 sinh viên trong đó có 35 nam, 33 nữ, nhóm đối chứng (ĐC) là nhóm sinh viên không tham gia CLB mà chỉ thực hiện chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) hiện hành tại Đại học Huế với 137 sinh viên trong đó có 85 nam, 52 nữ.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để có cái nhìn tổng quan và chính xác hơn đề tài tiến hành so sánh song song các nhóm sinh

1. Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

viên tham gia tập luyện theo mô hình CLB thể thao giải trí Bóng rổ ở thời điểm trước và sau 3 tháng tập luyện theo mô hình CLB Bóng rổ. Ngoài ra cũng tiến hành so sánh nhóm sinh viên tham gia tập luyện theo CLB thể thao giải trí Bóng rổ với nhóm sinh viên học theo chương trình GDTC hiện tại đang được áp dụng tại Đại học Huế.

2.1. Đánh giá thể lực của sinh viên Đại học Huế tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ

Từ kết quả ở bảng 1 cho thấy kết quả thể lực của sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ trên cả đối tượng nam và nữ đều có sự khác biệt rõ rệt, thể hiện ở kết quả $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy điều này giải thích cho việc tham gia tập luyện theo mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí mang lại hiệu quả nhất định, điển hình ở đây là nhóm sinh viên tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ đã có sự phát triển về mặt thể chất.

Ngoài ra để khẳng định được sự phát triển về các chỉ số thể chất của nhóm thực nghiệm đề tài tiến hành so sánh với nhóm đối chứng, nhóm đối chứng sẽ không tham gia vào các câu lạc bộ thể thao giải trí, mà đơn thuần học theo chương trình GDTC hiện hành của Đại học Huế.

2.2. So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng

2.2.1. So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Kết quả thu được được trình bày ở bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{tính} < t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng $P > 0.05$, có nghĩa là trước thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay sự phân

Bảng 1. Đánh giá thể lực của sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	t	P
Nam (n=35)					
1	Chạy 30m XPC (s)	5.80 ± 0.32	5.02± 0.26	2,655	0.045
2	Bật xa tại chỗ (cm)	210.9 ± 11.5	218± 12.9	2,712	0.043
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.9 ± 1.25	22.5± 2.21	2,811	0.049
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	942± 43	1022± 48	3,731	0.033
5	Ngồi gập người về trước (cm)	10.2± 2.6	14.5± 2.8	2,823	0.028
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	26.5 ± 2.3	31.4± 3.2	2,922	0.046
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	16.2± 2.1	19.5± 2.5	2,452	0.039
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.3± 0.56	28.1± 0.39	2,331	0.041
Nữ (n=33)					
1	Chạy 30m XPC (s)	6.62± 0.38	6.01± 0.21	2,383	0.035
2	Bật xa tại chỗ (cm)	153.5± 10.2	167± 9.5	2,609	0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	15.7± 1.04	18.2± 1.1	2,716	0.047
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	848± 52	930± 42	3,641	0.038
5	Ngồi gập người về trước (cm)	11.3±2.0	17.8±2.8	2,762	0.028
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	27.8± 3.5	31.9± 4.5	2,367	0.044
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.3± 1.9	17.9± 2.8	3,021	0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.43± 0.64	30.10± 0.44	2,643	0.031

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=85)	Nhóm TN (n=35)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 30m XPC (s)	5.74± 0.40	5.80 ± 0.32	1,681	0.086
2	Bật xa tại chỗ (cm)	211.6± 10.5	210.9 ± 11.5	1,723	0.176
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.2± 1.32	17.9 ± 1.25	1,816	0.161
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	955± 47	942± 43	1,714	0.136
5	Ngồi gập người về trước (cm)	11.3± 3.22	10.2± 2.6	1,631	0.154
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	25.3± 2.9	26.5± 2.3	1,722	0.181
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	16.5± 2.4	16.2± 2.1	1,825	0.244
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.32± 0.74	31.3± 0.56	1,763	0.179

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=52)	Nhóm TN (n=33)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 30m XPC (s)	6.57± 0.45	6.62± 0.38	1,482	0.178
2	Bật xa tại chỗ (cm)	154.9± 11.3	153.5± 10.2	1,701	0.085
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.2± 0.91	15.7± 1.04	1,729	0.169
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	840± 40	848± 52	1,674	0.088
5	Ngồi gập người về trước (cm)	11.9± 2.8	11.3± 2.0	1,563	0.085
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	28.6± 3.6	27.8± 3.5	1,877	0.164
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.6± 2.1	14.3± 1.9	1,824	0.537
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	34.65± 0.78	33.43± 0.64	1,642	0.322

nhóm hoàn toàn khách quan, đảm bảo yêu cầu tổ chức thực nghiệm.

2.2.2. So sánh thể lực của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Kết quả thu được được trình bày ở bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$, có nghĩa là tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt, nhưng ở nhóm thực nghiệm kết quả thể lực tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

Sau 3 tháng thực nghiệm, tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng $P < 0.05$, có nghĩa là tình trạng thể chất của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt và đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng đáng kể hơn ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra và tăng cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Chứng tỏ việc tham gia vào tập luyện ở các câu lạc bộ thể thao giải trí đã được ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể chất cho sinh viên nhóm thực nghiệm và điều này cũng khẳng định việc tham gia vào các câu lạc bộ thể thao giải trí có hiệu quả trong quá trình rèn luyện nâng cao thể lực của sinh viên Đại học Huế.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=85) $\overline{x} \pm \delta$	Nhóm TN (n=35) $\overline{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5.24± 0.32	5.02± 0.26	3,011	0.039
2	Bật xa tại chỗ (cm)	216.8± 11.2	218± 12.9	2,316	0.041
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	21.4± 2.12	22.5± 2.21	2,820	0.035
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	990± 32	1022± 48	3,234	0.045
5	Ngồi gập người về trước (cm)	12.3± 2.13	14.5± 2.8	2,128	0.025
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	29.0± 2.11	31.4± 3.2	2,713	0.046
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	17.3± 1.34	19.5± 2.5	2,212	0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	30.12± 0.27	28.1± 0.39	2,333	0.048

Bảng 5. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Nhóm ĐC (n=52) $\overline{x} \pm \delta$	Nhóm TN (n=33) $\overline{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	6.19± 0.34	6.01± 0.21	2,372	0.027
2	Bật xa tại chỗ (cm)	162.2± 10.1	167± 9.5	2,234	0.036
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.3± 0.78	18.2± 1.1	2,742	0.024
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	891± 40	930± 42	2,624	0.025
5	Ngồi gập người về trước (cm)	16.7± 2.3	17.8±2.8	3,531	0.035
6	Nhắm mắt đứng một chân thăng bằng (giây)	30.1± 2.5	31.9± 4.5	2,823	0.033
7	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	15.56± 1.54	17.9± 2.8	2,766	0.019
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	32.18± 0.65	30.10± 0.44	2,482	0.044

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*. Hà Nội: Nxb Thể dục thể thao.

2. Nguyễn Thế Tình (2022), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao.* Thừa thiên Huế: Nxb Đại học Huế

3. *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 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).*

4. 潘绍伟， 于可红（2015）学校体育学。中国高等教育出版社.

5. 2014年教育部关于印发《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的通知 - 教育部网站.

6. Đỗ Thành Chung, Tô Tiến Thành, Phan Văn Huynh (2022), Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường Trung học phổ thông Trần Nhân Tông - *Hai Bà Trưng - Hà Nội. Tạp chí khoa học giáo dục thể chất và thể thao trường học.*

7. Lưu Nguyễn Danh Khoa, Nguyễn Hoàng Hải, Nguyễn Hoàng Minh (2023), Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng rổ trường Trung học Cơ sở Lạc Long Quân quận Bình Tân. *Tạp chí Khoa học thể thao.*

Nguồn bài báo: *"Nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí cho sinh viên Đại học Huế". Đề tài KHCN cấp Đại học Huế năm 2023. Nguyễn Thế Tình chủ nhiệm*

Ngày nhận bài: 13/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

RESEARCH ON BRAND EXPERIENTIAL IMAGE POSITIONING OF SPORTS SHOES FOR UNIVERSITY STUDENTS

An-Shin Shia[1]; Bang Nguyen[2]; Muqing Yang[3]

Summary: *The primary objective of this study is to explore the positioning of brand images among the six top-selling sports shoe brands in the Chinese market as perceived by consumers. By conducting a comparative analysis of these brand images, the study aims to gain insights into the ideal brand image that resides in consumers' minds. To accomplish this, the research involved the distribution of 480 questionnaires to college and university students, employing purposive sampling techniques. Impressively, the study achieved a high response rate, with 480 questionnaires returned and a total of 468 valid questionnaires, resulting in an impressive effective rate of 97.5%. The findings of this research offer valuable insights into the distinctions between the brand images of these six prominent sports shoe brands. Notably, the most pronounced variation in performance across these brands pertains to their experiential image. Nike emerges as the leader in this category with a remarkable experiential image score of 3,998, indicating its exceptional performance. Adidas follows closely behind as the second-best performer with a score of 3,960, while Asics, Anta, Puma and Sketcher occupy subsequent positions. The implications of these findings hold significance for the sports shoe industry and its key players. They shed light on the pivotal role of experiential image in shaping consumers' perceptions and preferences. Understanding these nuances can guide brand strategies and help brands align more effectively with consumer expectations and desires. Further discussion of these implications can provide valuable insights for industry stakeholders.*

Keywords: *Brand experiential; Image positioning; Sports shoes; University students*

1. INTRODUCTION

With the rise of national fitness heatwave, sports have become another major hotspot for the general public. Sports consumption has also become agitated, with many domestic and foreign enterprises having entered the sports industry market (Jiang, 2011). The six best-selling sports shoes brands include Nike, Adidas, Puma, Sketchers, Anta, and Asics, etc. (hereinafter referred to as the six brands) (Zhang, 2019), showing that this industry has a high degree of concentration (Park, Jaworski & Maclnnis, 1986). With the rise of the national fitness frenzy in recent years, the overall consumption of sports shoes has shown double-digit growth trend (Schramm, & Taube, 2007; Borts, 2018), rising from 60.280 billion RMB in 2011 to 92.993 billion RMB in 2015 (Mak, 2013). With the overall development of the economy, the family spending power and living conditions have gradually increased and the quality of life of the university student population has been improved. The consumption momentum of the student consumer group in the sports shoes sales market cannot be ignored. Thus, it is of paramount importance to study the purchase intention of university students toward sports shoes brands so as to obtain the positioning of the brand image of sports shoes.

With the advent and progression of global economic integration, competition transcending national boundaries has entered a new era. Consequently, the field of marketing has undergone a profound transformation, shifting from a focus on product dominance, which previously secured a leading competitive position for enterprises, to a paradigm centered on brand

1. Business School, Lingnan Normal University, Zhanjiang, Guangdong, China
2.Department of Sport Management, National Taiwan University of Sport, Taichung, Taiwan / Department of Facilities Management, Ton Duc Thang University, Ho Chi Minh City, Vietnam
3. 3Nanfang College - Guangzhou, 882, Wenquan Avenue, Guangzhou, China.

dominance (Sheth, Sisodia, & Sharma, 2000; Humphrey & Mandel, 2020). Larry Light, renowned for his insight, famously declared, "The marketing battleground of the future will revolve around brands pitted against brands, a contest for brand supremacy" (Yu, 2001). As a result, the significance of cultivating a positive brand image is elevated (Chang, 2011). This entails not only achieving a certain level of brand awareness but also forging profound connections with consumers, thereby providing them with intangible benefits. In return, this fosters a heightened inclination towards active engagement and engenders brand loyalty (Xin, 2007).

The purpose of this research is to explore the sports shoes brand image : Experiential image of the six brands in the minds of university students. According to the specific characteristics of sports shoes, comparing the differences in the brand images of the six sports shoes will help enterprises to understand the purchase intention and needs of students' consumer groups, thereby doing an excellent job of market segmentation to draw up an image plan that will be helpful to the development of the enterprise and assist in developing a product image plan. Based on the sales of sports shoes of major brands among students, this study develops the following three research questions: (1) What is the background information of this research sample? (2) What is the performance and importance of the brand image of the six major brands of sports shoes? (3) What are the differences between the brand images of the six major brands of sports shoes?

A sports shose brand encompasses a complex amalgamation of symbolic and intangible elements, including attributes, names, prices, reputation, and functionality, among others. It encapsulates how consumers perceive and imbue a pair of sneakers with meaning, representing their life experiences and the trust and significance they associate with that particular pair (Qiu, 2009). Simultaneously, it serves as the collective definition formed by a multitude of consumers based on their own encounters, aiding in the recognition of sellers' strategies and services while distinguishing products and services from those of competitors (Yu, 2004).

Within the context of this study, the brand image of sports shoes pertains to the perceptions and emotions elicited in consumers who have either personally used the shoes, encountered advertisements and information about the brands, or sought insights from others. Consequently, the diverse values and benefits that sports shoe brands offer to users form the cornerstone of the brand image (Qiu, 2009). To assess this concept, the study employs a combination of literature analysis and factor analysis, ultimately identifying a key factor referred to as the " Experiential image" of sports shoe brands. The research methodology adopted for this purpose involves the distribution of questionnaires to students at Lingnan Normal University (LNNU).

The remainder of the paper is structured as follows. In section 2, we describe a brief review of the literature. In section 3, we develop the research methods. Section 4 presents the results and discussion of the study. Section 5 provides conclusions, limitations, and recommendations for future research.

2. LITERATURE REVIEW

Brand image

Many scholars define brand image as consumers' association and perception of a brand. It is often defined as the association of a brand in consumers' minds, the perception of the brand by consumers, and the associations of consumers with the brand (Jiang, 2011). It is the consumer's intrinsic perception of the products, the overall perception of the brand that the consumer has acquired through a series of channels (Zhang, 2011). For buyers and consumers' perception and overall view of the brand, it affects consumers'purchase desire and consumption behaviour of this brand (Qin. Qiu, & Wu, 2011). Brand image is a collection of consumers' associations with a brand (Jiao, Lu, & Chen, 2004). Qiu (2009) has emphasized that

the elements constituting a brand image should encompass several dimensions, including the corporate dimension, product dimension, human dimension, and symbolic dimension.

In a parallel vein, Jiao (2018) has advanced the idea that brand image factors constitute a comprehensive reflection of the elements comprising a product in the potential perceptions and holistic associations of consumers. This viewpoint parallels the perspective put forth by Park et al. (1986), who proposed that the components of brand image encompass the significance of a product's functionality, its symbolism, and the meaning derived from the product experience (Park, Jaworski, & Maclnnis, 1986).

The components of brand image in this study is product experience. The definition of brand image should be that consumers purchase or use a brand for a long time in the state of association and perception, so as to generate trust and dependence on the brand's products, and it is the buyer's recognition of the brand to form the brand image. To make consumers recognize a brand, it is not only about brand associations, but also for brands to show strong functionality that satisfies consumers, as well as a symbol to satisfy consumers' psychological needs and an experience that makes customers feel comfortable (DeChernatony, 1993; Berry, Wall, & Carbone, 2006).

Research on sports shoes brand image

As China's social economy has continued to progress and evolve, the sports shoes industry in the country has witnessed steady growth, prompting an increase in research focused on the brand image of sports shoes. Over the past decade, several studies have delved into this subject within the Chinese context. Here is a summary of notable research in this area: Jiao (2018) conducted a study examining the impact of sports shoes brand image on the purchasing intentions of post-90s consumers, employing the Bell model. The study treated the dimensions of sports shoes brand image as independent variables, consumer purchase intentions as dependent variables, and perceived value as a mediating variable. Jiao (2018) also emphasized the correlation between the dimensions of sports shoes brand image and their influence on purchase intentions. Zhang (2011) conducted empirical research to investigate the influence of sports shoes brand image on the purchasing intentions of Hangzhou university students. This study incorporated both domestic and foreign literature to establish a Bell model, revealing the relationship between sports shoes brand image and the purchase intentions of students. Mai (2013) established a research model centered on the dimensions of sports shoes brand image to explore how brand image influences consumers' purchase intentions. The study sought to unveil the relationship between these factors. Jiang (2011) examined the relationship between different dimensions of brand image and brand loyalty in the context of domestic sports shoes. The research aimed to provide insights and recommendations for the development of brand image in China's sports shoes industry. Qin, Qiu, and Wu (2009) adopted a combination of literature review and qualitative research methods to construct a mechanism model for the brand image of sports shoes. This model was designed to elucidate the intricate relationships within the domain of sports shoes brand image. These studies collectively contribute to our understanding of the brand image of sports shoes in China, shedding light on its impact on consumer behavior, purchase intentions, and brand loyalty within the evolving sports footwear market.

This research plays a pivotal role in filling the voids that exist within the current realm of knowledge. It is designed to serve as a crucial response to these gaps by undertaking a comprehensive exploration of the positioning of brand images within the sports shoe industry, with a specific focus on the perceptions of student consumers. The overarching objective is to unravel the unique advantages and strategies that different brands employ, thereby illuminating the intricate dimensions of brand

image in this particular context. Through this endeavor, the research endeavors to provide a more lucid comprehension of how consumers, especially students, formulate and place brand image within their minds. This invaluable perspective can serve as a catalyst for brands, enabling them to refine their strategies and establish deeper connections with their intended audience.

3. RESEARCH METHODOLOGY

Research instruments

The research questionnaire comprises a single section, detailed in Table 1. This section primarily focuses on evaluating the performance of the six major sports shoe brands. In accordance with previous research conducted by Qin, Qiu, and Wu (2011) and Park, Jaworski, and Maclnnis (1986), a custom scale has been developed specifically for assessing the experiential image. The experiential image is intended to measure how well a brand meets consumers' functional needs, encompassing aspects related to consumer utility and benefits derived from product usage. This dimension includes a total of seven questions. Additionally, the symbolic image dimension gauges how effectively a brand satisfies needs related to role promotion, group membership, or self-identification, featuring a total of five items. The questionnaire employs a 5-point Likert scale for participants to express their responses, ranging from "strongly agree" to "strongly disagree," corresponding to scores of 5 to 1, respectively. A unique item, "never used," has been assigned a score of 0 and is treated as a missing value within the survey instrument.

The second part of the questionnaire encompasses the evaluation of importance attributes related to the six major sports shoe brands. These attributes collectively represent the ideal evaluation criteria in the minds of sports shoe users. Respondents are asked to rank all seven items based on their perceived importance, ranging from "very important" to "very unimportant." Within this section, respondents are also invited to provide valuable demographic information and insights into their exercise behaviors. This includes details such as gender, age, university affiliation, monthly disposable income, preferred shoe brand, the brand of shoes currently worn, favored promotions offered by shoe brands during promotions, average time spent choosing shoes at sports shoe stores, typical expenditure on each pair of shoes, the frequency of exercise per week, and the average duration of each exercise session. Finally, the third part of the questionnaire is designed to collect basic information about the respondents. This comprehensive approach aims to gather a holistic understanding of the participants' preferences, behaviors, and demographics, enriching the research with diverse insights from the surveyed population.

Pre-test questionnaire analysis

Item analysis plays a crucial role in the evaluation of research items, aiding in assessing the quality of these items and facilitating the selection of the most reliable ones while eliminating those that do not meet the desired

Table 1. Sports Shoes Brand Image Scale

Variables	Structure	Items
		I will choose this brand of sports shoes because (of its)
Brand image	Experiential image	It can meet the needs of self-exercise (EI1)
		It can motivate me to exercise (EI2)
		It can provide a good sports experience (EI3)
		It can provide me with a comfortable feeling (EI4)

criteria (Wu, 2019). In this study, the questionnaire encompasses dimensions, with one of them being "Experiential image" consisting of 7 items. The scale employed in the survey employs a 5-point Likert scale, with 1 representing "Strongly disagree," 2 as "Disagree," 3 as "Neutral," 4 as "Agree," and 5 as "Strongly agree." In this context, it's important to note that items scoring higher in the research indicate a more favorable brand image in the specific aspect being measured. The cumulative score of all items reflects the overall positivity of the brand image in that particular dimension.

Reliability analysis is a crucial step in research to ensure the stability and internal consistency of questionnaire items, ultimately enhancing the credibility of research findings. In this study, Cronbach's α (alpha) reliability coefficient method was employed to assess the internal consistency of the "Experiential" dimension. The reliability statistic α for the "Experiential" dimension in this study was calculated to be .847. This value indicates the degree of internal consistency and stability within the scale. The fact that the α coefficient values for the items in the questionnaire of this study are greater than .800 is a positive sign. It suggests that the scale exhibits strong internal consistency and stability, as per Wu Song (2019).These findings affirm that the items within the "Experiential" dimension of the questionnaire are reliable and coherent, further bolstering the research's credibility and the trustworthiness of its results. The combination of item analysis and reliability analysis, as presented in Table 2, underscores the rigor and reliability of this study's data and measurements.

Research subjects

In this study, the distribution of questionnaires was conducted in a manner that accounted for the proportion of students enrolled in the 17 universities selected as research subjects. A total of 480 questionnaires were distributed, and remarkably, all 480 were successfully recovered, resulting in a 100% recovery rate. Following a careful review of the collected responses, 12 questionnaires were identified as invalid and subsequently excluded from the analysis. As a result, the study retained a total of 468 valid questionnaires, which translates to an impressive effective questionnaire rate of 97.5%. This high response rate and careful handling of questionnaire data contribute to the robustness and reliability of the research, underscoring the quality of the data collected for the study's analysis and findings.

Data analysis methods

After collecting the questionnaires, SPSS 22.0 software was employed to analyze the data. Descriptive statistics were used to analyze the demographic background information, brand image performance, and importance attribute evaluation to understand the various data of the questionnaire. Multi-scale analysis has been conducted to indicate the differences between the brand images and the distance from the ideal points between the brand images.

3. RESULTSAND DISCUSSION

Background information analysis

Table 2. Item Analysis and Reliability Analysis Scales

Dimensions	Items	α	Corrected items total correlation	C.R. value
Experiential image	EI1	0.847	0.77	-7.803*
	EI2		0.58	-12.058*
	EI3		0.766	-7.161*
	EI4		0.601	-7.217*

The data of this study showed that most respondents to the questionnaire were female university students accounting for 69.9%, and males accounting for 30.1% (the ratio of males to females in the original school was 7:3). Questionnaire respondents aged 21 or above accounting for 53.4%, followed by 20-years old with 25.0%, 19-years old with 17.3%, and under 18-year-old with 4.3% of the lowest.

The largest number of subjects were from the School of Arts and Communication (20.1%), followed by the School of Physical Education (15.0%) (the School of Arts and Communication has a larger number of subjects, and the School of Physical Education has a higher number of subjects because of its athletic needs. So, the proportion of the two is higher), the School of Education (7.1%), the School of Business (6.4%), the School of Law and Politics (6.0%), the School of Physics (5.8%), the School of Engineering (5.6%), the School of Mathematics (5.6%), the School of Foreign Languages (5.1%), the School of Chemical Engineering (4.5%), the School of Mechanical and Electrical Engineering (3.8%), the School of Life Sciences (3.8%), the School of Teacher Training & Education (3.4%), the School of Fine Arts (3.0%), the School of Music (3.0%), and the School of Marxism (1.9%) was the lowest.

Disposable pocket money: The subjects have the highest monthly allowance of 701-900 RMB (accounting for 37.2%), followed bybelow 3000 RMB (25%), 301-500 RMB (23.9%), and 501-700 RMB (13.9%).

The highest percentage of subjects spent less than one hour in the store (72.2%), followed by one to two hours (19.4%), two to three hours (4.5%), and more than three hours (3.8%). Subjects spent the most money on sports shoes (41.9%) in the range of $201-400, followed by less than $200 (23.1%); $401-600 (19.4%), $601-800 (10.0%), and $801 or more (5.6%) were the lowest. The average weekly exercise time of the subjects was: less than two times (40%), followed by three times (29.7%), four times (12.8%), more than six times (11.1%), and five times (6.2%) was the lowest. Subjects exercised for up to 30 minutes per session (44.7%), followed by 31-60 minutes (42.5%), 61-90 minutes (8.8%), and 91 minutes or more (4.1%) as the lowest, followed by three times (29.7%), four times (12.8%), more than six times (11.1%), and five times (6.2%) was the lowest. Subjects exercised for up to 30 minutes per session (44.7%), followed by 31-60 minutes (42.5%), 61-90 minutes (8.8%), and 91 minutes or more (4.1%) as the lowest.

Descriptive statistics

Statistical analysis to ideal point estimates

There are three ideal points in these research items (see Table 3), and the minimum score for each ideal point is 1 point, and the maximum is 5 points. The data in this study show that in the average score of 468 valid questionnaires, functional image (4.154), standard deviation (.586).

Statistical analysis of experiential image

According to the data (see Table 4), Nike has the highest score of 3.998, and a standard deviation of .661 ranks first;followed byAdidas (3.960) with astandard deviation of .672 ranks second; Asics (3.788) with a standard deviation of .68170 ranks sixth, Anta (3.761) with a standard deviation of .681 ranks fifth, Puma (3.750) with a standard deviation of .681 ranks fourth, Sketchers (3.725) with a standard deviation of .675 ranks third. According to the data, the experiential image of the six major brands has not reached the ideal point. And Nike has the highest score and is closest to the ideal

Table 3. Statistical Analysis to Ideal Point Estimates

Structure	Number	Average	Standard deviation
Experiential image	468	4,108	0.648

Table 4. Experiential Image Statistics

Variablie items	Number	Average	Standard deviation
Nike	381	3,998	0.661
Adidas	372	3,960	0.672
Puma	318	3,750	0.681
Sketchers	293	3,725	0.675
Anta	424	3,761	0.681
Asics	284	3,788	0.682

Table 5. Scale Analysis of Experiential Image Diversification

Experiential image	Dimension 1	Dimension 2	Stress Coefficient	RSQ Value
Nike	1,302	-836	0.255	0.827
Adidas	1,067	-822		
Puma	-0.704	-0.838		
Sketchers	-1,383	0.081		
Anta	-1,257	0.086		
Asics	-0.356	1,083		
Ideal Point	1,332	1,419		

point. Thus, Nike has a better experiential image among the six major brands.

Results of the Statistical Analysis

The data of this study indicates that among the six brands, Nike scored 4.154, closest to the ideal point of the Experiential image, and the average score of the available image 3.998 ranked first closest to the ideal point. Adidas (3.960) Asics (3.788) are the next in line. These three brands occupy the top three in the average score of Experiential images. The next order is respectively Puma (3.750), Anta(3.761), Sketchers (3.725).

4.3.1 Brand Image Perceptual Positioning Map Analysis: This study uses a multi-scale perceptual map of brand image to understand the competitive advantages of each brand, and at the same time better understand what the ideal point of the brand is in the university students' minds. In addition, it helps position the image of each sports shoes brand.

Brand experiential image diversification scale analysis

As shown in Table 5, the stress coefficient of the brand experiential image is .255, and the RSQ value of .827 indicates that the symbolic image perception map graph is well adapted to the questionnaire data. Furthermore, the perceptual map indicated that in the minds of consumers, the experiential image and ideal point are divided into five groups, respectively: symbolic image ideal point, Nike and Adidas; Sketchers and Anta; Asics; and Puma.

We can see that Nike and Adidas form the same competitive group; Sketchers and Anta also form the same competitive group, while

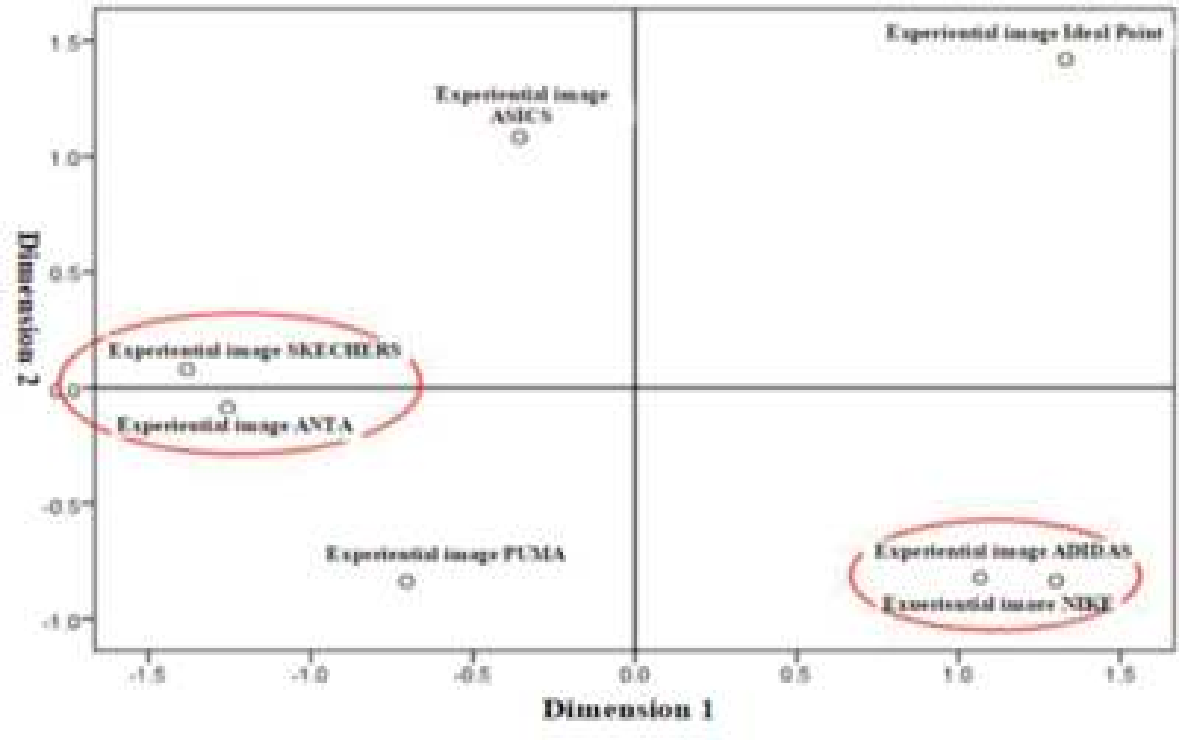


Figure 1. Experiential image perception of sports shoes brands

Asics and Puma have their experiential image characteristics. Even though Nike, the best performer, only has a difference of .03, there is still a gap between the ideal brand image and the ideal experiential brand image in the consumers' minds. In terms of strengths and weaknesses, the order of performance in terms of ideal point is the following: → Nike → Adidas → Asics → Puma → Anta → Sketchers (See Figure 1).

4. CONCLUSION

The results of this study based on the above analysis led to specific conclusions.

The current situation of background information on students' consumer groups: In the demographic background statistics, female students aged 21 or older, with disposable pocket money of 701-900 RMB, spending less than one hour in the store, and spending 201-400 RMB on a pair of sports shoes were the most popular. Therefore, it is concluded that the consumption group of students, in this case, is mainly female, the disposable pocket money is also relatively high, and the consumption efficiency has reached the middle to the upper level. Therefore, it is easy to see that the spending power of university students cannot be ignored. The current status of the image of the six significant sports shoes brand image: In the experiential image, Nike scored 4.154, closest to the ideal point of the Experiential image, and the average score of the available image 3.998 ranked first closest to the ideal point. Adidas (3.960) Asics (3.788) are the next in line. These three brands occupy the top three in the average score of Experiential images. The next order is respectively, Anta(3.761), Puma (3.750), Sketchers (3.725).

First, this study only focuses on function in investigating students' motivations for choosing sports shoe brands. It is suggested that future researchers should try to include variables such as "social support" and "consumer herd mentality" to analyze the brand image position of The best selling sports shoes in China.

Second, this study basically compares six major sports shoe brands in China. Future studies should attempt to compare more athletic shoe brands to see whether these findings will be similar or different.

Third, it is necessary to do more research on

symbolic images and functional images in the future so that more research can be done about the brand image position.

Finally, the current study data only involved students in Guangdong province, China. Therefore, the generalizability and applicability of the findings of this study to different provinces in China or overseas regions should be taken with caution. The researchers suggest that future studies should focus on other target groups in other industries to better understand the differences in image positioning of the six best-selling sports shoe brands in the US. the Chinese market in the minds of consumers..

REFERENCES

1. Aaker, D.A. (1991). Managing brand equity MI. New York: The Free Press.
2. Benmiled-Cherif, H. (2016). Brand identity and virtual brand community for the success of cocreation. Journalfor International Business and Entrepreneurship Development, 9(2), 222-236. DOI: 10.1504/JIBED.2016.077727.
3. Berry, L. L., Wall, E. A., & Carbone, L. P. (2006). Service clues and customer assessment of the service experience: Lessons from marketing. Academy of management perspectives, 20(2): 43-57.
4. Blom, Angelica & Lange, Fredrik., & Hess, Ronald L., (2017). Omnichannel-based promotionsâ €™ effects onpurchase behaviorand brand image, Journal of Retailingand Consumer Services,Elsevier,Vol. 39(C):286-295. Doi: 10.1016/j.jretconser. 2017.08.008.
5. Borts, A. I. (2018). Nike, inc. athletic footwear and apparel. Doctoral dissertation, Nova School of Business and Economics, Portugal.
6. Chen, L. (2015).Astudy on the consumption status of contemporary university students based on the survey data of Nanjing N University. Contemporary Economy. DOI： 10.3969/j.issn.1007-9378.2015.21.050.
7. De Chernatony, L. (1993). Categorizing brands: evolutionary processes underpinned by two key dimensions. Journal of Marketing Management, 9(2), 173-188.
8. Fan. X., & Chen. J. (2022). A comprehensive brand image measurement model and its application. Nankai Journal of Philosophy and Social Sciences. (3):65-71.
9. Ghodeswar, B. M. (2008). Building brand identity in competitive markets: a conceptual model. Journal of product & brand management, 17(1), 4-12.
10. Griffiths, M. (1998). Educational Research for Social Justice: Getting Off the Fence. McGraw-Hill Education (UK).
11. Humphrey, C., & Mandel, R. (2020).The market in everyday life: ethnographies of postsocialism. In Markets and Moralities, Routledge. pp. 1-16
12. Jiao, S.-Y., Lu, J-H. & Chen,Y-W. (2004).The actor structure of brand image system. Journal of Psychology, (03):359-364. 2022-06-12, https://xueshu.baidu.com/usercenter/paper/show?paperid=a7f05b743a05c96e7f739a0c65657e48&site=xues hu_se.
13. Jiao, Y. (2018). A study on the influence of sports shoes brand image on post-90s consumers' purchase intention, Master's dissertation, East China Normal University.
14. Johanudin, L. (2016). Nur safiah ramli, noraslinda mohd said, salleh mohd radzi, razlan adli zain. Astudy of brand image towards customer's satisfaction in the malaysian hotel industry. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Vol 22415 (June):149-157.
15. Luo, Z. M. (2001). The composition of brand image and its measurement. Journal of Beijing University of Technology and Business (Social Science Edition), Vol. 16 (4): 19-22. DOI：10.3969/j.issn.1009-6116.2001.04.009.
16. Mak, T-C. (2013). Study on the influence of sports shoes brand image on consumers' purchase intention. Doctoral dissertation, South China University of Technology.



17. Park, C. W., Jaworski, B. J., & Maclnnis, D. J. (1986). Strategic brand concept-image management. Journal of Marketing, 50(Oct):135-145.

18. Qin, F., Qiu, H-L., & Wu, L-S. (2011). A study on the effect of athletic shoes brand image on perception-satisfaction-loyalty relationship. Management Review, 23 (08):93-102. DOI： CNKI: SUN: ZWGD.0.2011-08-011.

19. Qiu, H. (2009). Research on the composition of brand image and its influence on value-satisfaction-loyalty relationship. Doctoral dissertation, Zhejiang University of Technology.

20. Schramm, M., & Taube, M. (2007). The Chinese consumer puzzle-placing branded fmcg in the Chinese market. In business success in China springer, Berlin, Heidelberg. pp. 11-28.

21. Sheth, J. N., Sisodia, R. S., & Sharma, A. (2000). The antecedents and consequences of customer-centric marketing. Journal of the Academy of Marketing Science, 28(1), 55-66.

22. Takumi Kato., & Kazuhiko Tsuda. (2018). A management method of the corporate brand image based on customers' perception. Procedia Computer Science. Vol 126 :136-137

23. Vázquez, R., Del Rio,A. B., & Iglesias, V. (2002). Consumer-based brand equity: development and validation of a measurement instrument. Journal of Marketing management, 18(1-2): 27-48.

24. Wu, S. (2019). Spss practical and statistical thinking. Beijing: Tsinghua University Press.

25. Jiang, X. (2011). Astudy on the influence of brand image dimension on brand loyalty. Doctoral dissertation, Nanjing Normal University.

26. Xin X. (2007). A study on the relationship between the perception of sports shoes brand image and brand loyalty among university students in chongqing. Doctoral dissertation, Southwestern University.

27. Yang, Y., & Li, R. (2019). A study on the deconstruction of fear of individuality in sports footwear and its impact on consumers. Institute of Sports Economics. East China University of Science and Technology, Vol 5.

28. Yu, M.Y. (2004). Branding. Anhui People's Publishing House. (5):1-6.

29. Yu, S. (2001). The future of marketing is the war of brands. China Business, (05):60. DOI：CNKI: SUN: ZGSM.0.2001-05-040.

30. Zhang,G.(2011).An empirical studyon the influenceof sportsshoes brand image on the purchasing intention of university students in Hangzhou. Institutes Of Technology of Zhejiang. DOI：10.7666/d.y1959829.

31. Zhang, X. (2019). Global sports shoes industry development situation analysis. Foresight Data Institute. 2022-03-26. https://www.douban.com/note/756087039/?_i=8406435RM9E9gN.

32. Zhou, L. (2007).Analysis of factors affecting college students' consumption. Statistics and Decision Making. Vol 22. DOI：10.3969/j.issn.1002-6487.2007.22.037.

XÁC ĐỊNH KIỂU GENE ACTN3 R577X THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN 5 MÔN THỂ THAO VIỆT NAM

PGS.TS. Lê Đức Chương [1]

Tóm tắt: *Hệ gene con người đã được giải mã thành công, nhưng ảnh hưởng của đa hình gene đến tố chất thể thao vẫn còn nhiều điều chưa biết hết. Nhiều nhà nghiên cứu có đồng quan điểm cho rằng đa hình gene α-actinin-3 (ACTN3) có liên quan đến thành tích của các vận động viên (VĐV) ưu tú. Gene ACTN3 mã hóa cho protein α-actinin-3, chỉ được biểu hiện trong sợi cơ nhanh loại II. Biến đổi CT (rs.1815739 C/T) ở exon 16 của gene ACTN3 làm xuất hiện mã kết thúc (đa hình R577X) dẫn đến thiếu hụt protein α-actinin-3 ở dạng đồng hợp tử XX (không có α-actinin-3). Vai trò của đa hình ACTN3 R577X được chứng minh có ảnh hưởng đến thành tích thể thao của các VĐV. Trong nghiên cứu này, chúng tôi đã tách chiết DNA tổng số từ tế bào niêm mạc miệng và đánh giá chất lượng sản phẩm PCR. Sản phẩm PCR sau đó được xử lý bằng enzyme giới hạn DdeI để xác định kiểu gene ACTN3 R577X và tần số allele của 167 vận động viên thuộc 5 đội tuyển trẻ và đội tuyển Quốc gia. Chúng tôi đã xác định tần số kiểu gene ACTN3 R577X, tần số allele R/X của 63 VĐV bơi lội (tần số kiểu gene: RR 33%, RX 48%, XX 19%; tần số allele: R 57%, X: 43%); 36 VĐV điền kinh (tần số kiểu gene: RR 42%, RX 39%, XX 19%; tần số allele: R 61%, X 39%); 16 VĐV Bắn súng (tần số kiểu gene: RR 25%, RX 44%, XX 31%; tần số allele: R 47%, X 53%); 23 VĐV cử tạ (tần số kiểu gene: RR 35%, RX 52%, XX 13%; tần số allele: R 61%, X 39%) và 29 VĐV Thể dục dụng cụ (tần số kiểu gene: RR 45%, RX 34%, XX 21%; tần số allele: R 62%, X 38%). Kết quả nghiên cứu này sẽ được sử dụng kết hợp với các thông tin về đặc điểm thể lực và thành tích thể thao của các vận động viên đã thu thập được để phân tích và đánh giá ảnh hưởng của gene ACTN3 đến thành tích của vận*

Summary: *Although the human genome has now been sequenced, the influence of gene polymorphisms on genetic predisposition to sports is largely unknown. Numerous studies were conducted concerning the determination of association of the α-actinin-3 gene (ACTN3) polymorphism with performance of elite athletes. ACTN3 gene codes α-actinin-3, which is found only in fast, type II muscle fibers. C-to-T transition (rs.1815739 C/T)) in exon 16 of the ACTN3 gene leads to a stop-codon (R577X polymorphism), which results in α-actinin-3 deficiency in XX homozygotes (no α-actinin-3 protein detectable in muscle fibers). Functional ACTN3 R577X polymorphism has been associated with athletic performance. In the present study, we was performed to determine the quality and the quantity of DNA extracted from buccal swabs and to estimate PCR products. The amplified fragment subsequently underwent digestion by DdeI to determine ACTN3 R577X genotype frequency and allele frequency of 167 Vietnamese athletes belong to young and national teams. We obtained genotype and allelic frequencies of ACTN3 R577X from 63 Swimmer (genotype frequency: RR 33%, RX 48%, XX 19%; allele frequency: R 57%, X 43%); 36 track and fiald (genotype frequency: RR 44%, RX 39%, XX 19%; allele frequency: R 61%, X 39%); 16 Shooter (genotype frequency: RR 45%, RX 34%, XX 21%; allele frequency: R 47%, X 53%); 23 Weightliting (genotype frequency: RR 35%, RX 52%, XX 13%; allele frequency: R 61%, X 39%) and from 29 Gymnastics (genotype frequency: RR 25%, RX 44%, XX 31%; allele frequency: R 62%, X: 38%) Together with physical characteristics and the obtained performance, these results are used in order to analyze and evaluate the effect of ACTN3 gene on the*

1. Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

động viên Việt Nam. Mục đích tiếp theo của chúng tôi là tập trung nghiên cứu ứng dụng công nghệ gene trong công tác tuyển chọn vận động viên nhằm góp phần giảm thiểu chi phí trong tuyển chọn, đào tạo và nâng cao thành tích của thể thao Việt Nam.

Từ khóa: *α-actinin-3, ACTN3 R577X, allele, PCR-RFLP, thành tích thể thao.*

performance of Vietnamese athletes. Further, our target is focusing to study gene technology on selecting athletes, that aims to reduce costs of athlete selection, coaching, and enhance Vietnamese athletes's performance.

Keywords: *α-actinin-3, ACTN3 R577X, allele, athletic performance, PCR-RFLP.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hệ gene con người đã được giải mã thành công, nhưng ảnh hưởng của đa hình gene đến tố chất thể thao vẫn còn nhiều điều chưa biết. Nhiều nhà nghiên cứu có đồng quan điểm và cho rằng đa hình gene α-actinin-3 (ACTN3) có liên quan đến thành tích thể thao đỉnh cao. α-actinin-3 chủ yếu có ở các sợi cơ nhanh, loại sợi cơ tạo ra sức mạnh và sức mạnh tốc độ, tham gia vào cấu tạo của đoạn α-actinin (thành phần chính của Z-line) (Squire, 1997). Z-line là một cấu trúc quan trọng của cơ vân, có vai trò liên kết các sợi actin và giúp nâng đỡ, sắp xếp các sợi myosin, hỗ trợ quá trình co rút của cơ (Yang et al., 2007). Các nhà nghiên cứu nhận thấy α-actinin-3 có thể giúp làm giảm sự tổn thương cơ bằng cơ chế co cơ ly tâm (Yang et al., 2007). Vai trò này đặc biệt quan trọng trong quá trình co cơ nhanh.

Biến đổi CT (rs.1815739 C/T) ở exon 16 của gene ACTN3 làm thay đổi bộ ba mã hóa thứ 577 CGA (mã hóa cho Arginine, ký hiệu là allele R) thành TGA (mã kết thúc, ký hiệu là allele X) dẫn đến tạo ra một protein α-actinin-3 không hoàn chỉnh (North et al., 1999). Allele R có lợi đối với các vận động viên (VĐV) cần tốc độ nhờ vào cấu tạo sợi cơ nhanh (loại IIa và IIb) trong quá trình thực hiện các động tác với cường độ cao như là chạy cự ly ngắn (Cieszczyk et al., 2011). Allele X có lợi cho các VĐV cần sức bền (Roth et al., 2008; Chiu et al., 2011). Mỗi cá thể người đều có hai bản sao của gene ACTN3, do vậy có 3 kiểu tổ hợp kiểu gene khác nhau: (1) XX: sự kết hợp giữa hai allele X gây ra thiếu hụt hoàn toàn α - actinin - 3, tạo ra nhiều sợi chậm và sẽ phát huy tối đa lợi thế ở các môn thể thao đòi hỏi sức bền như chạy Marathon (Yang et al., 2003); (2) RX: tạo ra lượng sợi nhanh và sợi chậm bằng nhau; (3) RR: sự kết hợp giữa hai allele R tạo ra nhiều sợi nhanh, phù hợp với các môn thể thao đòi hỏi sức mạnh hay sức mạnh-tốc độ (Clarkson et al., 2005; Delmonico et al., 2007; Vincent et al., 2007).

Mục đích nghiên cứu của chúng tôi là xác định đa hình kiểu gene ACTN3 R577X trong 5 nhóm VĐV Điền kinh, Bơi lội, Bắn súng, Cử tạ, Thể dục dụng cụ ở Việt Nam. Kết quả của nghiên cứu sẽ mở ra một hướng mới trong việc ứng dụng công nghệ gene nhằm hỗ trợ công tác tuyển chọn VĐV, giúp góp phần giảm thiểu chi phí trong tuyển chọn, đào tạo và nâng cao thành tích của VĐV thể thao Việt Nam.

Đối tượng nghiên cứu

Mẫu tế bào niêm mạc miệng của 167 VĐV thuộc 5 nhóm môn thể thao Bơi lội, Điền kinh, Bắn súng, Cử tạ, Thể dục dụng cụ của các đội tuyển quốc gia và đội tuyển trẻ đang tập trung tập luyện tại 03 Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia thành phố Hà Nội, thành phố Đà Nẵng và thành phố Hồ Chí Minh. Tất cả các đối tượng nghiên cứu đều đã được xác minh không có quan hệ huyết thống. Bảng thành tích thể thao của các đối tượng nghiên cứu cũng được thu thập để phục vụ cho việc phân tích.

Cặp primer sử dụng để nhân exon 16 của gene ACTN3, ký hiệu 2ACTN3-F và 2ACTN3-R được tổng hợp tại Bio Basic INC (Canada) có trình tự như sau:

2ACTN3-F: 5'-ACTCTGTGGAGGAGAC-CCAG-3'

2ACTN3-R: 5'-TGAGCCCGA-GACAGGCAAG-3'

Phương pháp nghiên cứu

Tách chiết DNA

DNA tổng số của các đối tượng nghiên cứu được tách chiết từ mẫu tế bào niêm mạc

miệng bằng bộ Kit Buccal Swab DNA Extraction (GeneShun, Trung Quốc) và các hướng dẫn đi kèm.

Phản ứng PCR

Đoạn exon 16 của gene ACTN3 được nhân lên bằng kỹ thuật PCR sử dụng cặp mồi 2ACTN3-F và 2ACTN3-R. Phản ứng PCR được tiến hành trên máy luân nhiệt với chu trình nhiệt như sau: 95oC trong 5 phút, 95oC trong 60 giây, 62oC trong 90 giây, 72oC trong 45 giây, lặp lại 35 lần từ bước 2, 72oC trong 10 phút, giữ ở 4oC. Sản phẩm PCR được giữ ở -20oC đến khi sử dụng.

Phân tích đa hình gene

Sản phẩm PCR được tinh sạch bằng PCR and DNA Fragment Purification Kit (GeneShun, Trung Quốc). Kiểu gene ACTN3 R577X được xác định bằng phương pháp phân tích RFLP, sử dụng enzyme cắt giới hạn DdeI (BioLabs, Mỹ), các điều kiện của phản ứng cắt enzyme giới hạn được tiến hành theo khuyến cáo của nhà sản xuất. Sản phẩm cắt giới hạn sau đó được điện di kiểm tra trên gel agarose 3% (Code: V3841, Promega). Xác định kiểu gene của từng đối tượng dựa vào kết quả điện di.

Xác định trình tự gene ACTN3 R577X

Sản phẩm PCR được gửi đi giải trình tự tại MCLAB (Mỹ) nhằm kiểm tra lại đa hình R577X sau khi được xác định bằng phương pháp PCR-RFLP. Phân tích trình tự thu được bằng phần mềm BioEdit V7.0.9.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Phân tích tần số kiểu gene và tần số allele

Theo giả thuyết đưa ra, kiểu gene XX gây ra thiếu hụt α-actinin-3, tạo ra nhiều sợi co chậm giúp VĐV có lợi thế ở các môn thể thao đòi hỏi sức bền như bơi, chạy cự ly dài, marathon. Ngược lại, kiểu gene đồng hợp tử RR tạo ra nhiều sợi cơ co nhanh, phù hợp với các môn thể thao đòi hỏi sức mạnh hay tốc độ. Kiểu gene RX có sự kết hợp của sức mạnh và sức bền, phù hợp với cả hai loại hình môn thể thao nêu trên.

Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành phân tích tần số kiểu gene ACTN3 và tần số alen R, X của 167 VĐV chia thành 5 nhóm theo nội dung thi đấu: bơi lội, điền kinh, Bắn súng, cử tạ, Thể dục dụng cụ. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

-Sự phân bố kiểu gene ACTN3 R577X trong nhóm tổng số đối tượng nghiên cứu gồm 167 VĐV RR 36%; RX 44%; XX 20% là tuân theo định luật Hardy-Weinberg ($\chi 2$=1.685, p=0,194).

- Tương tự theo tiêu chuẩn $\chi 2$ với độ tin cậy 95%, các nhóm VĐV của năm bộ môn thi đấu (bơi lội, điền kinh, Bắn súng, cử tạ và Thể dục dụng cụ) cũng có phân bố kiểu gene ACTN3 R577X tuân theo định luật này.

- Trong 5 nhóm VĐV nghiên cứu chỉ có nhóm VĐV Bắn súng có tần số kiểu gene XX cao hơn RR, gấp 1.24 lần, với các nhóm còn lại tần số kiểu gene RR đều cao hơn XX. Tuy nhiên để đánh giá ảnh hưởng của kiểu gene ACTN3 đối với khả năng thể thao của các VĐV thi đấu các bộ môn này cần phải xem xét cụ thể trong các nhóm đối tượng thi đấu ở các nội dung, cự ly khác nhau.

Để xem xét ảnh hưởng của kiểu gene ACTN3 với VĐV bơi lội chúng tôi phân tích tần số kiểu gene của các VĐV ở các nhóm cự ly thi đấu khác nhau. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Dựa vào bảng trên có thể thấy ở nội dung bơi cự ly ngắn (50m, 100m) tần số kiểu gene RR lớn hơn XX, tần số alen R gấp ~ 1.26 lần alen X cho thấy alen R có thể có lợi với các VĐV thi đấu ở nội dung đòi hỏi sức mạnh, nhanh. Xét thêm sự kết hợp của tần số kiểu gene RR và RX so với kiểu gene XX có thể thấy sự khác biệt rõ ràng hơn. Tần số kiểu gene (RR + RX)/XX là 0.8/0.2 = 4 gợi ý cho chúng tôi về ảnh hưởng của alen R đến yếu tố tốc độ cũng như sức mạnh của VĐV cần có ở cự ly bơi ngắn. Giả thuyết này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Chiu LL và cs (2011) trên 168 VĐV Đài Loan tham gia thi đấu nội dung bơi cự ly ngắn ở các giải cấp Quốc gia và Quốc tế.Nghiên cứu này cho thấy tần số alen R của nhóm VĐV Quốc tế cao hơn đáng kể so với nhóm VĐV cấp Quốc gia và nhóm đối chứng. Ở cự ly 200m, đây là cự ly trung bình đòi hỏi sự kết hợp giữa sức mạnh và sức bền của VĐV nên tần số alen R và X không khác biệt nhiều cũng hoàn toàn phù hợp. Nhóm bơi cự ly dài (400m, 800m, bơi marathon) có tần số alen X gấp ~ 1.22 lần alen R, tỉ lệ này không cao nhưng phần nào cho chúng tôi định hướng về alen X, kiểu

gene XX sẽ có lợi cho các VĐV ở nội dung cần yếu tố sức bền.

Tương tự với nhóm VĐV bơi lội, tần số kiểu gene ACTN3 được chúng tôi xem xét ở VĐV điền kinh với các nhóm nội dung thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Xét tần số kiểu gene và alen trong nhóm VĐV có nội dung thi đấu đòi hỏi sức mạnh, nhanh (nhảy cao, nhảy xa, 100m, 200m, 400m) chúng tôi thấy rõ sự khác biệt giữa tần số kiểu gene RR và XX, tỉ lệ này là ~ 3.2, tần số alen R gấp ~ 2 lần alen X là dữ kiện để khẳng định alen R và kiểu gene RR hoàn toàn phù hợp với VĐV chạy cự ly ngắn. Điều này tương đồng với kết luận trong nghiên cứu của Mikami E và cs (2014). Nghiên cứu thực hiện trên nhóm VĐV ưu tú người Nhật cho thấy ở nhóm VĐV chạy cự ly ngắn tần số kiểu gene RR và RX cao hơn so với nhóm đối chứng trong khi không có sự khác biệt đáng kể về tần số kiểu gene RR và RX ở nhóm VĐV cần sức bền so với nhóm đối chứng. Đặc biệt mối tương quan thể hiện rõ ràng ở cự ly 100m chạy nước rút, VĐV có kiểu gene RR chạy nhanh hơn nhiều so với VĐV có kiểu gene XX. Từ đó có thể thấy alen R là có lợi, ảnh hưởng đến sức nhanh/mạnh của VĐV. Với nhóm VĐV thi đấu ở cự ly trung bình (800m, 1500m) alen R và X dường như cân bằng cho thấy vai trò của 2 alen này là như nhau đối với nội dung cần sự kết hợp của sức mạnh, nhanh và sức bền. Một lần nữa chúng tôi thêm tin tưởng vào giả thuyết đưa ra khi phân tích nhóm VĐV có nội dung thi đấu ở cự ly dài (3000 m, 5000m, 10.000m, marathon). Tần số kiểu gene XX gấp 4 lần tần số kiểu gene RR, tần số alen X gấp 2.2 lần alen R là những con số đáng tin cậy cho thấy alen X là cần thiết cho VĐV thi đấu ở những cự ly này. Sự kết hợp giữa hai alen X gây ra thiếu hụt α-actinin-3, tạo ra nhiều sợi co chậm và sẽ phát huy tối đa lợi thế ở các nội dung đòi hỏi sức bền như marathon.

Những phân tích về ảnh hưởng của kiểu gene ACTN3 đối với bộ môn bơi lội và điền kinh của chúng tôi cho kết luận tương đồng với nghiên cứu của Sigal Ben-Zaken và cs (2015). Nghiên cứu này cho thấy tần số kiểu gene ACTN3 và alen R, X có sự khác biệt rõ rệt giữa VĐV chạy cự ly ngắn và cự ly dài, kiểu gene RR có tần số cao hơn ở VĐV chạy nước rút so với VĐV chạy bền và trong nhóm đối tượng nghiên cứu không

Bảng 1. Phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R/X của các nhóm VĐV theo môn thể thao thi đấu (n=167)

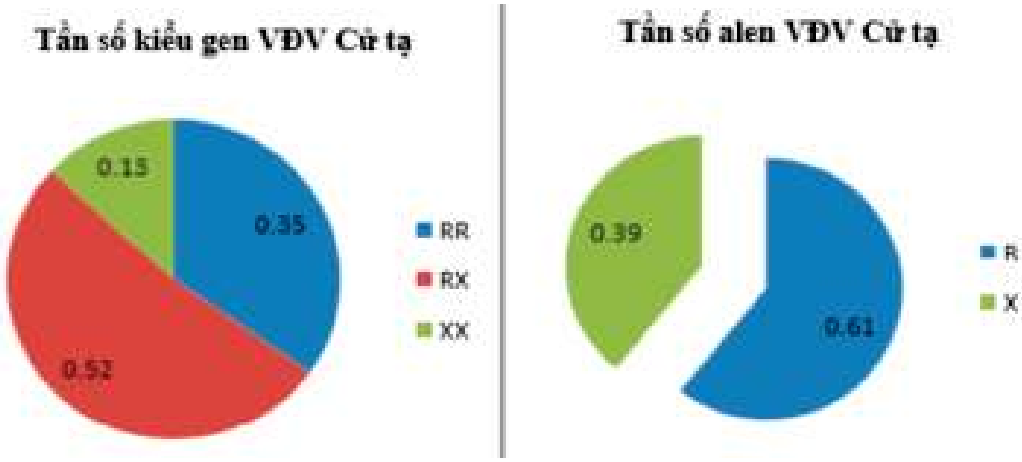
Nhóm VĐV	Tần số kiểu gene (%)			Tần số alen (%)	
	RR	RX	XX	R	X
Tổng số VĐV (n = 167)	36	44	20	58	42
Bơi lội (n = 63)	33	48	19	57	43
Điền kinh (n = 36)	42	39	19	61	39
Bắn súng (n = 16)	25	44	31	47	53
Cử tạ (n = 23)	35	52	13	61	39
Thể dục dụng cụ (n = 29)	45	34	21	62	38

Bảng 2. Phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R/X của nhóm VĐV Bơi lội theo cự ly thi đấu (n=63)

Cự ly	Tần số kiểu gene (%)			Tần số alen (%)	
	RR	RX	XX	R	X
50-100m	32	48	20	56	44
200m	31	46	23	54	46
> 400m	40	10	50	45	55

Bảng 3. Phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R/X của nhóm VĐV Điền kinh theo nội dung thi đấu (n=36)

Nội dung	Tần số kiểu gene (%)			Tần số alen (%)	
	RR	RX	XX	R	X
Nhảy cao, nhảy xa, 100m, 200m, 400m	48	37	15	67	33
800m, 1500m	31	44	25	53	47
> 3000m	25	25	50	31	69



Hình 1. Biểu đồ phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577Xvà tần số alen R, X của nhóm VĐV cử tạ (23 VĐV)

có VĐV chạy nước rút đỉnh cao nào có kiểu gene XX. Từ đó có thể thấy rõ ảnh hưởng của kiểu gen ACTN3 với khả năng thể thao của các VĐV điền kinh nhưng đối với nhóm VĐV bơi lội tần số alen R, X có sự chênh lệch không nhiều giữa các cự ly, cần phải xem xét thêm.

Đối với các bộ môn Cử tạ, Thể dục dụng cụ và Bắn súng chúng tôi phân tích tần số kiểu gene ACTN3 và alen R, X của các nhóm VĐV qua các biểu đồ sau (Hình 1 - 3).

Biểu đồ hình 1. cho thấy ở các VĐV Cử tạ, kiểu gene RR và RX chiếm ưu thế, tần số kiểu gene lần lượt là 35% và 52%. Tần số kiểu gene RR gấp 2.69 lần XX. Đồng thời tần số alen R gấp 1.56 lần alen X cũng đưa ra gợi ý về ảnh hưởng của kiểu gen ACTN3 đối với các VĐV Cử tạ. Cử tạ là môn thể thao dùng sức mạnh, phối hợp các động tác kỹ thuật nâng tạ hoặc đẩy tạ với trọng lượng tối đa có thể được. Cử tạ gồm 2 kiểu: cử giật và cử đẩy, cả 2 nội dung này không chỉ cần sức khỏe mà còn cần có sức bật tốt cũng như yếu tố kỹ thuật cao. Như vậy, thành tích của VĐV cử tạ do nhiều yếu tố quyết định nhưng trong đó thể lực là yếu tố quan trọng hàng đầu. Thể lực trong Cử tạ bao gồm sức mạnh, sức nhanh và khả năng phối hợp vận động trong các giai đoạn nâng tạ. Tố chất sức mạnh (đặc biệt là sức mạnh tốc độ) có ảnh hưởng lớn đến thành tích của VĐV Cử tạ, đó là khả năng sinh lực trong các động tác ở tốc độ nhanh, tăng sức mạnh tốc độ giúp tăng lực tác dụng và rút ngắn thời gian ra sức cuối cùng của VĐV trong quá trình nâng tạ. Từ đó có thể thấy alen R, kiểu gene RR là có lợi với các VĐV Cử tạ, giúp VĐV có được sức mạnh, sức nhanh là các yếu tố cần thiết để đạt được thành tích cao trong bộ môn này. Kết luận này cũng hoàn toàn tương đồng với kết quả nghiên cứu của Luckhana Pimjan và cs (2017) trên nhóm VĐV người Thái Lan: kiểu gene ACTN3 RR và tần số alen R của nhóm 79 VĐV Cử tạ trẻ và nhóm 38 VĐV tuyển quốc gia đều cao hơn, có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy đa hình gene ACTN3 R577X có ảnh hưởng đến sức mạnh cơ bắp và thành tích của VĐV Cử tạ.

Với thể dục dụng cụ, đây là môn thể thao

thực hiện các bài tập đòi hỏi thể lực, tính linh hoạt, nhanh nhẹn, sự cân bằng và phối hợp giữa các động tác một cách nhịp nhàng, uyển chuyển.Các môn Thể dục dụng cụ gồm: Xà đơn, xà kép, xà lệch, cầu thăng bằng, nhảy cầu, nhảy ngựa, vòng treo…và các nội dung khác như thể dục nhịp điệu, nhào lộn và thể dục tự do. Khi thực hiện động tác của bài tập chủ yếu dùng sức của cơ thể để điều khiển nên sức mạnh là yếu tố rất quan trọng trong môn thể thao này.

Biểu đồ 2. cho thấy tần số kiểu gene ACTN3 RR cao hơn XX, tần số kiểu gene XX là 0,21 – bằng ~1/2 so với kiểu gene RR (45%). Cùng với tỉ lệ tần số alen R/X = 1,64 cho chúng tôi dữ kiện để nhận định alen R, kiểu gene RR giúp phát huy lợi thế sức mạnh để VĐV có thể đạt thành tích tốt trong môn Thể dục dụng cụ. Kết luận này cũng tương đồng với nghiên cứu của Myosotis Massidda và cs (2012) cho rằng kiểu gene ACTN3 RR có vai trò quyết định đến thành tích đỉnh cao của VĐV Thể dục dụng cụ.

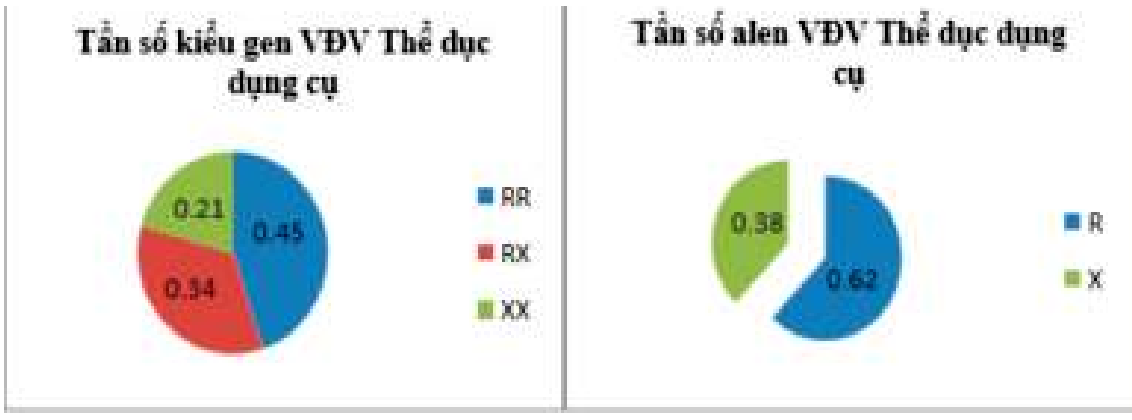
Hình 3 là biểu đồ phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R, X của nhóm VĐV Bắn súng. Có thể thấy ở bộ môn Bắn súng VĐV chủ yếu có kiểu gene RX (tần số là 44%), tần số alen R và X không chênh lệch nhiều, tỉ lệ này ~ 1,13 cho thấy alen X có thể có lợi với các VĐV môn Bắn súng.

Bộ môn Bắn súng đòi hỏi hoạt động tĩnh lực cũng như hoạt động thần kinh nhiều hơn hoạt động cơ bắp. Bắn súng là quá trình rèn luyện để giữ súng ổn định phối hợp các động tác ngắm, nín thở và bóp cò. Bắn súng cần phải tuân thủ nghiêm ngặt các nguyên tắc về tư thế, cách cầm súng, cách ngắm đích và phải kiểm soát cả nhịp thở thì mới có thể đạt được thành tích cao. Các xạ thủ phải luyện tập tư thế đứng im, giữ súng ổn định không được dao động. Điều này đòi hỏi các VĐV phải tập trung cao độ, có tâm lý vững vàng, khéo léo để thực hiện động tác đồng thời phải có sức bền để giữ súng im và ổn định, lặp lại các động tác trong nhiều giờ liền mà phong độ không bị giảm sút. Như vậy với bộ môn Bắn súng yếu tố sức bền rất quan trọng, có nghĩa là alen X có thể có lợi cho các VĐV tham gia thi đấu bộ môn này. Nhận định này tương đồng với tần số kiểu gene và alen trong phân tích ở trên tuy nhiên mối tương quan này vẫn chưa thật rõ ràng, tỉ lệ alen R và X chênh lệch nhau không đáng kể.

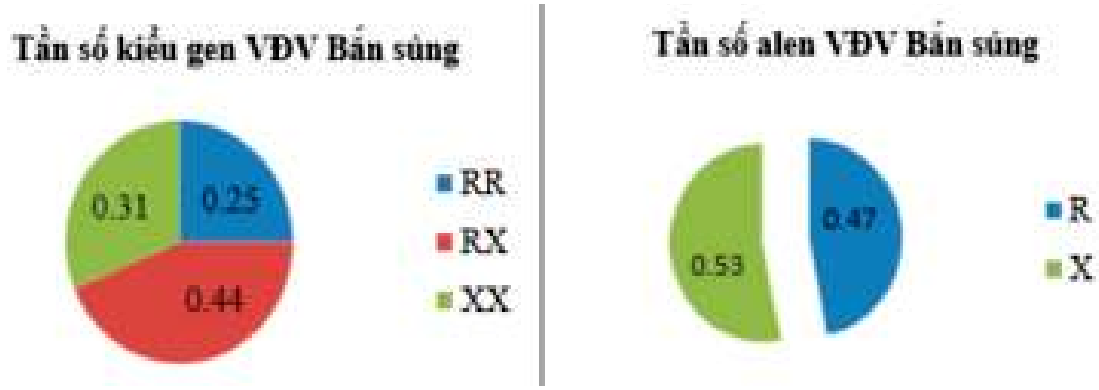
Như vậy, những phân tích bước đầu trên từng bộ môn thể thao cho thấy alen R, kiểu gene RR có thể có lợi với VĐV bơi lội, chạy cự ly ngắn, VĐV Cử tạ, Thể dục dụng cụ. Alen X, kiểu gene XX có thể có lợi với VĐV bơi lội, chạy cự ly dài và VĐV bộ môn Bắn súng.

Để đánh giá được chính xác hơn ảnh hưởng của tần số kiểu gene ACTN3R577X tới khả năng thể thao của các VĐV, chúng tôi tiến hành chia các đối tượng nghiên cứu (167 VĐV) thành 3 nhóm như sau:

- Nhóm 1 là nhóm các VĐV thi đấu ở các môn thể thao cần lợi thế sức mạnh/sức nhanh (bơi < 200 m, chạy < 400m, nhảy cao, nhảy xa, ném lao, Thể dục dụng cụ, nhào lộn, Cử tạ).
- Nhóm 2 là nhóm các VĐV thi đấu ở các



Hình 2. Biểu đồ phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R, X của nhóm VĐV Thể dục dụng cụ (29 VĐV)



Hình 3. Biểu đồ phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R, X của nhóm VĐV Bắn súng (16 VĐV)

môn thể thao cần lợi thế sức bền (bơi > = 200m, lặn, chạy > 3000 m, Bắn súng).

- Nhóm 3 là nhóm các VĐV chưa xác định nội dung thi đấu.

Tần số kiểu gene ACTN3R577X và tần số alen R/X giữa các nhóm nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Sự phân bố kiểu gene ACTN3R577X ở nhóm tổng số VĐV cũng như các nhóm 1, 2, 3 đều tuân theo định luật Hardy-Weinberg (kiểm tra theo tiêu chuẩn $\chi 2$ với độ tin cậy 95%).

Để thuận tiện cho việc phân tích sự khác biệt trong tần số kiểu gene ACTN3R577X giữa các nhóm nghiên cứu, chúng tôi đã lập biểu đồ so sánh sau đây (Hình 4.):

Không xét đến nhóm 3 vì chưa xác định nội dung thi đấu của các VĐV, dựa vào biểu đồ cho thấy:

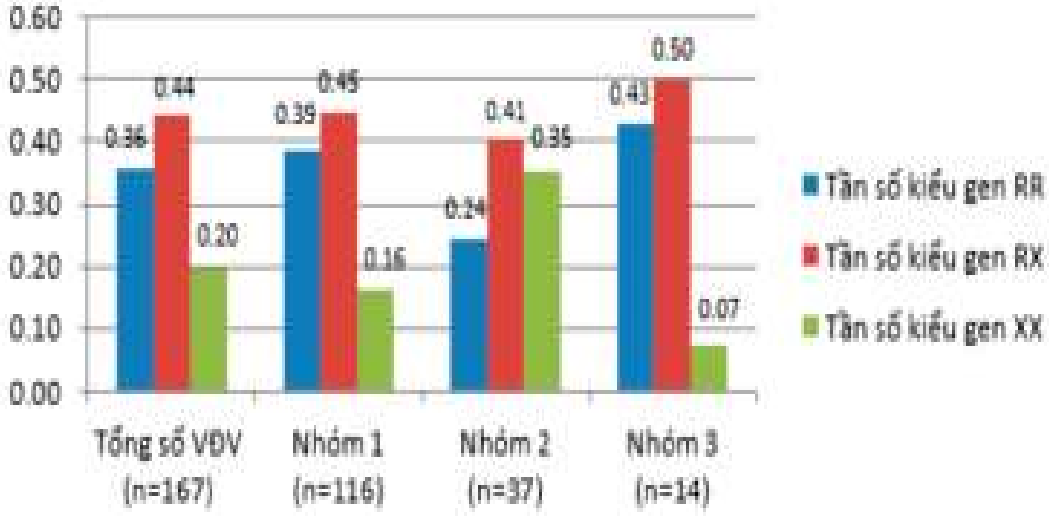
Tần số kiểu gene RR ở nhóm 1 (39%) cao gấp ~1,63 lần ở nhóm 2 (24%). Xét trong nhóm 1, tần số kiểu gene RR gấp ~2,44 lần tần số kiểu gene XX, tần số alen R cao gấp ~1,58 lần alen X. Điều này gợi ý cho chúng ta thấy alen R có thể hữu ích đối với các VĐV thi đấu ở các môn thể thao cần lợi thế sức mạnh/sức nhanh(tương ứng với nhóm 1). Giả thuyết này cũng phù hợp với kết quả của các nghiên cứu tương tự đã được thực hiện trên các nhóm VĐV ở Úc, Mỹ, Nga, Đài Loan và Tây Ban Nha… cho rằng kiểu gene

Bảng 4. Phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R/X của các nhóm nghiên cứu

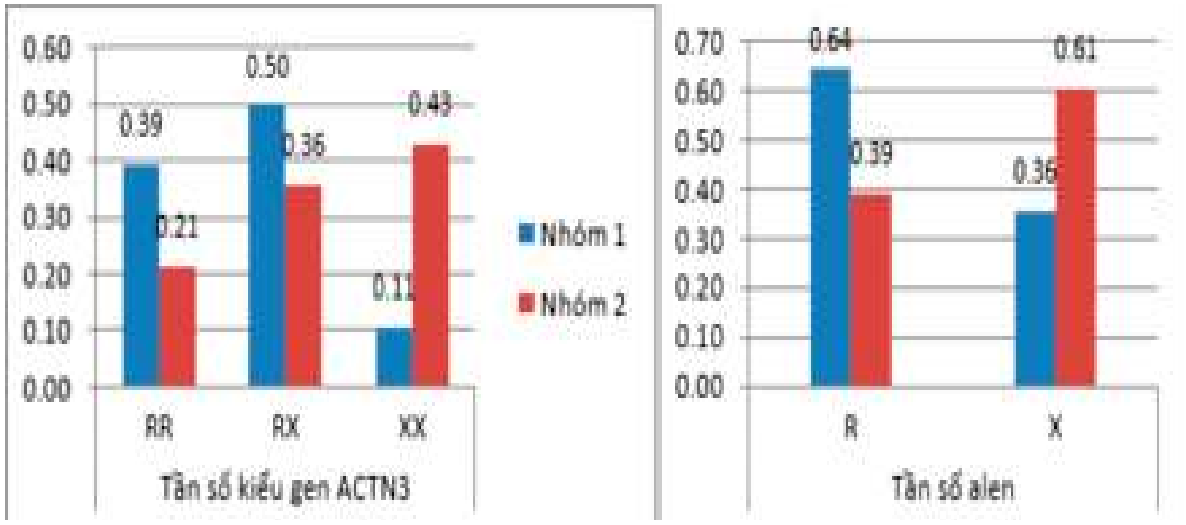
Nhóm	Tần số kiểu gene (%)			Tần số alen (%)	
	RR	RX	XX	R	X
Tổng số VĐV (n = 167)	36	44	20	58	42
Nhóm 1 (n = 116)	39	45	16	61	39
Nhóm 2 (n = 37)	24	41	35	45	55
Nhóm 3 (n = 14)	43	50	7	68	32

Bảng 5. Phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R/X của 2 nhóm VĐV có thành tích cao

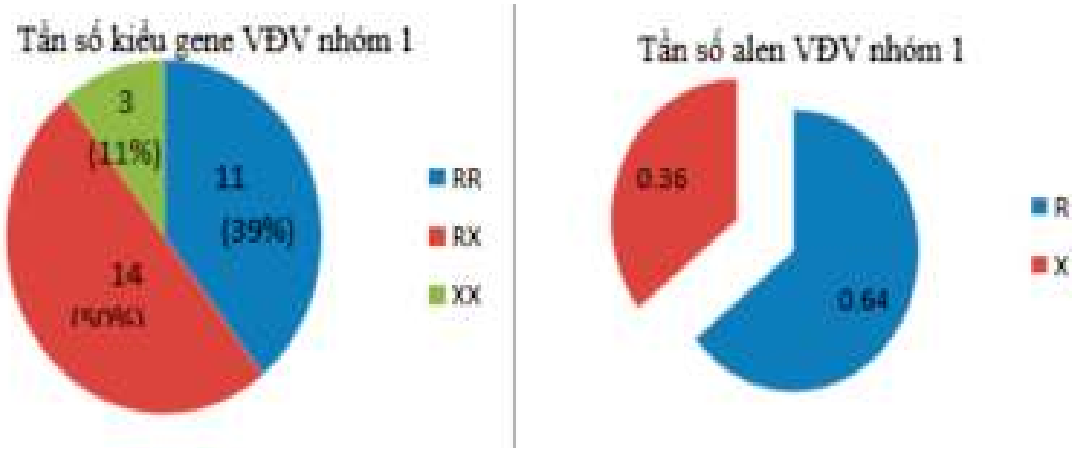
Nhóm	Số VĐV	Số VĐV có kiểu gene			Tần số kiểu gene ACTN3 (%)			Tần số alen (%)	
		RR	RX	XX	RR	RX	XX	R	X
Nhóm 1	28	11	14	3	39	50	11	64	36
Nhóm 2	14	3	5	6	21	36	43	39	61



Hình 4. Biểu đồ phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577X giữa các nhóm nghiên cứu



Hình 5. Biểu đồ phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577Xvà alen R,X giữa 2 nhóm VĐV có thành tích cao



Hình 6. Biểu đồ phân bố tần số kiểu gene ACTN3 R577Xvà tần số alen R, X của các VĐV tiêu biểu nhóm 1

RR có liên quan mật thiết với sức nhanh - mạnh của VĐV (Yang và cs, 2003; Roth và cs, 2008; Druzhevskaya và cs, 2008).

Tần số kiểu gene RX ở nhóm 1 là 45%, ở nhóm 2 là 41%. Kiểu gene RX phổ biến nhất trong cả 2 nhóm VĐV do phù hợp với cả những môn thể thao đòi hỏi sức mạnh/nhanh cũng như sức bền.

Tần số kiểu gene XX ở nhóm 2 (35%) gấp ~2,19 lần so với nhóm 1 (16%). Nhóm 2 là nhóm các VĐV thi đấu ở các môn thể thao cần lợi thế sức bền. Tỷ lệ tần số kiểu gene XX/RR ở nhóm 2 là 35%/24% ~ 1,46 và tần số alen X/R là 55%/45% ~ 1,22. Tỷ lệ này tuy không cao, sự khác biệt không thể hiện rõ rệt nhưng phần nào vẫn cho chúng tôi những định hướng giống với giả thuyết đưa ra: alen X có lợi cho các VĐV thi đấu nội dung đòi hỏi sức bền (Yang và cs, 2003; Roth và cs, 2008; Druzhevskaya và cs, 2008).

Như vậy, từ những phân tích trên cho thấy kiểu gene ACTN3 là RR có thể hữu ích đối với các VĐV thi đấu ở các môn thể thao cần lợi thế sức mạnh/sức nhanh và kiểu gene ACTN3 là XX có thể hữu ích đối với các VĐV thi đấu ở các môn thể thao cần lợi thế sức bền.

Ngoài ra, nhằm đánh giá sự phù hợp tương đối về giả thuyết kiểu gene ACTN3 có sự ảnh hưởng đến hiệu suất thể thao của vận động viên, giảm thiểu những ảnh hưởng do việc tuyển chọn và trình độ chung của VĐV trong nhóm được nghiên cứu còn thấp, chúng tôi đã lựa chọn ra một nhóm nhỏ VĐV tiêu biểu có thành tích cao, bền vững thông qua các giải đấu trong nước và quốc tế, đại diện cho các tố chất vận động nhanh – mạnh hoặc bền, sau đó xem xét và đánh giá kiểu gene và thành tích thể thao của từng cá nhân VĐV.

Tần số kiểu gene ACTN3 R577X và tần số alen R/X của 2 nhóm vận động viên tiêu biểu (những vận động viên đã có thành tích thi đấu cao tại các giải đấu trong nước và quốc tế). Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Dựa vào biểu đồ có thể thấy nhóm 1 – nhóm VĐV tiêu biểu đại diện cho tố chất nhanh, mạnh có tần số kiểu gene ACTN3 RR (39%) cao hơn, gấp 1,83 lần nhóm 2 (21%) là nhóm VĐV đại diện cho tố chất bền. Tần số kiểu gene RX tương tự cũng cao hơn ở nhóm 1 (50%) so với nhóm 2 (36%). Xét tần số kiểu gene ACTN3 XX cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa 2 nhóm, thể hiện qua tần số kiểu gene này ở nhóm 2 là 43% gấp 4 lần nhóm 1 (11%). Ngoài ra, tỉ lệ tần số alen R của nhóm 1/nhóm 2 là 1.64 và tần số alen X của nhóm 2/nhóm 1 là 1.70 cho chúng tôi thêm tin tưởng khi cho rằng alen R, kiểu gene RR có lợi cho VĐV cần sức mạnh, nhanh và alen X, kiểu gene XX có lợi cho VĐV cần yếu tố sức bền.

Xét phân bố tần số kiểu gene ACTN3 của các VĐV tiêu biểu thuộc nhóm 1 (nhóm VĐV thi đấu ở các môn thể thao cần lợi thế sức nhanh/mạnh) thể hiện trong biểu đồ hình 6.

Trong 28 VĐV tiêu biểu có 11 VĐV có kiểu gene RR (chiếm 39% số VĐV), 14 VĐV có kiểu gene RX (chiếm 50%) và có 3 VĐV có kiểu gene XX (chiếm 11%). Như vậy sự phân bố kiểu gene RR và XX có sự khác biệt khá rõ ràng, tần số kiểu gene RR gấp 3.55 lần kiểu gene XX. Số VĐV mang alen R là 25/28 VĐV (89%), đồng thời tỉ lệ tần số alen R và X cũng có sự chênh lệch khá lớn (tỉ lệ alen R/X = 1,78) cho chúng tôi cơ sở để khẳng định alen R, kiểu gene ACTN3RR có lợi cho các VĐV thi đấu nội dung đòi hỏi sức nhanh/mạnh.

3. KẾT LUẬN

Chúng tôi đã thực hiện thành công kỹ thuật PCR-RFLP để xác định đa hình kiểu gene ACTN3 R577X trên các nhóm đối tượng nghiên cứu. Xác định được tần số kiểu gene ACTN3 R577X, tần số allele R/X ở 167 đối tượng nghiên cứu, bao 63 VĐV bơi lội (tần số kiểu gene: RR 33%, RX 48%, XX 19%; tần số allele: R 57%, X: 43%); 36 VĐV điền kinh (tần số kiểu gene: RR 42%, RX 39%, XX 19%; tần số allele: R 61%, X 39%); 16 VĐV Bắn súng (tần số kiểu gene: RR 25%, RX 44%, XX 31%; tần số allele: R 47%, X 53%); 23 VĐV Cử tạ (tần số kiểu gene: RR 35%, RX 52%, XX 13%; tần số allele: R 61%, X 39%) và 29 VĐV Thể dục dụng cụ (tần số kiểu gene: RR 45%, RX 34%, XX 21%; tần số allele: R 62%, X 38%).

Ngoài ra, VĐV có thành tích thi đấu quốc tế có tỷ lệ tần số kiểu gene ACTN3 RR và RX cao hơn hẳn nhóm VĐV trẻ. Kết quả nghiên cứu này sẽ được sử dụng kết hợp với các thông tin về đặc



Ảnh minh họa: Nguồn (Internet)

điểm thể lực và thành tích thể thao của các vận động viên đã thu thập được để phân tích sâu hơn về ảnh hưởng của gene ACTN3 tới thành tích thể thao Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cieszczyk P, Eider J, Ostanek M, Arczewska A, Leońska-Duniec A, Sawczyn S, Ficek K, Krupecki K (2011) *Association of the ACTN3 R577X Polymorphism in Polish Power-Orientated Athletes*. J Hum Kinet 28 : 55 - 61.

2. Chiu LL, Wu YF, Tang MT, Yu HC, Hsieh LL, Hsieh SS (2011) *ACTN3 genotype and swimming performance in Taiwan*. Int J Sports Med 32 : 476 - 480.

3. Lê Đức Chương và cộng sự (2014) *"Nghiên cứu xác định kiểu gen ACTN3 và ACE ở vận động viên một số Đội tuyển Quốc gia Việt Nam"*, Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch

4. Lê Đức Chương và cộng sự (2018) *"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 khoa học cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch

5. Clarkson PM, Devaney JM, Gordish-Dressman H et al (2005) *ACTN3 genotype is associated with increases in muscle strength and response to resistance training in women*. J Appl Physiol 99: 154–163

6. Delmonico MJ, Kostek MC, Doldo NA et al (2007) *Alpha-actinin-3 (ACTN3) R577X polymorphism influences knee extensor peak power response to strength training in older men and women*. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 62(2):206–212

7. North KN, Yang N, Wattanasirichaigoon D et al (1999) *A common nonsense mutation results in alpha-actinin-3 deWciency in the general population*. Nat Genet 21: 353–354

8. Roth SM, Walsh S, Liu D, Metter EJ, Ferrucci L, Hurley BF (2008) *The ACTN3 R577X nonsense allele is under-represented in elite-level strength athletes*. Eur J Hum Genet 16 : 391 - 394.

9. Squire JM (1997) *Architecture and function in the muscle sarcomere*. Curr Opin Struct Biol 7: 247–257

10. Vincent B, De Bock K, Ramaekers M et al (2007) *ACTN3 (R577X) genotype is associated with fiber type distribution*. Physiol Genomics 32(1): 58–631

11. Yang N, MacArthur DG, Gulbin JP et al (2003) *ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance*. Am J Hum Genet 73: 627–631

12. Yang N, MacArthur DG, Wolde B, Onywera VO, Boit MK, Lau SY, Wilson RH, Scott RA, Pitsiladis YP, North K (2007) *The ACTN3 R577X polymorphism in East and West African athletes*. Med Sci Sports Exerc 39: 1985 - 1988.

Nguồn bài báo: *Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch "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)", PGS.TS. Lê Đức Chương và cộng sự (2018).*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

XÂY DỰNG QUY TRÌNH, TIÊU CHUẨN SÀNG LỌC PHÁT HIỆN SỚM BỆNH LÝ TIM MẠCH VẬN ĐỘNG VIÊN

PGS.TS.BS. Võ Tường Kha[1]; BSCK1. Ngô Đức Nhuận[2]

Tóm tắt: *Tập luyện thi đấu thể thao sẽ giúp vận động viên dần nâng cao thể chất thể lực, góp phần cải thiện thành tích tập luyện, thi đấu. Tuy nhiên, thực tế có nhiều vận động viên mắc bệnh lý tim mạch cấp, thậm chí đột tử thường xảy ra. Thực hiện quy trình khám sàng lọc nhằm cảnh báo, phát hiện sớm bệnh lý tim mạch ở vận động viên là vô cùng cần thiết. Để chuẩn hóa quy trình và tiêu chuẩn sàng lọc chẩn đoán bệnh lý tim mạch ở 1172 vận động viên quốc gia Việt Nam, chúng tôi sử dụng phương pháp tổng hợp, phân tích tài liệu, mô tả cắt ngang trong y học và toán học thống kê y học, phân tích, nghiên cứu các bước khám tim mạch, các dấu hiệu bệnh lý lâm sàng, cận lâm sàng tim mạch của vận động viên quốc gia Việt Nam. Kết quả nghiên cứu đã chuẩn hóa quy trình các bước khám, sàng lọc phát hiện bệnh lý tim mạch vận động viên quốc gia; 2) Đã chuẩn hóa bộ tiêu chí, tiêu chuẩn chẩn đoán sàng lọc bệnh lý tim mạch vận động viên quốc gia gồm 14 tiêu chuẩn lâm sàng ở điều kiên không vận động; 20 tiêu chuẩn điện tâm đồ thường qui, 11 tiêu chuẩn siêu âm tim và 17 tiêu chuẩn nghiệm pháp gắng sức điện tâm đồ..*

Từ khóa: *quy trình sàng lọc, tim mạch, tiêu chuẩn, vận động viên*

Summary: *Training and competing in sports will help athletes gradually improve their physical fitness and performance. However, in fact, there are many athletes with acute cardiovascular disease, even sudden death still occurs. Therefore, screening exam for early warning and detetion of cardiovascular disease is extremely necessary. In oder to standardize the process and criterias for screening exam for diagnosis of cardiovascular disease in 1172 Vietnam national athletes, the methods of synthesis and analysis of documents, cross-sectional descriptive and statistical mathematics were applied to research the process of cardiovascular screening exam; clinical and paraclinical signs of cardiovascular disease of Vietnam national athletes detected by this process. Researching results are: 1) A national athlete's cardiovascular disease screening and examination process has been modiffied and standardized; 2) A set of criterias for examination and screening of national athletes' cardiovascular disease has been modiffied and standardized, including 14 clinical criterias in non-exercise conditions; 20 routine ECG criterias, 11 echocardiographic criterias and 17 electrocardiographic stress testing criterias.*

Keywords: *screening process, cardio, criterias, athletes*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thi đấu thể thao sẽ giúp vận động viên (VĐV) từng bước nâng cao thể chất thể lực, góp phần cải thiện thành tích tập luyện, thi đấu [20]. Tuy nhiên, thực tế có nhiều VĐV mắc bệnh lý tim mạch cấp, thậm chí đột tử thường xảy ra trong quá trình tập luyện, thi đấu [4]. Việc xây dựng quy trình khám sàng lọc, tiêu chuẩn chẩn đoán nhằm cảnh báo, phát hiện sớm bệnh lý tim mạch ở VĐV là vô cùng cần thiết và được nhiều nhà khoa học các nước trên thế giới nghiên cứu, áp dụng [4]. Tại Việt Nam, chưa có công trình nghiên cứu về nội dung này được triển khai, áp dụng bài bản, hệ thống và chính thức ở VĐV nói chung, cũng như VĐV đội tuyển quốc gia, chỉ có một số công trình nghiên cứu áp dụng cho bệnh nhân có dấu hiệu bệnh lý tim mạch [15].

Báo cáo này trích từ kết quả nghiên cứu của nhiệm vụ khoa học công nghệ cấp Bộ "Nghiên cứu quy trình khám sàng lọc phát hiện sớm bệnh lý tim mạch vận động viên đội tuyển quốc gia".

1, 2. Bệnh viện Thể thao Việt Nam

Nội dung của báo cáo về kết quả xây dựng các bước của quy trình sàng lọc bệnh lý tim mạch của VĐV quốc gia, kèm tiêu chuẩn chẩn đoán dấu hiệu bệnh lý tim mạch VĐV quốc gia tại mỗi bước của quy trình.

Đối tượng:

Chủ thể: Các bước khám tim mạch, các dấu hiệu bệnh lý: lâm sàng tim mach, cận lâm sàng tim mạch (các thông số điện tâm đồ - ĐTĐ; các thông số siêu âm Doppler; các thông số lâm sàng và ĐTĐ của nghiệm pháp gắng sức điện tâm đồ - NPGS. ĐTĐ).

Khách thể, cỡ mẫu: VĐV quốc gia, cỡ mẫu: N= (= 1,96 với độ tin cậy là 95%), p: tỷ lệ nguy cơ mắc bệnh lý tim mạch [11], d: độ chính xác mong muốn (giá trị chênh lệch cao nhất - thấp nhất so với giá trị giữa, từ 0,02 đến 0,15 thì d = 0,04. N= = 322,69 ~323 VĐV. Vì mẫu ngẫu nhiên, nhiều thời điểm, lấy mẫu gấp đôi 323 x 2 = 646 VĐV. Nghiên cứu chọn trọn mẫu có được.

Trang thiết bị, dụng cụ và phương pháp:

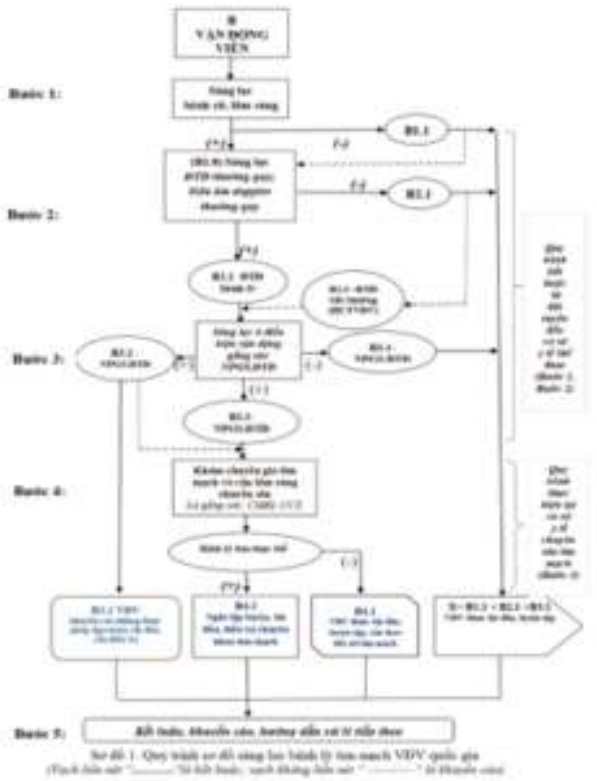
Trang thiết bị, dụng cụ: huyết áp kế, tai nghe, máy diện tim, máy siêu âm...đảm bảo theo tiêu chuẩn tiêu chuẩn TCVN 13485:2017 (ISO 13485:2016) [18], hệ thống AMEDTEC kết nối xe dạp, Treadmill, hệ thống máy xét nghiệm huyết học, sinh hóa, hệ thống máy X-Quang,

Phương pháp: tổng hợp, phân tích tài liệu; mô tả cắt ngang y học [12] và toán học thống kê y học [16].

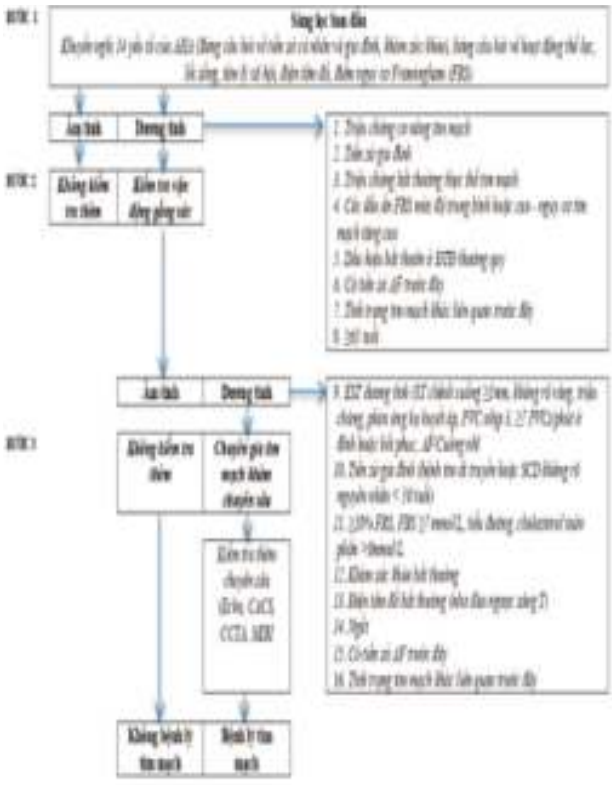
2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả nghiên cứu xây dựng quy trình khám sàng lọc phát hiện bệnh lý tim mạch VĐV

Tham khảo, tổng hợp, phân tích các bước khám sàng lọc tim mạch trên bênh nhân [10], [20], [16] trên sinh viên (người bình, thường) [6] và trên VĐV chuyên nghiệp [3], trên cơ sở điều kiện kỹ thuật, công nghệ hiện có tại Việt Nam, chúng tôi chuẩn hóa được quy trình các bước khám sàng lọc phát hiện bệnh lý tim mạch VĐV quốc gia (Sơ đồ 1). Các bước khám, sàng lọc tim mạch ở quy trình chúng tôi phù hợp với các bước khám sàng lọc tim mạch ở sinh viên khu vực Seattle (Mỹ) [6], ở VĐV chuyên nghiệp từ British Columbia, Canada [3]. Đó là các bước theo thứ tự: khai thác tiền sử bệnh lý tim mạch - khám lâm sàng tim mạch – ĐTĐ thường quy – NPGS. ĐTĐ [4], [6]. Chúng tôi thực hiện siêu âm doppler tim mạch đồng thời trong bước ĐTĐ thường quy, trong khi các tác giả khác thực hiện siêu âm ở bước sau NPGS. ĐTĐ. Khám cận lâm sàng chuyên sâu như siêu âm tim gắng sức (Echo stress), chụp cắt lớp tim mạch (CCT), chụp cộng hưởng tử tim mạch (CMRI), chụp cắt lớp phát xạ positron (PET)..., chúng tôi đặt ra, nhưng không thực hiện được. Nguyên nhân VĐV đang thi đấu, "lâm sàng" họ là người khỏe mạnh, nên khi thực hiện các kỹ thuật này cần tiêm thuốc cản quang để tạo ra "gắng sức"của tim mạch, vì vậy VĐV (và người giám hộ) không ký cam kết. Chúng tôi chỉ đề xuất nếu có NPGS. ĐTĐ dương tính (+) hoặc nghi ngờ (±), thì chuyển chuyên gia tim mạch khám chuyên sâu tim mạch. Điều này phù hợp với bước 3 của quy trình sàng lọc tim mạch VĐV của các nước [3]. Thực tế, khi thực hiện quy trình theo Sơ đồ 1 tại Bước 2 (ĐTĐ và siêu âm doppler thường quy), chúng tôi nhận được 322 VĐV có dấu hiệu bất thường trên ĐTD nhưng chưa đủ tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh lý tim mạch trên ĐTĐ – Hội chứng tim VĐV [7], [13] và có 76 VĐV có dấu hiệu bệnh lý tim mạch theo tiêu chuẩn chẩn đoán trên ĐTĐ [9], [13]. Chúng tôi



thực hiện NPGS. ĐTĐ cho 103 VĐV, trong đó có 56 VĐV có dấu hiệu bệnh lý tim mạch theo tiêu chuẩn chẩn đoán trên ĐTĐ (gọi là nhóm A) và 47 VĐV có dấu hiệu bất thường trên ĐTD nhưng chưa đủ tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh lý tim mạch trên ĐTĐ (gọi là nhóm B). Kết quả có VĐV trong nhóm B khi thực hiện NPGS. ĐTĐ theo phác đồ Bruce cải tiến cho VĐV (bậc công suất ở mỗi bậc chênh nhau 40 watt đối với nữ, 50 watt đối với nam, thời gian thực hiện mỗi bậc công suất là 3 phút), kết quả đa số NPGS. ĐTĐ (+) hoặc (±), vẫn có trường hợp trong nhóm A có NPGS. ĐTĐ (-). Ngược lại có VĐV trong nhóm B cho kết quả NPGS. ĐTĐ (+). Chính vì vậy, chúng tôi khuyến cáo dù VĐV ở nhóm A hay B đều phải được thực hiện NPGS. ĐTĐ để phát hiện bệnh lý tim mạch tiềm ẩn (được không liền nét trong Sơ đồ 1). Có 7/103 VĐV, 9/103 VĐV và 87/103 VĐV lần lượt cho kết quả NPGS. ĐTĐ (+), (±) và (-) theo tiêu chuẩn đánh giá kết quả NPGS. ĐTĐ [5]. Số 7/7 VĐV có kết quả NPGS. ĐTĐ (+) và 4/9 VĐV có kết quả NPGS. ĐTĐ (±) được Bệnh viện Tim Hà Nội tổ chức khám chuyên sâu tim mạch. Kết quả có 1/7 VĐV có kết quả NPGS. ĐTĐ (+) theo quy trình NPGS. ĐTĐ Bruce cải tiến được thực hiện tại Bệnh viện Thể thao Việt Nam, thì lại cho kết quả NPGS. ĐTĐ (±) ở Bệnh viện Tim Hà Nội theo quy trình NPGS. ĐTĐ dùng cho người bệnh [1], [20]. Quy trình NPGS. ĐTĐ ở Bệnh viện Tim Hà Nội theo quy trình NPGS. ĐTĐ dùng cho người bệnh (bậc công suất ở mỗi bậc chênh nhau 25 watt, thời gian thực hiện mỗi bậc công suất là 2 phút), sẽ không đủ lượng vận động (thời gian, công suất) để bộc lộ các dấu hiệu bệnh lý tim mạch khi VĐV vận động gắng sức nên dẫn đến kết quả NPGS.ĐTĐ cho 10/11 VĐV nói trên là (-). Bệnh viện Tim mạch Hà



Borjesson M et al (2011). Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2011;18:446–58.doi:10.1097/HJR.0b013e32833bo969

Sơ đồ 2. Quy trình các bước khám sàng lọc bệnh lý tim mạch VĐV chuyên nghiệp từ British, Columbia, Canada



Elizabeth A. Williams et al (2019). Journal of the American Heart Association. 2019;8:e012235. doi.org/10.1161/JAHA.119.012235

Sơ đồ 3. Quy trình các bước khám sàng lọc bệnh lý tim mạch sinh viên vùng Seattle (Mỹ)

Nội chỉ định cho 11 VĐV này thực hiện cận lâm sàng chuyên sâu như Echo stress, CCT, CMRI, nhưng 11 VĐV (và người giám hộ VĐV) không đồng ý ký cam kết trước khi thực hiện, nên chúng tôi dừng kiểm tra và khuyến cáo các VĐV, huấn luyện viên, bác sỹ đội tuyển theo dõi sát dấu hiệu lâm sàng tim mạch trong quá trình tập luyện, thi đấu và điều chỉnh lượng vận động thích hợp cho 11 VĐV này. Vì vậy, quy trình trong Sơ đồ 1 đến Bước 3 - là khám chuyên sâu chuyên gia tim mạch, phù hợp với các Bước khám, sàng lọc tim mạch VĐV chuyên nghiệp của nước [4], [6].

2.2. Tiêu chuẩn sàng lọc phát hiện bệnh lý tim mạch VĐV

2.2.1. Tiêu chuẩn sàng lọc lâm sàng

Chúng tôi sử dụng tiêu chuẩn của ACC/AHA [6], gồm 14 tiêu chuẩn: A. Tiền sử bản thân: 1. Đau ngực, tức ngực khi gắng sức; 2. Ngất/gần ngất không giải thích được; 3. Khó thở/mệt quá mức và không giải thích được khi gắng sức; 4. Đã biết có tiếng thổi ở tim; 5. Tăng huyết áp; 6. Đã từng bị hạn chế khi tham gia thể thao; 7. Đã từng có chỉ định kiểm tra tim mạch; B. Tiền sử gia đình: 8. Chết đột ngột, bất ngờ trước 50 tuổi do bệnh tim ở ≥1 người thân; 9. Tàn phế do bệnh tim ở ≥ 1 người thân trước 50 tuổi; 10. Bệnh cơ tim phì đại hoặc dãn nở, hội chứng QT dài hoặc những bệnh lý kênh ion khác, hội chứng Marfan, hoặc rối loạn nhịp có ý nghĩa về mặt lâm sàng, hoặc có tiền sử về bệnh tim di truyền trong gia đình; C. Khám thực thể: 11. Có tiếng thổi ở các ổ van tim; 12. Đông mạch chủ khó bắt hoặc yếu; 13. Có các dấu hiệu của hội chứng Marfan; 12. Huyết áp động mạch cánh tay tăng tư thế ngồi. Tiêu chuẩn: có ≥ 1 trong số 14 dấu hiệu nêu trên thì dừng tập luyện thể thao và chuyển khám chuyên khoa tim mạch.

Theo tiêu chuẩn này, có 52/1172 VĐV có dấu hiệu bệnh lý tim mạch liên quan bệnh sử, triệu chứng thực thể lâm sàng như đau ngực, khó thở khi gắng sức, hay lo lắng, huyết áp tăng, mạch đập không đều, tiếng tim T1, T2 mạnh, clac mở van hai lá, tiếng thổi tâm thu ở ổ van hai lá, tiếng thổi tâm thu ở ổ van ba lá.

2.2.2. Tiêu chuẩn sàng lọc ĐTĐ

Theo 20 tiêu chuẩn (Bảng 1), có các bệnh lý tim mạch trong số 76/1096 VĐV quốc gia được ghi nhận, gồm: ST chênh xuống; Dày nhĩ phải; Phì đại HC chứng Wolf-Parkinson-White.

2.2.3. Tiêu chuẩn sàng lọc siêu âm doppler

Theo 11 tiêu chuẩn (Bảng 2), có các bệnh lý tim mạch trong số 16/115 VĐV quốc gia được ghi nhận, gồm: hở van 3 lá ¼, kết hợp hở van 3 lá ¼ và hở van 2 lá ¼, kết hợp hở động mạch phổi 1,5/; Áp lực động mạch phổi tăng.

2.2.4. Tiêu chuẩn chẩn đoán NPGS.ĐTĐ (+)

Nguyễn Lân Việt và cộng sự [19], thì NPGS. ĐTĐ có độ nhạy 92,9% và độ đặc hiệu là 42,9% trong chẩn đoán hẹp đông mạch vành, khi lấy NPGS.ĐTĐ dương tính (+) làm tiêu chuẩn chẩn đoán thì NPGS. ĐTĐ (+) có độ nhạy 85,7% và độ đặc hiệu 65,6%. Kligfield P [14] sử dụng các chỉ số ST/HR index (chỉ số ST/HR) và ST/HR slope (độ đốc ST/HR) có giá trị chẩn đoán thiếu máu cơ tim với độ nhạy đạt tới 96,6%. Vì vậy, chúng tôi đưa thêm chỉ số ST/HR và độ đốc ST/HR vào tiêu chí chẩn đoán NPGS.ĐTĐ (+) khi chỉ số ST/HR ≤-1,6 µV/nhịp/phút và độ đốc ST/HR ≤-2,4 µV/nhịp/phút.

Nghiên cứu NPGS. ĐTĐ do Bộ Y tế ban hành [16] (Bảng 4), phác đồ Bruce cải tiến trên thảm chạy áp dụng trên VĐV [10] (Bảng 4) và phác đồ Ramp trên xe đạp lực kế [8], chúng tôi chuyển đổi công suất lượng vận động từ phác đồ Bruce sang phác đồ Ramp theo công thức [2] như sau: 01 MET (đương lượng chuyển hóa) = Lượng O2 tiêu hao cho cơ thể ở trạng thái ngồi nghỉ = 3,5 mLO2/kg/phút; 01 kpm/phút = 0,1634 watt; VO2max khi thực hiện lượng vận động trên xe đạp lực kế = Công suất (kpm) × (1,8/W) kg + 7; METs = VO2/3,5. Vậy, VO2 = [0,1* Tốc độ (kpm)] +[1,8 * Tốc độ (kpm) * Bậc công suất] + 3,5. Chúng tôi điều chỉnh phác đồ trên xe đạp lực kế về công suất vận động khởi đầu, công suất tăng tại mỗi bậc vận động và thời gian thực hiện tại mỗi bậc công suất phù hợp giới, tuổi (VĐV<18 tuổi; VĐV nam ≥18 tuổi và VĐV nữ ≥18 tuổi (Bảng 5).

Theo 17 tiêu chuẩn (Bảng 3): có 7/103 VĐV có NPGS.ĐTĐ (+), 9/103 VĐV có NPGS.ĐTĐ (±) và 87/103 VĐV có NPGS.ĐTĐ (-). Tuy nhiên, các VĐV có NPGS. ĐTĐ (+) không xuất hiện triệu chứng từ mục 1 đến mục 15 của tiêu chuẩn chẩn đoán NPGS.ĐTĐ (+) tại Bảng 3, mà chỉ xuất hiện 2 triệu chứng của chỉ số ST/HR và

Bảng 1. Tiêu chuẩn ĐTĐ gợi ý chẩn đoán bệnh lý tim mạch VĐV [13]

TT	Dấu hiệu gợi ý chẩn đoán trên ĐTĐ	TT	Dấu hiệu gợi ý chẩn đoán trên ĐTĐ
1.	ST chênh xuống *(ST ≥0,5 mm dưới đường đẳng điện tại điểm ở V_{4-6}, I và aVL hoặc chênh xuống> 1mm ở bất kỳ chuyển đạo nào)*	11.	Khử cực tâm thất sớm *(PR <120ms với sóng delta (đột ngột đi lên ở QRS) và QRS ≥120 ms)*
2.	Đảo ngược sóng T *(Sóng T ≥1 mm ở các chuyển đạo không phải III, aVR và V_1)*	12.	Nhịp chậm xoang *(nhịp tim <30 lần/phút hoặc tạm dừng xoang ≥3s*
3.	Dày nhĩ phải *(Biên độ sóng P ≥2,5 mm)*	13.	Block nhĩ thất cấp I *(PR≥400ms)*
4.	Phì đại thất phải *(Chỉ số: R (V_1)+S (V_5) >10,5 mm hoặc RV_1 >7 mm hoặc tỷ lệ R/S >1 ở V_1)*	14.	Block nhĩ thất cấp II-Mobitz Type II *(Sóng P không liên tục với khoảng PR cố định)*
5.	Chậm dẫn truyền trong thất không đặc hiệu *(QRS kéo dài ≥140ms)*	15.	Block nhĩ thất cấp III *(Block nhĩ thất hoàn toàn)*
6.	Sóng Q bất thường *(Q/R >0,25 hoặc Q> 3 mm và/hoặc thời gian kéo dài >40 ms ở bất kỳ chuyển đạo nào, trừ aVR, III, I và aVL)*	16.	Nhịp nhanh nhĩ *(nhịp nhanh trên thất, cuồng nhĩ, rung nhĩ)*
7.	Block nhánh trái hoàn toàn *(QRS ≥120 ms, QRS âm ở V_1 (QS hoặc rS) và có khía dọc/rãnh ở R tại DI và V_6)*	17.	Co tâm thất sớm *(mỗi 10s có ≥2 cơn co tâm thất)*
8.	Block nhánh phải hoàn toàn (*QRS >120 ms và có hình dạng block nhánh phải)*	18.	Loạn nhịp thất *(nhịp nhanh thất thất: đôi, ba và không bền vững)*
9.	Khoảng QTc dài *(>470 ms ở nam hoặc >480 ms ở nữ)*	19.	Hội chứng Brugada type I *(ST chênh lên ≥2 mm với độ dốc xuống ST theo sau là sóng T đối xứng âm ở ≥1 ở V_1–V_3)*
10.	Có sóng Epsilon *(T đảo ngược ở V_1 – V_3; Sóng S kéo dài 55ms ở V_1 – V_3; QRS mở rộng 110ms ở V_1 – V_3)*	20.	HC Wolf-Parkinson-White *(PR <120ms, QRS >120 ms và QRS có sóng delta)*

Drezner, J. A., Sharma, S., et al (2017). Journal of the American College of Cardiology, 69(8), 1057–1075. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.01.015

Bảng 2. Tiêu chuẩn đặc điểm siêu âm doppler phân biệt tim VĐV với bệnh cơ tim [9]

TT	Tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh cơ tim VĐV	Tiêu chuẩn chẩn đoán Hội chứng tim VĐV
A	**Bệnh phì đại cơ tim**	
1.	Đường kính thất trái cuối tâm trương *(≤45mmm)*	*≥54mm*
2.	Thể tích/Khối lượng thất trái *(giảm)*	*Bình thường*
3.	Vòng van 2 lá điểm nối nhĩ thất *(giảm)*	*Bình thường hoặc siêu thường*
4.	Chu vi và đường kính xuyên tâm thất trái *(giảm)*	*Bình thường hoặc siêu thường*
B	Bệnh cơ tim thất trái cấu trúc bất thường	
5.	Vị trí các bó cơ lấn buồng thất trái *(ở đỉnh)*	*Khoang giữa*
6.	Vòng van 2 lá nhĩ thất *(bình thường hoặc giảm)*	*Bình thường hoặc siêu thường*
7.	Sức căng dọc thất trái lúc nghỉ *(bình thường/giảm)*	*Bình thường hoặc giảm nhẹ*
8.	Sức căng dọc thất trái lúc gắng sức *(giảm)*	*Bình thường hoặc siêu thường*
C	**Loạn nhịp loạn sản thất phải**	
9.	Giãn rộng thất phải *(giãn đường thoát thất phải)*	*Toàn bộ*
10.	Tim chuyển động bất thường (có)	*Không*
11.	Tỷ lệ thể tích thất phải/thất trái *(≥1)*	*<1*

Grazioli G et al. F1000Res. 2015 Jun 15;4:151. doi: 10.12688/f1000research.6595.1.

độ dốc ST/HR (mục 16, 17 tại Bảng 3). Đây là sự khác biệt của nghiên cứu chúng tôi so với các tác giả khác. Trong nhóm NPGS.ĐTĐ (+) có 5/56 VĐV có biểu hiện bệnh lý trên ĐTĐ theo tiêu chuẩn Bảng 1 và 2/47 VĐV có đặc điểm ĐTĐ là HCTVĐV [7], theo các tiêu chuẩn này thì ở nhóm NPGS.ĐTĐ (±) 5/56 VĐV và 4/47 VĐV, ở nhóm NPGS.ĐTĐ (-) 46/56 VĐV và 41/47 VĐV. Như vậy, dù VĐV có đặc điểm ĐTĐ thường quy là HCTVĐV hay biểu hiện bệnh lý tim mạch trên ĐTĐ thường quy, thì khi thực hiện NPGS. ĐTĐ đều có thể cho kết quả hoặc (+) hoặc (±) hoặc (-). Điều đó có nghĩa là cần khuyến cáo tất cả các VĐV có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào trên ĐTĐ thường quy đều cần phải kiểm tra tiếp - thực hiện NPGS.ĐTĐ để xác định chắc chắn có nguy cơ mắc bệnh lý tim mạch hay không? Đây là điểm khác biệt khác của quy trình sàng lọc bệnh lý tim mạch trên VĐV Việt Nam so với các tác giả khác tại Sơ đồ 1.

3. KẾT LUẬN

Tổng hợp, phân tích quy trình và tiêu chuẩn sàng lọc bệnh lý tim mạch VĐV của các nước trên thế giới, chúng tôi áp dụng trên 1172 VĐV Quốc gia Việt Nam và thu được kết quả: 1) Quy trình sàng lọc bệnh lý tim mạch VĐV quốc gia Việt Nam có điều chỉnh Bước 1 và Bước 2 so với quy trình này của các nước đã công bố. Cụ thể: Bước 2: sàng lọc ĐTĐ thường quy, dù có

HCTVĐV hay có dấu hiệu bệnh lý trên ĐTĐ thường quy, đều nên chuyển sang khám NPGS. ĐTĐ; Bước 3: VĐV có kết quả NPGS.ĐTĐ (+) hay (±) đều cần được thực hiện Bước: khám chuyên sâu do các chuyên gia tim mạch thực hiện; 2) Tiêu chuẩn chẩn đoán sàng lọc ở các Bước của Quy trình sàng lọc bệnh lý tim mạch VĐV quốc gia Việt Nam: 1) Tiêu chuẩn lâm sàng; Tiêu chuẩn ĐTĐ thường quy; Tiêu chuẩn siêu âm doppler thường quy: đều sử dụng tiêu chuẩn quốc tế; 2) Tiêu chuẩn chẩn đoán NPGS. ĐTĐ, thì ngoài tiêu chuẩn quốc tế đã công bố, chúng tôi bổ sung 02 tiêu chuẩn chỉ số ST/HR và độ dốc ST/HR vào tiêu chí chẩn đoán NPGS.ĐTĐ (+) khi chỉ số ST/HR≤-1,6 µV/nhịp/phút và độ dốc ST/HR ≤-2,4 µV/nhịp/phút. Chúng tôi cũng cải tiến phác đồ thực hiện NPGS. ĐTĐ trên xe đạp lực kế phù hợp đặc điểm sinh lý thể lực VĐV Việt Nam theo giới, tuổi – cho VĐV<18 tuổi; VĐV nam ≥18 tuổi và VĐV nữ ≥18 tuổi .

Kiến nghị: 1) Cần quy định áp dụng quy trình sàng lọc bệnh lý tim mạch VĐV là bắt buộc khi tuyển chọn VĐV, khám sức khỏe định kỳ VĐV và trước mỗi giải thi đấu của VĐV; 2) Khi VĐV có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào trên ĐTĐ (dù là dấu hiệu của HCTVĐV), thì cần tiếp tục thực hiện NPGS. ĐTĐ; 3) Khi VĐV có NPGS.ĐTĐ (+) hay (±) đều cần được tiếp tục khám chuyên sâu bởi các chuyên gia tim mạch để có chẩn đoán xác định.

Bảng 3. Tiêu chuẩn chẩn đoán NPGS. ĐTĐ (+) [5]

TT	Tiêu chuẩn	TT	Tiêu chuẩn
A	**Triệu chứng**	**8.**	Rối loạn dẫn truyền trong tim tiến triển
1.	Chóng mặt	9.	Block nhánh trái
2.	Không phối hợp thực hiện	10.	Rối loạn tái cực tiến triển
3.	Đau ngực tiến triển	11.	ST chênh xuống so với đường đẳng điện >0,2mV
4.	Hụt hơi	12.	ST chênh lên tiến triển >01,mV
B	**Dấu hiệu khách quan**		
B1	***Thay đổi trên ĐTĐ***	***B2***	***Thay đổi huyết động***
5.	Rối loạn nhịp tim nặng dần	13.	HA giảm dần
6.	Nhịp nhanh thất, nhịp nhanh thất không bền vững, ngoại tâm thu thất, nhịp nhanh nhĩ, cuồng nhĩ, rung nhĩ mới khởi phát	14.	Tăng HA không đủ tương ứng (<10mmHg/mỗi bậc công suất thay đổi)
7.	QRS giãn rộng	15.	Tăng HA quá mức, bất thường (bậc công suất thấp 100w, nhưng HA tăng 240-260mhHg)
16.	***Chỉ số ST /HR ≤-1,6 µV/nhịp/phút****	17.	***Đô dốc ST/HR ≤-2,4 µV/nhịp/phút****

David Niederseer et al. Springer Nature Switzerland AG 2020 A. Pressler, J. Niebauer (eds.). https://doi.org/10.1007/978-3-030-35374-2_10. * Chỉ số do nhóm nghiên cứu đề tài bổ sung. HR là tần số nhịp đập của tim

Bảng 4. Qui trình thực hiện NPGS. ĐTĐ thực hiện trên bệnh nhân, người bình thường(A) [8], [16], [20] và David Niederseer và cộng sự thực hiện trên VĐV(B) [5]

Giai đoạn	Thời gian thực hiện (phút)		Tốc độ (Km/giờ)		Độ dốc (%)	
	A	*B*	*A*	*B*	*A*	*B*
1	3	3	2,7	2,7	0	0
2	3	3	2,7	2,7	5	5
3	3	3	2,7	2,7	10	10
4	3	3	4,0	4,0	12	12
5	3	3	5,5	5,4	14	14
6	3	3	6,8	6,7	16	16
7	3	3	8,0	8,0	18	18
8	3	3	8,9	8,8	20	20
9						
10						

Bảng 5. Qui trình thực hiện NPGS. ĐTĐ đối với VĐV

Giai đoạn	Hoạt động	Thời gian			Công suất		
		<18 tuổi	Nữ ≥18 tuổi	Nam ≥18 tuổi	<18 tuổi	Nữ ≥18 tuổi	Nam ≥18 tuổi
Nghỉ ngơi	Nghỉ ngơi				0	0	0
Giai đoạn 1	*Vận động*	2 phút	3 phút	3 phút	25W	40W	50W
Giai đoạn 2	*Vận động*	2 phút	3 phút	3 phút	50 W	80 W	100 W
Giai đoạn 3	*Vận động*	2 phút	3 phút	3 phút	125 W	120 W	150 W
Giai đoạn 4	*Vận động*	2 phút	3 phút	3 phút	150 W	160 W	200 W
Giai đoạn 5	*Vận động*	2 phút	3 phút	3 phút	175 W	200 W	250 W
Giai đoạn 6	*Vận động*	2 phút	3 phút	3 phút	200 W	240 W	300 W
Giai đoạn 7	*Vận động*	*Không thực hiện*	*Không thực hiện*	3 phút	*Không thực hiện*	*Không thực hiện*	350
Hồi phục	Hồi phục	2 phút	3 phút	3 phút	0	0	0

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. ACC/AHA (2002). "*Guideline Update for Exercise Testing". Summary Article: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association TaskForce on Practice Guidelines.* Committee to Update the 1997 ExerciseTesting Guidelines.

2. Abiodun O, Balogun M et al (2015). *Comparison between treadmill and bicycle ergometer exercise tests in mild-to-moderate hypertensive Nigerians*. Integr Blood Press Control. 2015;8:51-55. https://doi.org/10.2147/IBPC.S75888

3. Borjesson, M., Urhausen, A. et al. (2011). Cardiovascular evaluation of middle-aged/ senior individuals engaged in leisure-time sport activities: Position stand from the sections of exercise physiology and sports cardiology of the European Association of Cardiovascular Pre-

vention and Reha bilitation. European Journal of Cardiovascular Prevention and Re habilitation, 18, 446-458. doi:10.1097/HJR.0b013e32833bo969

4. Domenico Corrado, Christian Schmied et al (2011). *Risk of sports: do we need a pre-participation screening for competitive and leisure athletes?* European Heart Journal. 32 (8): 934–944. doi.org/10.1093/eurheartj/ehq482.

5. David Niederseer, Herbert Loellgen (2020). *"Medical Evaluation of Athletes: Exercise Testing". Textbook of Sports and Exercise Cardiology*. Springer Nature Switzerland AG 2020 A. Pressler, J. Niebauer (eds.). https://doi.org/10.1007/978-3-030-35374-2_10.

6. Elizabeth A. Williams, Hank F. Pelto et al (2019). *Performance of the American Heart Association (AHA) 14-Point Evaluation Versus Electrocardiography for the Cardiovascular Screening of High School Athletes: A Prospective Study.* Journal of the American Heart Association. 2019;8:e012235. https://doi.org/10.1161/JAHA.119.012235

7. Fagard R (2003). *Athlete's heart*. Heart, 2003 Dec;89(12):1455-61.

8. Fletcher GF, Ades PA, Kligfield P et al (2013). *Exercise standards for testing and training: a scientific statement from the American heart association. Circulation*. (2013) 28:873–934. doi: 10.1161/CIR.0b013e31829b5b44

9. Grazioli G, Sanz M, et al (2015). Echocardiography in the evaluation of athletes. F1000Res. 2015 Jun 15;4:151. doi: 10.12688/f1000research.6595.1.

10. Gibbons RJ, Balady GJ et al (2002). A*CC/AHA 2002 guideline update for exercise testing: summary article: a report of the American college of cardiology/American heart association task force on practice guidelines (committee to update the 1997 exercise testing guidelines)*. Circulation. 106:1883–92.

11. Gilles Montalescot, *Udo Sechtem et al (2013). Guidelines on the management of stable coronary artery disease: the Task Force on the management of stable coronary artery disease of the European Society of Cardiology.* Eur Heart J. 2013 Oct; 34(38):2949-3003. doi: 10.1093/eurheartj/eht296.

12. Đỗ Hàm (2009). *Phương Pháp Nghiên Cứu Khoa Học Trong Lĩnh Vực Y Học*. NXB Lao Động Xã Hội.

13. Jonathan A Drezner, Sanjay Sharma et al (2017). *International criteria for electrocardiographic interpretation in athletes: consensus statement*. Br J Sports Med 2017;51:704–731. doi:10.1136/bjsports-2016-097331

14. Kligfield P, Ameisen O et al (1998). *Identification of anatomically extensive coronary artery disease by the exercise electrocardiographic ST segment/heart rate slope*. Am Heart J, 1988;115:1002-13.

15. Lê Quí Phượng, Ngô Đức Nhuận (2008). *Nghiên cứu ứng dụng phương pháp ghi điện tâm đồ gắng sức để chẩn đoán bênh lý tim mạch ở vận động viên*. Đề tài nghiên cứu Viện Khoa học thể thao.

16. Bùi Thị Tú Quyên, Vũ Thị Hoàng Lan (2015). *Thống kê y sinh học ứng dụng*. NXB Y học .

17. Thiago Teixeira da Silveira Fagundes, et al (2022). *Comparison between Bruce and Ramp Protocols for Exercise Testing in the Diagnosis of Myocardial Ischemia*. Int J Cardiovasc Sci. 2022; 35(1):28-36

18. *Tiêu chuẩn quốc gia TCVN ISO 13485:2017 (ISO 13485:2016) về Trang thiết bị y tế - Hệ thống quản lý chất lượng* - Yêu cầu đối với các mục đích chế định (năm 2017).

19. Nguyễn Lân Việt, Trương Thanh Hương, Đỗ Doãn Lợi và CS (2011). *Ứng dụng các phương pháp chẩn đoán sàng lọc nhằm phát hiện sớm bệnh tim thiếu máu cục bộ*. Tạp chí Tim Mạch học Việt Nam, tr, 58

20. Wensheng Xiao1 , Kim Geok Soh (2021). *Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic* Review. Front.

Nguồn bài báo: *nhiệm vụ khoa học và công nghệ cấp Bộ "Nghiên cứu quy trình sàng lọc phát hiện sớm bệnh lý tim mạch VĐV đội tuyển quốc gia"*

Ngày nhận bài: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

KẾT QUẢ ĐO TUỔI XƯƠNG, DỰ BÁO CHIỀU CAO TRẺ EM LỨA TUỔI DẬY THÌ BẰNG PHƯƠNG PHÁP X QUANG XƯƠNG BÀN TAY KHÔNG THUẬN

BSCKI. Ngô Đức Nhuận[1]; ThS. Lương Thị Phương[2]

Tóm tắt: *Nghiên cứu tiến hành đo tuổi xương, dự báo chiều cao cho 292 trẻ em lứa tuổi dậy thì, nam 139 em, nữ 153 em. Áp dụng đo tuổi xương bằng kỹ thuật X quang xương bàn tay không thuận. Phân tích tuổi xương dựa theo bộ Atlas phim bàn tay của Greulich – Pyle [1],và tám giai đoạn cốt hóa của Tanner – Whitehouse [2]. Để dự báo chiều cao nghiên cứu dựa vào công thức của Vicente Gilsanz · Osman Ratib [3]. Kết quả nghiên cứu cho thấy tốc độ tăng trưởng tuổi xương bình thường khi hiệu số tuổi xương và tuổi khai sinh năm trong dải từ -1,3 đến 1,4 tuổi; Tăng trưởng quá chậm khi hiệu số này ≤ -2,6 tuổi; tăng trưởng quá nhanh nhanh khi hiệu số này ≥ 2,8 tuổi. Kết quả dự báo chiều cao đền tuổi trưởng thành đối với nam trung bình là 169,7 cm, nữ 155,8 cm.*

Từ khóa: *Tuổi xương; Dự báo chiều cao; Cốt hóa; Tăng trưởng nhanh; Tăng trưởng chậm…*

Summary: *The study measured bone age and predicted height for 292 pubertal children, including 139 males and 153 females, using the non-dominant hand X-ray technique. Bone age analysis was based on the Greulich-Pyle Atlas of hand X-rays [1] and the eight stages of the Tanner-Whitehouse skeletal maturity method [2]. Height prediction was done using the formula developed by Vicente Gilsanz and Osman Ratib [3]. The research results indicated that normal bone age growth occurred when the bone age minus birth year age difference was within the range of -1.3 to 1.4 years. Growth was considered too slow when this difference was ≤ -2.6 years and too fast when it was ≥ 2.8 years. The predicted average adult height for males was 169.7 cm, and for females, it was 155.8 cm.*

Keywords: *Bone age; Height prediction; Skeletal maturity; Rapid growth; Slow growth.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tuổi xương là thước đo mức độ trưởng thành của bộ xương ở trẻ em. Có thể đo tuổi xương dựa vào kết quả đánh giá sự thay đổi liên tục về số lượng, hình dạng và kích thước xương bàn tay theo thời gian từ khi mới sinh ra cho tới tuổi trưởng thành.

Đo tuổi xương được chỉ định trong nhiều trường hợp khác nhau như dự báo chiều cao đến tuổi trưởng thành (18 tuổi), chẩn đoán sớm một số bệnh di truyền và các vấn đề về nội tiết tố, dậy thì sớm hoặc muộn.

Trên thế giới có nhiều phương pháp đo tuổi xương khác nhau như X quang, cộng hưởng từ, siêu âm… nhưng phương pháp đo tuổi xương bằng kỹ thuật X quang xương bàn tay-cổ tay đang được áp dụng phổ biến bởi tính ưu việt về độ chính xác, dễ thực hiện ở các cơ sở y tế trong nước.

Trong nghiên cứu này chúng tôi tiến hành đo tuổi xương, dự báo chiều cao trẻ em lứa tuổi dây thì bằng phương pháp X quang xương bàn tay với mục đích:

1. Đánh giá sự khác biệt giữa tuổi xương và tuổi khai sinh nhằm phát hiện sớm dậy thì sớm hoặc muộn trong giai đoạn "vàng" phát triển chiều cao,

2. Dự báo đến tuổi trưởng thành (18 tuổi) chiều cao tương lai của trẻ em sẽ là bao nhiêu centimet

Đối tượng nghiên cứu

-Chủ thể nghiên cứu: tuổi xương và dự báo chiều cao trẻ em lứa tuổi dậy thì

-Khách thể nghiên cứu: 292 trẻ em nam và nữ

1. Bệnh viện Thể thao Việt Nam
2. Viện Khoa học Thể dục thể thao

lứa tuổi dậy thì. Nam từ 11 đến 17,5 tuổi, nữ từ 10 đến 17,5 tuổi. Phân loại thành 4 nhóm: Nhóm nam có tuổi xương già hơn tuổi khai sinh (n= 69). Nhóm nam có tuổi xương nhỏ hơn tuổi khai sinh (n=50). Nữ giới phân thành 2 nhóm: Nhóm có tuổi xương nhỏ hơn tuổi khai sinh (n= 68). Nhóm có tuổi xương lớn hơn tuổi khai sinh (n=65).

-Phương pháp chọn mẫu: Chọn mẫu ngẫu nhiên

Phương pháp nghiên cứu:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui như phân tích tài liệu; mô tả cắt ngang; toán học thống kê. Sử dụng phương pháp đo tuổi xương bằng kỹ thuật chụp X quang xương bàn-cổ tay không thuận. Đánh giá tuổi xương theo bộ Atlas phim bàn tay của Greulich – Pyle [1]và các giai đoạn cốt hóa của Tanner – White-house[2]. Dự báo chiều cao chúng tôi dựa vào công thức của Vicente Gilsanz ·Osman Ratib [3]

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả đo tuổi xương và dự báo chiều cao của em nam lứa tuổi dây thì

2.1.1.Kết quả đo có sự chênh lệch tuổi xương nhỏ hơn tuổi khai sinh

2.1.2. Kết quả đo có sự chênh lệch tuổi xương lớn hơn tuổi khai sinh

Qua bảng 1 và 2 cho thấy: Có sự khác biệt đáng kể giữa tuổi xương và khai sinh ở trẻ em lứa tuổi dậy thì . Dựa vào công thức ± δ chúng ta có thể phân loại được sự khác biệt này. Nếu hiệu số tuổi xương và tuổi khai sinh năm trong dải từ -1,3 đến 1,5 tuổi (nằm trong dải ± δ) thể hiên sự tăng trưởng bình thường [4]. Nhưng tuổi xương - tuổi khai sinh > 1,5 (2 δ) chỉ ra sự tăng trưởng quá nhanh; Nếu tuổi xương - tuổi khai sinh <- 1,3 (< -2 δ) chỉ ra sự tăng trưởng quá chậm. Tăng trưởng liên quan đến dậy thì sớm, tăng trưởng chậm ảnh hưởng tới dậy thì muộn [5]. Nếu tuổi xương nhỏ hơn tuổi khai sinh cho thấy sự phát triển chậm có thể do thiếu hụt hor-mone tăng trưởng (GH). Trong trường hợp dư thừa hormone tăng trưởng, trẻ có thể có tuổi xương già hơn tuổi thật cho thấy trẻ đang phát

Bảng 1. Kết quả đo tuổi xương, dự báo chiều cao trẻ em nam lứa tuổi dậy thì nhóm có tuổi xương già hơn tuổi khai sinh (n=69)

Giá trị	Tuổi khai sinh (tuổi)	Tuổi xương (tuổi)	Tuổi xương-Tuổi khai sinh (tuổi)	Chiều cao hiện tại (cm)	Dự báo chiều cao (cm)
Max	17.2	18.8	2.6	173	191
Min	11.1	12.1	0.6	145.5	159.5
$\bar{x}$	**13.5**	**14.9**	**1.4**	**159.6**	**169.8**
δ	2.08	2.14	0.56	7.6	7.16

Bảng 2. Kết quả đo tuổi xương, dự báo chiều cao trẻ em nam lứa tuổi dậy thì nhóm có tuổi xương kém hơn tuổi khai sinh (n=50)

Giá trị	Tuổi khai sinh (tuổi)	Tuổi xương (tuổi)	Tuổi xương-Tuổi khai sinh (tuổi)	Chiều cao hiện tại (cm)	Dự báo chiều cao (cm)
Max	17.2	16.4	-0.1	167	192
Min	11.2	8.9	-2.4	137	159.5
$\bar{x}$	**13.4**	**12.1**	**-1.3**	**151**	**169.7**
δ	2.09	2.36	0.67	8.54	8.03

triển nhanh bất thường [6]

Dựa vào tuổi xương chúng ta cũng có thể dự báo chiều cao tối đa của trẻ khi trưởng thành. Trên bảng 1.và 2 cho thấy chiều cao trung bình của trẻ em được dự báo là 169,7cm. Kết quả dự báo này cao hơn nghiên cứu của TS. Trần Đăng Khoa, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế: Năm 2020 chiều cao trung bình của nam giới là 168,1cm

2.2. Kết quả đo tuổi xương của 167 em nữ lứa tuổi dây thì

2.2.1. Kết quả đo có sự chênh lệch tuổi xương nhỏ hơn tuổi khai sinh

2.2.2. Kết quả đo có sự chênh lệch tuổi xương nhỏ hơn tuổi khai sinh

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: -1,3 < tuổi xương -khai sinh<1,4 thể hiên sự tăng trưởng bình thường [3]. Tăng trưởng nhanh khi tuổi xương - tuổi khai sinh > 1,4 tuổi (2 δ); Tăng trương châm khi tuổi xương - tuổi khai sinh <- 1,3 tuổi.

Kết quả trên cũng cho thấy không có sự khác biệt lớn về phát triển tuổi xương giữa nam và nữ . Về dự báo chiều cao trung bình ở nữ giới là 155,8 cm, tương đương với nghiên cứu của TS Trần Đăng Khoa chiều cao trung bình của nữ giới là 155.6 cm

Để đánh giá tốc độ tăng trưởng trẻ em ở lứa tuổi dậy thì trong 4 nhóm nghiên cứu, chúng tôi tiên hành phân loại dựa vào hiệu số giữa tuổi xương và tuổi khai sinh, sử dụng công thức ± 2δ. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Tốc độ tăng trưởng tuổi xương bình thường khi hiệu số tuổi xương và tuổi khai sinh năm trong dải từ -1,3 đến 1,4 tuổi; Tăng trưởng quá chậm khi hiệu số này ≤ -2,6 tuổi; tăng trưởng quá nhanh nhanh khi hiệu số này ≥ 2,8 tuổi. Đối chiếu với kết quả khám lâm sàng chúng tôi thấy những trường hợp có tuổi

Bảng 3. Kết quả đo tuổi xương, dự báo chiều cao trẻ em nữ lứa tuổi dậy thì nhóm có tuổi xương nhỏ hơn tuổi khai sinh (n=68)

Giá trị	Tuổi khai sinh (tuổi)	Tuổi xương (tuổi)	Tuổi xương- Tuổi khai sinh (tuổi)	Chiều cao hiện tại (cm)	Dự báo chiều cao (cm)
Max	16.8	14.5	-0.2	159.5	173.4
Min	10	9	-2.7	128.5	146.1
$\bar{x}$	**13.5**	**12.1**	**-1.3**	**143.8**	**156.2**
δ	1.59	1.55	0.48	5.91	6.28

Bảng 4. Kết quả đo tuổi xương, dự báo chiều cao trẻ em nữ lứa tuổi dậy thì nhóm có tuổi xương già hơn tuổi khai sinh (n=65)

Giá trị	Tuổi khai sinh (tuổi)	Tuổi xương (tuổi)	Tuổi xương- Tuổi khai sinh (tuổi)	Chiều cao hiện tại (cm)	Dự báo chiều cao (cm)
Max	16.8	17.5	2.2	158	176
Min	10	12.1	0.3	133	148
$\bar{x}$	**13.7**	**15.1**	**1.4**	**146.1**	**155.8**
δ	1.45	1.34	0.44	4.97	5.18

Bảng 5. Phân loại tốc độ tăng trưởng theo hiệu số giữa tuổi xương và tuổi khai sinh

Giới tính	Đơn vị	Phân loại				
		Tăng trưởng quá chậm (-2δ)	Tăng trưởng chậm (-1δ)	Tăng trưởng bình thường	Tăng trưởng nhanh (+1δ)	Tăng trưởng rất nhanh (+2δ)
Nam	Tuổi	≤ -2,6	<-1,3	Từ -1,3 đến 1,4	>1,4	≥ 2,8
Nữ	Tuổi	≤ -2,6	<-1,3	Từ -1,3 đến 1,4	>1,4	≥ 2,8

xương tăng trưởng quá chậm (-2δ) có dấu hiệu của dậy thì muộn, hoặc tuổi xương tăng trưởng quá nhanh (+2δ) đều có dấu hiệu của dậy thì sớm. Ví dụ trường hợp cháu trai (mã số NSA 82) tuổi khai sinh 10,2; tuổi xương 13,1 tuổi. Hiệu số tuổi xương và tuổi khai sinh là 2,9 tuổi. Mặc dù 10 tuổi cháu đã có dấu hiệu có dấu hiệu mọc râu, thay đổi giọng nói (giọng ồm)

3. KẾT LUẬN

Áp dụng phương pháp đo tuổi xương bằng kỹ thuật X quang xương bàn tay không thuận có thể đánh giá được tốc độ tăng trưởng ở trẻ em lứa tuổi dậy thì

Tốc độ tăng trưởng tuổi xương bình thường khi hiệu số tuổi xương và tuổi khai sinh năm trong dải từ -1,3 đến 1,4 tuổi; Tăng trưởng quá chậm khi hiệu số này ≤ -2,6 tuổi; tăng trưởng quá nhanh nhanh khi hiệu số này ≥ 2,8 tuổi. Tăng trưởng nhanh hay châm có liên quan đến dậy thì sớm hay muộn.

Dựa vào kết quả đo tuổi xương chúng ta có thể dự báo chiều cao của trẻ em lứa tuổi dây thì đến tuổi trưởng thành. Kết quả nghiên cứu cho thấy chiều cao trung bình đối với nam là 169,7 cm và 155,8 cm đối với nữ

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Greulich WW, Pyle SI (1959) Radiographic Atlas of Skeletal Development of the Hand and Wrist. (2nd ed.) California: Stanford University Press

2. Tanner, J.M.; Whitehouse, R.H.; Cameron, N.; Marshall, W.A.; Healy, M.J.R.; Goldstein, H. Assessment of skeletal maturity and prediction of adult height (TW2 method); Saunders: London, UK, 2001; pp. 1–110. [Google Scholar]

3. Vicente Gilsanz and Osman Ratib (2005), Hand Bone Age—A Digital Atlas of Skeletal Maturity, Springer Verlag, pages 96, price: Euro 69.95, ISBN 3-540-20951-4

4. David G. Gardner , Dolores M. Shoback , Francis S. Greenspan, Greenspan's basic & clinical endocrinology, New York,N.Y.2018. ISBN 9781259589287

5. Alyssa M Dye, Grace B Nelson, Alicia Diaz-Thomas (2018) Delayed Puberty, Pediatric Annals Copyright 2018

6. Rosenfeld RG, Cohen P (2002) Disorders of growth hormone / insulin-like growth factor secretion and action. In: Sperling MA, ed. Pediatric Endocrinology. Philadelphia, PA: Saunders; pgs 211–288

Nguồn bài báo: *Bài báo được thống kê kết quả đo tuổi xương và dự báo chiều cao ở Bệnh Viện Thể thao Việt Nam và được trích từ đề tài cấp Viện, tác giả: Ngô Đức Nhuận, tên đề tài: Nghiên cứu mối tương quan giữa tuổi khai sinh và tuổi xương lứa tuổi thiếu niên phục vụ tuyển chọn vận động viên, đề tài bảo vệ năm 2011, Viện Khoa học Thể dục thể thao.*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ỨNG DỤNG HỆ THỐNG FMS ĐỂ ĐÁNH GIÁ NGUY CƠ CHẤN THƯƠNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CN. Nguyễn Trường Thọ [1]; ThS. Phan Thị Cẩm Hồng[2]
TS.Nguyễn Hoàng Minh[3]

Tóm tắt: *Hệ thống FMS (Functional Movement Screen) là một hệ thống đo lường nguy cơ xuất hiện chấn thương thể thao cho các vận động viên (VĐV) thể thao bao gồm 7 test, mỗi test của hệ thống FMS sẽ kiểm tra được nguy cơ xuất hiện chấn thương và những chấn thương còn tồn tại của VĐV ở một hoặc nhiều khớp của VĐV. Kết quả nghiên cứu nhằm cung cấp thông tin, làm phong phú thêm cho kho cơ sở dữ liệu về tình hình chấn thương, góp phần thống kê, tìm ra các quy luật và đặc điểm chấn thương của VĐV đội tuyển Vovinam thành phố Hồ Chí Minh (Tp.HCM). Từ đó góp phần cải thiện chất lượng công tác huấn luyện thể lực và phòng chống giảm thiểu chấn thương cho VĐV vào các giai đoạn sau.*

Từ khóa: *Functional movement screen, chấn thương thể thao, Vovinam, thành phố Hồ Chí Minh.*

Summary: *FMS (Functional Movement Screen) system is a system for measuring the risk of sports injuries for athletes including 7 tests, each test of the FMS system will check the risk of injury and the athlete's remaining injuries in one or more of the athlete's joints. Research results aim to provide information and enrich the database on the trauma situation, contribute to statistics, find out the rules and characteristics of injuries of athletes of Vovinam Ho Chi Minh City. Thereby contributing to improving the quality of physical training and preventing and minimizing injuries for athletes in the later stages.*

Keywords: *Functional movement screen, sports injuries, Vovinam, Ho Chi Minh city.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chấn thương là một trong các vấn đề nan giải, gây khó khăn, cản trở trực tiếp trong quá trình huấn luyện và thi đấu. Đặc biệt ở môn Vovinam nội dung đối kháng trực tiếp, thì chấn thương ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu của VĐV, do tạo ra điểm yếu cho đối thủ khai thác, và khả năng tung đòn, thực hiện động tác tấn công cũng như phòng thủ cũng sẽ bị giảm chất lượng một cách đáng kể, làm cho VĐV mất đi sự tự tin trong thi đấu.

Ở các nước có trình độ khoa học thể thao tiên tiến, đã phát minh và đưa vào sử dụng nhiều phương thức, hệ thống để đánh giá nguy cơ chấn thương, trong đó, nổi bật nhất là FMS (Functional Movement Screen). FMS là hệ thống đánh giá chức năng chuyển động của cơ thể được phát minh bởi hai chuyên gia huấn luyện và y học thể thao Gray Cook, Lee Burton vào thập niên 90 của thế kỷ trước, dựa trên những nghiên cứu thực tiễn và kinh nghiệm đúc kết được trong lĩnh vực y học thể thao. Hệ thống bao gồm 7 test ứng với 7 động tác mẫu mô phỏng lại các chuyển động cơ bản của cơ thể người, từng động tác gắn liền với chức năng vận động của các nhóm cơ quan, bộ phận khác nhau trên cơ thể. Cùng với bảng hướng dẫn đánh giá, chấm điểm cụ thể, chi tiết cho từng test, FMS giúp dễ dàng phát hiện ra những vấn đề về chức năng hoạt động của các cơ quan, bộ phận tham gia trực tiếp khi thực hiện động tác tương ứng. Giúp kiểm tra tổng thể khả năng linh hoạt cũng như tính ổn định của cơ thể, từ đó làm cơ sở để tiến hành dự báo nguy cơ xuất hiện chấn thương và triển khai, chế định kế hoạch phòng chống chấn thương. Hệ thống có ưu điểm thao tác gọn nhẹ, đơn giản, có thể lượng hóa thành điểm số và có giá thành, chi phí sử dụng thấp cùng với

1. Trường THCS Huỳnh Khương Ninh
2. Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh
3. Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

độ tin cậy cao.

Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên ứng dụng hệ thống FMS để đánh giá nguy cơ chấn thương của các VĐV Vovinam, trên cơ sở đó sẽ có những kiến nghị thay đổi về phương thức tập luyện, cũng như giáo án tập luyện của đội tuyển nhằm giảm thiểu tối đa những chấn thương mà VĐV có khả năng mắc phải.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra y học và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Mối quan hệ giữa FMS và chấn thương trong thể thao

Trong một nghiên cứu về mối quan hệ giữa FMS và chấn thương thể thao của Int J Sports Phys Ther năm 2014 với số lượng một trăm sinh viên hoạt động thể chất (50 nữ và 50 nam), từ 18 đến 25 tuổi, không có tiền sử chấn thương cơ xương khớp trong vòng 6 tuần trước khi tham gia nghiên cứu đã được tuyển dụng. Tất cả những người tham gia đã thực hiện FMS ™ và được cho điểm bằng cách sử dụng các tiêu chí FMS ™ đã được chuẩn hóa trước đó. Kết quả cụ thể như bảng 1.

Bảng 1 trình bày các kết quả về độ tin cậy cho các bài kiểm tra FMS ™ riêng lẻ, với các mức độ tin cậy từ đáng kể đến xuất sắc. Độ tin cậy giữa các người đánh giá (ICC) của điểm tổng hợp cho cả hai người thử nghiệm là 0,92, cho thấy độ tin cậy tuyệt vời.

Trong nghiên cứu này tác giả sử dụng mức điểm sàn là 17 điểm trong tổng điểm FMS là 21 để đánh giá nguy cơ chấn thương của các VĐV tham gia nghiên cứu. có nghĩa là những VĐV có điểm FMS ≤ 17 là những VĐV có nguy cơ chấn thương cao và những VĐV có điểm FMS > 17 là những VĐV có nguy cơ chấn thương thấp. Tác giả đã kết luận rằng các VĐV có tỷ lệ gặp chấn thương là trên 40% sau một mùa giải thi đấu.

Sau 1 mùa giải thi đấu thì có được kết quả thống kê các chấn thương của toàn bộ 100 người như sau[4]:

2.2. Kết quả ứng dụng hệ thống FMS dự báo nguy cơ chấn thương của VĐV đội tuyển Vovinam Tp.HCM

Kết quả đánh giá ban đầu của đội tuyển được thông qua hệ thống 7 test của FMS các VĐV có điểm tổng dưới 14 được đánh giá là có nguy cơ gặp phải chấn thương rất cao, và các test đạt điểm 0 có nghĩa là VĐV đó đang gặp phải chấn thương ở vùng khớp thuộc test đang kiểm tra. Kết quả đánh giá được thể hiện qua bảng 3.

Từ bảng 3 cho thấy, các VĐV trong đội tuyển đều được dự báo có nguy cơ chấn thương cao. Rất nhiều chấn thương đã được phát hiện trong quá trình thực hiện kiểm tra thông qua hệ thống FMS (tất cả các VĐV đều có mức điểm đánh giá rất thấp(≤ 14). Kết quả này cho thấy tình trạng chấn thương và tỷ lệ gặp các chấn thương của các VĐV đội tuyển Vovinam Tp.HCM là rất đáng báo động, ban huấn luyện đội tuyển cần có sự điều chỉnh kế hoạch huấn luyện để cải thiện

Bảng 1. Kết quả độ tin cậy cho các bài kiểm tra FMS

Nội dung test	Nam	Nữ	p-values
Deep squat	2.25±0.22	2.28±0.5	0.091
Hurdle step	2.04±0.1	2.12±0.31	0.213
Lunge	2.18±0.19	2.17±0.28	0.612
Shoulder mobility	2.18±0.1	2.56	0.021
ASLR	2.01±0.5	2.44±0.3	0.013
Trunk Stability Push-up	2.32±0.3	2±0.17	0.027
Rotary stability	2.49±0.36	2.17±0.48	0.023

Bảng 2. Phân loại chấn thương theo điểm FMS sau một mùa giải thi đấu

Điểm FMS	Chấn thương	Không chấn thương
FMS™ score ≤ 17	22	24
FMS™ score > 17	20	34

Bảng 3. Kết quả ứng dụng hệ thống FMS để đánh giá nguy cơ chấn thương cho đội tuyển Vovinam Tp.HCM

VĐV	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Tổng
1	1	2	2	**0**	**0**	1	1	7
2	2	1	2	**0**	1	1	1	8
3	1	2	2	0	2	**0**	1	8
4	1	2	2	1	1	1	1	9
5	2	2	2	1	**0**	2	1	10
6	**0**	2	2	**0**	**0**	**0**	1	5
7	1	2	1	**0**	1	1	1	7
8	1	1	2	1	**0**	1	**0**	6
9	1	1	2	2	1	2	**0**	9
10	**0**	2	1	**0**	1	**0**	**0**	4
11	2	2	2	3	2	2	1	14
12	1	2	2	1	2	2	1	11
13	1	2	2	3	1	2	2	13
14	1	2	2	1	2	3	2	13
15	1	2	2	**0**	2	3	2	12

**** Chú thích bảng 3:***

T1: Ngồi Xổm *T2: Bước bộ qua rào*

T3: Khuỵ gối chân trước sau trên thanh đòn *T4: Linh hoạt khớp vai*

T5: Nằm ngữa nhấc chân, thẳng gối *T6: Chống đẩy ổn định thân người*

T7: Thăng bằng vặn thân

khả năng gặp chấn thương của đội tuyển và bổ sung các bài tập hồi phục cho các VĐV đang gặp phải chấn thương.

Từ kết quả của bảng 3, nhóm nghiên cứu tiếng hành đánh giá tổng thể về tình hình chấn thương và dự báo các nguy cơ chấn thương của các VĐV đội tuyển Vovinam Tp.HCM thông qua bảng 4.

3. KẾT LUẬN

Thông qua kết quả đánh giá sơ bộ cho thấy tình trạng chấn thương của đội tuyển là đáng báo động 100% số VĐV trong đội tuyển đều được dự báo có nguy cơ gặp chấn thương cao. Các chấn thương đều tập trung tại các vị trí quang trọng như vai, lưng, và đặc biệt là chân trụ của các VĐV, các chấn thương này sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng thi đấu của VĐV. Từ thực trạng trên ban huấn luyện đội tuyển cần thay đổi kế hoạch tập luyện, và các giáo án tập luyện phải có sự thay đổi cho phù hợp với từng cá nhân trong đội tuyển, sao cho phù hợp với tình trạng chấn thương và các vị trí được dự báo có nguy cơ gặp phải chấn thương cao của các VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Duy (2022), *Ứng dụng hệ thống FMS dự báo nguy cơ chấn thương và kết hợp hệ thống bài tập phòng chống chấn thương cho nam VĐV đội tuyển bóng chuyền trường Đại học RMIT.*

2. Trần Huỳnh Đạt (2021), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương của đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh sau sáu tháng tập luyện.*

3. Cook, G., Burton, L., & Hoogenboom, B. (2006), P*re-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function–part 1"*, North American journal of sports physical therapy: NAJSPT, 1(2), 62.

4. Griffin, L. Y., Albohm, M. J., Arendt, E. A., Bahr, R., Beynnon, B. D., DeMaio, M., ... & Yu, B. (2006), *Understanding and preventing noncontact anterior cruciate ligament injuries: a review of the Hunt Valley II meeting, January 2005*, The American journal of sports medicine, 34(9), 1512-1532.

5. 王雄, & 刘爱杰. (2014), 身体功能训练团队的实践探索及发展反思". 体育科学, 34(2), 79-86.

Bảng 4. Kết quả đánh giá sơ bộ thông qua hệ thống FMS của đội tuyển Vovinam Tp.HCM

VĐV	Nguy cơ chấn thương	Đánh giá
1	Cao	Vai trái và phần đùi sau phải cơ nguy cơ chấn thương cao. Phần khớp hông và cổ chấn yếu. Đang tồn tại 2 chấn thương ở vai trái và đầu gối chân phải. Cần tăng cường sức mạnh cơ trung tâm và cải thiện thăng bằng.
2	Cao	Cơ đùi, khớp vai, và các cơ thân người còn yếu. đang tồn tại chấn thương ở khớp vai trái. Cần tăng cường tập luyện thể lực ở các khớp nêu trên, và tập hồi phục cho vai trái
3	Cao	Sức mạnh cơ lưng còn yếu, tồn tại chấn thương nặng ở khớp vai phải. VĐV cần tập luyện hồi phục cho khớp vai phải, và cải thiện sức mạnh cho nhóm cơ trung tâm.
4	Cao	Sức mạnh cơ đùi yếu, khớp vai trái chưa đủ độ linh hoạt, sức mạnh các nhóm cơ trung tâm chưa tốt, cần thăng cường tập luyện cải thiện sức mạnh các nhóm cơ trung tâm
5	Cao	Sức mạnh các nhóm cơ trung tâm còn yếu, đang tồn tại chấn thương tại khớp gối trái. Cần tăng cường tập luyện nhiều hơn tại các nhóm cơ trung tâm và tập hồi phục cho khớp gối trái.
6	Cao	Đang tồn tại chấn thương ở lưng nên đa số các test đều không thể thực hiện được, khớp vai trái cũng đang gặp phải chấn thương. Cần tập luyện hồi phục cho nhóm cơ lưng và vai trái.
7	Cao	Nhóm cơ trung tâm còn yếu, hiện đang tồn tại chấn thương ở vai phải. VĐV cần tăng cường tập luyện nhóm cơ lưng bụng và tập hồi phục cho vai phải.
8	Cao	Nhóm cơ chi dưới còn yếu, khớp gối trái hiện đang tồn tại chấn thương. VĐV cần tập hồi phục cho khớp gối trái và tăng cường tập luyện cho các nhóm cơ còn lại
9	Cao	Nhóm cơ chi dưới và cơ trung tâm còn yếu, hiện đang tồn tại chấn thương ở khớp cổ tay. VĐV cần tăng cường tập luyện thể lực cho các nhóm cơ trên. Và tập hồi phục cho cổ tay.
10	Cao	VĐV hiện đang tồn tại nhiều chấn thương trên cơ thể, như khớp vai, lưng. Cần tập luyện hồi phục cho nhiều cho VĐV
11	Cao	Sức mạnh nhóm cơ trung tâm chưa tốt. VĐV cần cải thiện sức mạnh nhóm cơ lưng bụng.
12	Cao	Độ linh hoạt khớp vai trái còn yếu, đang tồn tại chấn thương tại lưng. VĐV cần tăng cường tập luyện cải thiện sức mạnh các nhóm cơ trong cơ thể, và tập luyện hồi phục cho phần cơ lưng.
13	Cao	Độ linh hoạt khớp hông chưa tốt. VĐV cần tăng cường tập luyện các bài tập ép dẻo và cải thiện thể lực các nhóm cơ khác trên cơ thể.
14	Cao	Độ linh hoạt khớp vai, hông chưa tốt. VĐV cần tăng cường tập luyện ép dẻo, và tập luyện các bài tập cải thiện thể lực các nhóm cơ khác trên cơ thể.
15	Cao	Độ linh hoạt khớp hông chưa tốt, hiện đang tồn tại chấn thương ở vai phải. VĐV cần tăng cường tập luyện ép dẻo cho khớp hông và cải thiện sức mạnh các nhóm cơ khác.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu thạc sĩ: "Nghiên cứu hệ thống bài tập phòng chống chấn thương cho nam VĐV đội tuyển Vovinam thành phố Hồ Chí Minh", tác giả: Nguyễn Trường Thọ, bảo vệ tại trường Đại học Sư phạm TDTT Tp.HCM, năm 2023.*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

THỰC TRẠNG HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG TIM MẠCH, HÔ HẤP, THẦN KINH CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA LỨA TUỔI 16 - 18

ThS. Nguyễn Thị Hiền [1]

Tóm tắt: *Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã xác định được 20 tiêu chí đánh giá hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-18 Đội tuyển trẻ Quốc gia. Thông qua đánh giá thực trạng cho thấy, hình thái, chức năng của hệ tuần hoàn, hô hấp và thần kinh cơ của đối tượng nghiên cứu cao hơn người khỏe mạnh cùng độ tuổi và giới tính. Đây là cơ sở để ban huấn luyện lựa chọn các chương trình huấn luyện phù hợp nhằm đạt được thành tích cao trong thi đấu.*

Từ khóa: *Hình thái, chức năng, thần kinh; Vận động viên; Pencak Silat; lứa tuổi 16-18; Đội tuyển trẻ Quốc gia...*

Summary: *Through regular scientific research methods, we have identified 20 criteria to evaluate morphology, cardiovascular, respiratory and neuromuscular functions for Pencak Silat athletes aged 16- 18 National Youth Teams. The results of investigating the current situation show that the morphology and function of the circulatory, respiratory and neuromuscular systems of the research subjects are higher than healthy people of the same age and sex. This is the basis for the coaching staff to choose appropriate training programs to achieve future achievements.*

Keywords: *morphology, function, nerves, athletes, Pencak Silat*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống đào tạo vận động viên (VĐV), việc kiểm tra, đánh giá thực trạng hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh luôn là nhiệm vụ quan trọng, được tiến hành một cách hệ thống, thường xuyên nhằm đánh giá hiệu quả của công tác huấn luyện, từ đó làm cơ sở để điều chỉnh quá trình huấn luyện và dự báo thành tích thể thao theo những định hướng đã được đặt ra. Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy, Đội tuyển Pencak Silat trẻ vẫn chưa có bộ tiêu chí nào đánh giá toàn diện các chức năng tuần hoàn, hô hấp, thần kinh cơ cho VĐV lứa tuổi 16-18. Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn các tiêu chí và đánh giá thực trạng hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-18 Đội tuyển trẻ Quốc gia, đồng thời đánh giá thực trạng hình thái, chức năng của hệ tuần hoàn, hô hấp và thần kinh cơ của đối tượng nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra y học, nhân trắc học, kiểm tra chức năng thần kinh cơ và toán học thống kê.

Đối với phương pháp kiểm tra y học:

+ Chúng tôi sử dụng máy siêu âm 3D Doppler màu Sigma44-HVCD để tìm hiểu các thông số: Kích thước buồng tim thất trái kỳ tâm tâm thu và kỳ tâm trương (Vs, Vd), Khối lượng cơ tim thất trái (Mỹ), lưu lượng phút tĩnh (Q tĩnh), lưu lượng phút tối đa (Q) max), lưu lượng tâm thu tĩnh (Qs tĩnh), lưu lượng tâm thu tối đa (Qs max)

+ Sử dụng máy Cotex Meta Max 3B để tìm hiểu các thông số: VE max, VO2 max, Ps max và các thông số tương đối là Oxy mạch.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-18 Đội tuyển trẻ Quốc gia

1. Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn 18 chuyên gia, huấn luyện viên và xác định độ tin cậy, tính thông báo của các tiêu chí, chúng tôi đã xác định được 20 tiêu chí đánh giá hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ Quốc gia gồm:

- Nhóm tiêu chí hình thái (03 tiêu chí): Chiều cao (cm), cân nặng (kg) và Quetelete (g/cm)

- Nhóm tiêu chí về chức năng tim mạch (7 tiêu chí): Vd (ml), Vs (ml), Mit (g), Q tính (lit/phút), Qs max (lít/phút), Q tĩnh (ml), Qmax(ml)

- Nhóm tiêu chí về chức năng hô hấp (5 tiêu chí): VC (lít); VO2 max (lít/phút), VO2 max/kg (ml/kg/phút), VE max (lít/phút), Max O2 pulse (mlbeat)

- Nhóm tiêu chí về chức năng thần kinh cơ (5 tiêu chí): RT đơn (ms), RT phức (ms), cảm giác lực cơ (%), đấm trung đẳng vào đích trước thời điểm (s), đá vòng cầu vào đích trước thời điểm (s).

Bảng 1. Thực trạng hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ của nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 – 18 đội tuyển trẻ quốc gia (n=35)

TT	Kết quả Test	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)		
		16 (n = 10)	17 (n = 13)	18 (n = 12)
1	Chiều cao (cm)	169.1 ± 5.98	170.4 ± 5.75	172.0 ± 5.92
2	Cân nặng (kg)	62.9 ± 7.85	63.0 ± 10.91	64.6 ± 12.1
3	Quetelete (g/cm)	371.4 ± 36.46	368.7 ± 55.18	374.2 ± 61.9
4	Vd (ml)	135.6 ± 2.73	141.2 ± 4.64	150.3 ± 5.30
5	Vs (ml)	48.1 ± 3.93	50.5 ± 4.65	53.2 ± 4.62
6	Mtt (g)	88.2 ± 3.63	92.3 ± 3.56	97.4 ± 4.34
7	Q tĩnh (ml)	4.7 ± 0.17	4.9 ± 0.23	5.1 ± 0.07
8	Q max (ml)	22.3 ± 1.41	23.4 ± 1.03	24.1 ± 0.98
9	Qs tĩnh (lít/phút)	71.2 ± 1.80	75.3 ± 2.73	80.9 ± 1.65
10	Qs max (lít/phút)	123.9 ± 1.84	130.7 ± 2.01	141.4 ± 1.00
11	Max O2 pulse (ml/beat)	20.4 ± 0.67	21.7 ± 0.39	23.1 ± 0.22
12	VC (lít)	4.11 ± 0.14	4.3 ± 0.13	4.6 ± 0.22
13	VE max (lít/phút)	107.7 ± 3.97	114 ± 3.38	122.6 ± 2.75
14	VO2 max (lít/phút)	3.82 ± 0.14	4.1 ± 0.09	4.3 ± 0.12
15	VO2 max/kg (ml/kg/phút)	65.2 ± 1.02	66.1 ± 1.05	67.3 ± 1.06
16	RT đơn (ms)	182.4 ± 1.32	179.1 ± 1.18	175.9 ± 2.06
17	RT phức (ms)	234.1 ± 3.44	228.5 ± 2.74	225.2 ± 0.90
18	Cảm giác lực cơ (%)	73.42 ± 1.09	75.42 ± 1.03	77.95 ± 1.34
19	Đấm trung đẳng vào đích trước thời điểm (s)	18.5 ± 1.04	16.9 ± 1.03	16.0 ± 0.94
20	Đá vòng cầu vào đích trước thời điểm (s)	37.7 ± 0.91	35.8 ± 0.10	33.2 ± 0.26

Bảng 2. Thực trạng hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16 – 18 đội tuyển trẻ quốc gia (n=35)

TT	Kết quả Test	Kết quả ($\bar{x}$ ±δ)		
		16 (n = 10)	17 (n = 13)	18 (n = 12)
1	Chiều cao (cm)	159.1 ±5.11	159.3 ±5.57	161.5±5.86
2	Cân nặng (kg)	51.3 ± 7.73	51.5± 2.65	53.4 ± 4.37
3	Quetelete (g/cm)	322.1 ±14.87	323.2±12.02	330.3 ± 21.11
4	Vd (ml)	115.1 ± 2.64	119.4± 2.77	125.6 ± 2.10
5	Vs (ml)	43.4 ± 2.76	44.7 ±2.15	47.5 ± 3.57
6	Mtt (g)	85.2 ± 2.37	87.7± 1.82	91.5 ± 1.76
7	Q tĩnh (ml)	4.1± 0.22	4.3 ± 0.18	4.4 ± 0.09
8	Q max (ml)	19.8 ±0.8	20.1 ± 1.12	20.9 ±0.98
9	Qs tĩnh (lít/phút)	63.3 ± 1.85	65.1±1.94	66.4 ± 2.01
10	Qs max (lít/phút)	105.6 ± 2.55	108.4 ± 2.78	112.3 ± 2.53
11	Max O2 pulse (ml/beat)	16.9 ±0.29	17.5 ± 0.14	18.3 ± 0.21
12	VC (lít)	3.1 ± 0.11	3.5±0.18	3.9 ± 0.28
13	VE max (lít/phút)	79.6± 2.03	82.7± 2.01	89.1 ± 2.51
14	VO2 max (lít/phút)	2.9± 0.13	3.1± 0.12	3.4 ± 0.15
15	VO2 max/kg (ml/kg/phút)	61.5±1.1	62.3 ±1.24	64.9 ± 1.24
16	RT đơn (ms)	191.8± 2.99	190.9 ± 2.86	189.5 ± 2.13
17	RT phức (ms)	257.6 ± 3.8	247.9 ± 2.39	243.6 ± 2.90
18	Cảm giác lực cơ (%)	70.66 ±1.61	72.82 ± 1.59	74.0 ± 1.21
19	Đấm trung đẳng vào đích trước thời điểm (s)	20.1±1.87	18.1 ± 1.09	17± 1.05
20	Đá vòng cầu vào đích trước thời điểm (s)	39.6 ±1.29	37.9± 1.34	35.4 ±1.92

2.2.Thực trạng hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-18 Đội tuyển trẻ Quốc gia

Từ 20 tiêu chí đã xác định, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ của 20 VĐV 16 tuổi; 26 VĐV 17 tuổi và 24 VĐV 18 tuổi của Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và 2 cho thấy:

Các chỉ số về hình thái của nam và nữ VĐV Đội tuyển Pencak Silat lứa tuổi 16-18 đều cao hơn so với số liệu nhân trắc học của người Việt Nam. Điều này phù hợp với thực tế vì các VĐV đã được tuyển chọn qua các giải thi đấu và các đợt kiểm tra định kỳ.

Các chỉ số hô hấp của các VĐV đều cao hơn giới hạn sinh lý của người có cùng độ tuổi và giới tính. Dung tích sống người bình thường ở nam là 3,5 lít, nữ là 3 lít nhưng ở các VĐV Pencak Silat trẻ thì VC tăng lên 4,6 lt ở nam và 3,9 lít ở nữ.

So sánh các chỉ số ở cùng lứa tuổi thì cho thấy, nam VĐV có các chỉ số cao hơn so với nữ giới. Điều này cũng khá phù hợp với đặc điểm phát triển của đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 chỉ tiêu đánh giá hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 6-18 Đội tuyển trẻ Quốc gia.

Đánh giá thực trạng các chỉ tiêu hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 6-18 Đội tuyển trẻ Quốc gia cho thấy: Các chỉ số của VĐV đều cao hơn so với người bình thường, không tập luyện TDTT ở cùng độ tuổi và giới tính.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dr - Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện (sách dịch)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *"Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao"*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (1993), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Bulgacova N.G, Voronxốp A.R, Radugina Y.U (1997), *Mối tương quan giữa nhịp độ phát triển sinh học và các chỉ số hình thái, chức năng cơ bản của VĐV bơi lội trẻ*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Aulic V.I (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được trích từ đề tài Thạc sĩ "Nghiên cứu diễn biến các chỉ tiêu hình thái, chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh cơ của VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-18 Đội tuyển trẻ Quốc gia" của ThS. Nguyễn Thị Hiền, đã nghiệm thu năm 2008.*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

TÁC DỤNG CỦA BÀI TẬP ĐI BỘ LÊN MỘT SỐ CHỈ TIÊU HÓA SINH MÁU Ở BỆNH NHÂN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TYPE II

ThS. Nguyễn Thị Thu Hiền[1]; ThS. Nguyễn Thị Ngọc Linh[2]

Tóm tắt: *Nghiên cứu là đánh giá tác dụng của thực hành bài tập đi bộ nhanh và đi bộ chậm lên hàm lượng glucose và các chỉ số lipid máu ở bệnh nhân đái tháo đường (ĐTĐ) type II. Kết quả nghiên cứu cho thấy: Sau 3 tháng và 6 tháng, hàm lượng glucose, triglyceride, cholesterol, LDL-C ở nhóm thực nghiệm đi bộ giảm nhiều so với nhóm đối chứng trong đó nhóm đi bộ nhanh có hiệu quả giảm glucoce máu tốt hơn.*

Từ khóa: *Tác dụng; Bài tập đi bộ; Chỉ tiêu hóa sinh máu; đái tháo đường; Type II…*

Summary: *The study evaluated the effects of fast and slow walking exercises on blood glucose levels and lipid profiles in type II diabetes mellitus patients. The research results indicated that after 3 and 6 months, blood glucose levels, triglycerides, cholesterol, and LDL-C levels decreased significantly in the exercise group compared to the control group, with the fast walking group showing better results in blood glucose reduction.*

Keywords: *Effects; Walking exercise; Blood biochemical parameters; Type II diabetes.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

ĐTĐ (tiểu đường) là bệnh rối loạn chuyển hóa cacbohydrat khi hormone insulin của tụy bị thiếu hay giảm tác động trong cơ thể, biểu hiện bằng mức glucose trong máu luôn cao. Việt Nam được xếp nằm trong 10 quốc gia có tỷ lệ gia tăng bệnh nhân ĐTĐ cao nhất thế giới với tỷ lệ bệnh nhân tăng 5,5% mỗi năm.

ĐTĐ đang là vấn đề y tế nan giải và là gánh nặng đối với sự phát triển kinh tế xã hội. Mỗi năm nhà nước tốn gần 6% ngân sách của ngành y tế để phục vụ cho việc chữa các biến chứng của bệnh ĐTĐ như tim mạch, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, mù lòa, cắt đoạn chi, suy thận…Trung bình cứ 10 người bị bệnh tiểu đường thì có 8 người mắc bệnh tim mạch và có tới 75% số ca tử vong ở người bị bệnh tiểu đường type II là do bệnh tim mạch, chủ yếu là do nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

Nhiều tác giả khi nghiên cứu phương pháp điều trị ĐTĐ đã khẳng định, ngoài việc uống thuốc dùng theo đúng phác đồ điều trị, bệnh nhân cần một chế độ ăn uống hợp lý kết hợp với tập luyện thể dục thể thao (TDTT) khoa học. Tập luyện TDTT với môn tập phù hợp được xem như một liệu pháp điều trị hỗ trợ cho bệnh nhân ĐTĐ.

Để góp phần chăm sóc sức khỏe người ĐTĐ, hỗ trợ điều trị cho bệnh nhân ĐTĐ trong giai đoạn sử dụng thuốc, giúp phòng biến chứng do rối loạn đường huyết gây ra, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Tác dụng của bài tập đi bộ lên một số chỉ tiêu hóa sinh máu ở bệnh nhân ĐTĐ type 2".

Đối tượng nghiên cứu: Là tác dụng của bài tập đi bộ lên chỉ tiêu glucose máu lúc đói và sau nghiệm pháp dung nạp (NPDN) glucose.

Nghiên cứu được tiến hành trên 75 bệnh nhân ĐTĐ độ tuổi 60-70 chia làm 3 nhóm: Nhóm tập luyện bằng đi bộ chậm: 25 người; Nhóm tập luyện bằng đi bộ nhanh: 25 người: Nhóm đối chứng: 25 người.

Tiêu chuẩn lựa chọn đối tượng nghiên cứu:

- Tiêu chí chuẩn đoán ĐTĐ: hàm lượng glucose máu lúc đói và sau nghiệm pháp dung nạp đường huyết nằm trong giới hạn quy định ĐTĐ. Cụ thể mức glucose lúc đói ≥126mmg/dL (≥7,1mmol/l), sau ăn ≥200mmg/dL (≥11,1mmol/l).

- Bệnh nhân được phát hiện bệnh từ 01-10 tháng.

1. Trường Cao đẳng Hải Dương
2. Trường Đại học Lao động – xã hội

- Bệnh nhân ĐTĐ bị tiền cao huyết áp và cao huyết áp giai đoạn 1.

- Bệnh nhân đang điều trị thuốc, áp dụng chế độ dinh dưỡng do bác sĩ tư vấn và đồng ý hợp tác với nghiên cứu, thực hiện bài tập đi bộ đúng thời gian và tốc độ quy định.

Tiêu chuẩn loại trừ:

- Bệnh nhân bị cao huyết áp đội II, III, viên khớp.
- Bệnh nhân đã bị biến chứng do ĐTĐ.
- Bệnh nhân thực hiện bài tập không thường xuyên, không đúng hướng dẫn.

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

** Phương pháp xác định hàm lượng glucose máu:*

- Thời điểm lấy máu xét nghiệm glucose máu: Lấy máu mao mạch vào các thời điểm buổi sáng (khi đói và chưa vận động mạnh). Xác định hàm lượng glucose máu sau nghiệm pháp dung nạp glucose 2 giờ.

- Phương pháp định lượng glucose máu bằng phương pháp enzyme Glucooxydase và Peroxydase trên máy sinh hóa 717-auto-matic anglyrer của hãng Hitachi tại khoa xét nghiệm hóa sinh tại bệnh viện Nội tiết trung ương.

- Xác định các chỉ tiêu lipid máu (mmol/l): xác định hàm lượng cholesterol, triglyceride, HDL-C, LDL-C bằng phương pháp quang phổ trên máy Hitachi 917 (Nhật) bằng bộ kít chuẩn của hang BioMerieux (đơn vị đo mmol/l).

**Phương pháp thực nghiệm sư phạm:* Hướng dẫn bài tập đi bộ nhanh và đi bộ chậm trong 6 tháng, đánh giá kết quả tại thời điểm bắt đầu, 3 tháng, 6 tháng.

** Phương pháp xử lý số liệu:* số liệu thu được xử lý bằng toán thống kê y sinh học với sự hỗ trợ phần mền vi tính Epi.info 6.0.

Tổ chức nghiên cứu:

Nhóm đối chứng uống thuốc theo phác đồ, áp dụng chế độ dinh dưỡng cho người ĐTĐ; Nhóm thực nghiệm tập luyện bằng đi bộ nhanh (đi bộ với tần số 100-110 bước/phút); Nhóm thực nghiệm tập luyện bằng bộ chậm (đi bộ với tần số 70-80 bước/phút).

Thời gian thực hiện bài tập: Tháng thứ 1,2 (30 phút/buổi-tuần 6 buổi), tháng thứ 3,4 (45 phút/buổi-tuần 6 buổi), tháng thứ 5,6 (60 phút/buổi-tuần 6 buổi).

Cả hai nhóm thực nghiệm đều uống thuốc theo đúng phác đồ, áp dụng chế độ dinh dưỡng cho người ĐTĐ theo hướng dẫn của bác sĩ. Có hướng dẫn kỹ thuật đi bộ và được giám sát trong quá trình tập luyện

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả nghiên cứu về tác dụng của tập luyện bằng đi bộ lên hàm lượng glucose máu

Kết quả nghiên cứu về tác dụng của tập luyện bằng đi bộ chậm và đi bộ nhanh ở bệnh nhân ĐTĐ, theo dõi hàm lượng glucose máu lúc đói, sau nghiệm pháp dung nạp glucose tại thời điểm yên tĩnh, trước và sau tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và 2.

Bảng 1. Hàm lượng glucose máu lúc đói của bệnh nhân ĐTĐ các thời điểm nghiên cứu

Nhóm	Glucose lúc đói (mmol/l)			Pa-b,b-c,a-c
	Bắt đầu (a)	3 tháng (b)	3 tháng (b)	
Đối chứng (1)	10.61±1.90	9.28±1.53	8.54±1.39	<0.05; <0.05; <0.05;
Đi bộ chậm (2)	10.78±1.88	8.67±1.65	7.79±1.38	<0.05; <0.05; <0.05;
Đi bộ nhanh (3)	10.69±2.05	8.22±1.67	6.85±1.24	<0.05; <0.01; <0.001;
$P_{1-2, 2-3, 1-3}$	>0.05	>0.05	>0.05	
	>0.05	>0.05	<0.05	
	>0.05	<0.05	<0.01	

Bảng 2. Hàm lượng glucose máu sau nghiệm pháp dung nạp glucose của bệnh nhân ĐTĐ các thời điểm nghiên cứu

Nhóm	Glucose máu sau nghiệm pháp dung nạp (mmol/l)			Pa-b,b-c,a-c
	Bắt đầu (a)	3 tháng (b)	3 tháng (b)	
Đối chứng (1)	13.39±2.11	12.54±1.87	11.68±1.74	<0.05; <0.05; <0.05;
Đi bộ chậm (2)	13.54±2.41	11.99±1.60	10.72±1.58	<0.05; <0.05; <0.05;
Đi bộ nhanh (3)	13.46±2.07	11.00±1.65	9.03±1.62	<0.05; <0.01; <0.001;
$P_{1-2, 2-3, 1-3}$	>0.05	>0.05	>0.05	
	>0.05	>0.05	<0.05	
	>0.05	<0.05	<0.01	

Qua bảng 1 cho thấy:

- Thời điểm bắt đầu nghiên cứu, hàm lượng glucose máu lúc đói ở cả 3 nhóm tương đương nhau (p>0.05).

- Hàm lượng glucose máu cả 3 nhóm nghiên cứu ở tháng thứ 3 và tháng thứ 6 đều giảm. Tuy nhiên mức giảm có ý nghĩa hơn ở nhóm thực nghiệm bằng đi bộ.

- Sau 3 tháng, hàm lượng glucose nhóm thực nghiệm bằng đi bộ thấp hơn nhóm đối chứng, tuy nhiên mức giảm thấp không có ý nghĩa thống kê; còn nhóm thực nghiệm bằng đi bộ nhanh có hàm lượng glucose thấp hơn nhóm đối chứng có ý nghĩa thống kê <0.05

- Sau 6 tháng, hàm lượng glucose máu lúc đói của nhóm đi bộ chậm thấp hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với p <0.05, còn nhóm thực nhiệm đi bộ nhanh thấp hơn có ý nghĩa với p <0.01.

- So sánh sự biến đổi hàm lượng glucose máu lúc đói ở thời điểm sau 3 tháng và 6 tháng giữ nhóm thực nghiệm bằng đi bộ nhanh và đi bộ chậm cho thấy, hàm lượng glucose máu ở nhóm đi bộ nhanh giảm nhiều hơn. Tuy nhiên sự khác biệt chỉ có ý nghĩa với p<0.05 ở thời điểm sau 6 tháng. Sau nghiệm pháp dung nạp hàm lượng glucose ở bệnh nhân. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Thời điểm bắt đầu nghiên cứu, hàm lượng glucose máu sau nghiệm pháp dung nạp glucose 2 giờ của cả 3 nhóm tương đương nhau (p>0.05). Sau 3 tháng, 6 tháng, hàm lượng glucose máu sau nghiệm pháp dung nạp glucose của cả 3 nhóm đều giảm. Mức giảm có ý nghĩa hơn ở nhóm thực nghiệm bằng đi bộ nhanh và chậm.

- Sau 3 tháng, hàm lượng glucose máu sau nghiệm pháp dung nạp glucose nhóm thực nghiệm bằng đi bộ chậm thấp hơn nhóm đối chứng, tuy nhiên mức độ giảm thấp không có ý nghĩa thống kê; còn nhóm thực nghiệm bằng đi bộ nhanh có hàm lượng glucose thấp hơn nhóm đối chứng, có ý nghĩa thống kê với p <0.05.

- Sau 6 tháng, hàm lượng glucose máu sau nghiệm pháp dung nạp glucose của nhóm đi bộ chậm thấp hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với p <0.05, còn nhóm thực nhiệm đi bộ nhanh thấp hơn có ý nghĩa với p <0.01.

Chúng tôi cho rằng, sự giảm có ý nghĩa về hàm lượng glucose máu sau 3 tháng và 6 tháng là do tác dụng của dùng thuốc, của chế độ dinh dưỡng và tập luyện bằng đi bộ. Đi bộ nhanh là bài tập mang tính ưa khí, với tần số bước nhanh. Tốc độ di chuyển cơ thể trong đi bộ nhanh làm tăng sự lưu thông máu, tăng cường trao đổi chất, tăng hấp thụ glucose vào tế báo và tiêu tốn năng lượng từ glucose nhiều hơn. Đây là nguyên nhân làm giảm glucose máu lúc đói và sau nghiệm pháp dung nạp glucose ở bệnh nhân ĐTĐ.

Đi bộ là hình thức tập luyện có tác dụng làm

Bảng 3. Hàm lượng triglycerid huyết tương của bệnh nhân ĐTĐ ở các nhóm tại thời điểm nghiên cứu

Nhóm	Triglycerid huyết tương (mmol/l)			Pa-b,a-c
	Bắt đầu (a)	3 tháng (b)	3 tháng (b)	
Đối chứng (1)	3.48±0.52	3.41±0.38	3.22±0.44	>0.05; >0.05
Đi bộ chậm (2)	3.45±0.50	2.92±0.41	2.49±0.40	<0.05; <0.01
Đi bộ nhanh (3)	3.43±4.87	2.84±0.45	2.35±0.42	<0.05; <0.001
$P_{1-2, 2-3, 1-3}$	>0.05	<0.05; >0.05; <0.05	<0.01; >0.05;<0.001	

Bảng 4. Hàm lượng LDL-C huyết tương của bệnh nhân ĐTĐ ở các nhóm tại thời điểm nghiên cứu

Nhóm	LDL-C huyết tương (mmol/l)			Pa-b,a-c
	Bắt đầu (a)	3 tháng (b)	3 tháng (b)	
Đối chứng (1)	4.36±0.71	4.42±0.64	4.23±0.68	>0.05; >0.05
Đi bộ chậm (2)	4.60±0.68	4.00±0.61	3.39±0.65	<0.05; <0.01
Đi bộ nhanh (3)	4.65±0.69	3.90±0.56	3.31±0.67	<0.05; <0.01
$P_{1-2, 2-3, 1-3}$	>0.05	<0.05; >0.05; <0.05	<0.01; >0.05;<0.001	

tăng nhạy cảm với insulin máu và làm tăng tác dụng của insulin, do đó nhu cầu insulin sẽ giảm. Ở những người bị bệnh mạch vành do biến chứng của bệnh ĐTĐ, đi bộ được coi là phương pháp phòng bệnh hiệu quả, vì khi tập luyện sẽ giúp nâng cao chức năng co bóp tim, cải thiện sự hấp thu oxy của cơ tim, giúp máu lưu thông tốt hơn. Đi bộ giúp giảm các hội chứng chuyển hóa, giảm nguy cơ tử vong do những bệnh tiểu đường, tim mạch…

2.2. Kết quả nghiên cứu về tác dụng của tập luyện bằng đi bộ lên hàm lượng lipid huyết thanh ở bệnh nhân ĐTĐ

Kết quả nghiên cứu về hàm lượng triglycerid huyết tương được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

- Sau 3 tháng, 6 tháng, hàm lượng triglycerid huyết tương ở nhóm đối chứng có giảm, nhưng mức giảm không có ý nghĩa so sánh (p>0.05). Còn ở cả 2 nhóm thực nghiệm bằng đi bộ hàm lượng triglycerid huyết tương đều giảm có ý nghĩa với p <0.05 ở thời điểm sau 2 tháng và p <0.01- 0.001 ở thời điểm 6 tháng.

- Tại thời điểm bắt đầu nghiên cứu, hàm lượng triglycerid huyết tương ở cả 3 nhóm tương đương nhau (p>0.05). Sau 3 tháng hàm lượng triglycerid huyết tương của 2 nhóm thực nghiệm giảm thấp hơn so với nhóm đối chứng, mức giảm có ý nghĩa với P <0.05. Sau 6 tháng, hàm lượng triglycerid huyết tương của nhóm thực nghiệm đi bộ chậm thấp hơn nhóm đối chứng có ý nghĩa với P <0.01; Nhóm đi bộ nhanh có hàm lượng triglycerid huyết tương thấp hơn nhóm đối chứng với mức đặc biệt có ý nghĩa với p <0.001.

Qua bảng 4 cho thấy:

- Sau 3 và 6 tháng, hàm lượng LDL-C huyết tương ở nhóm đối chứng giảm không đáng kể; còn ở nhóm thực nghiệm đi bộ nhanh và chậm có hàm lượng hàm lượng LDL-C huyết tương giảm nhiều sau 3 tháng và 6 tháng tập luyện, mức giảm có ý nghĩa với p <0.05-0.01.

- Tại thời điểm bắt đầu nghiên cứu, hàm lượng LDL-C huyết tương của cả 3 nhóm tương đương nhau. Tại thời điểm sau 3 tháng, hàm lượng LDL-C huyết tương ở nhóm đi bộ nhanh và chậm giảm hơn so với nhóm đối chứng với mức có ý nghĩa ($p < 0.05$). Tại thời điểm 6 tháng, hàm lượng LDL-C huyết tương ở nhóm đi bộ nhanh khác biệt nhóm đối chứng với $p < 0.001$; Còn nhóm đi bộ chậm khác biệt so với nhóm đối chứng với mức $p < 0.01$.

Nghiên cứu cho thấy, sau 6 tháng, hàm lượng HDL-C của nhóm thực nghiệm bằng đi bộ cũng được tăng hơn so với thời điểm bắt đầu nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa với $p < 0.05$.

Kết quả nghiên cứu về tác dụng của tập luyện đi bộ lên hàm lượng lipid máu tương tự với nghiên cứu của Katzmarzyk P.T.et al. (2001) và Kikknos. &B.Fernhall. 1999.

3. KẾT LUẬN

- Tập luyện đi bộ hàng ngày có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh ĐTĐ; Trong đó nhóm đi bộ nhanh có tác dụng giảm glucose máu tốt hơn nhóm đi bộ chậm.

- Tập luyện đi bộ hàng ngày có tác dụng giảm hàm lượng triglyceride, LDL-C huyết tương, tăng HDL-C máu. Không tìm thấy sự khác biệt về ảnh hưởng của đi bộ nhanh và chậm đối với hàm lượng các lipid máu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bệnh viện Nội tiết trung ương (2012), *Thực trạng tiền ĐTĐ và bệnh ĐTĐ tại Việt Nam, Kỷ yếu: "Nội tiết –ĐTĐ Việt Nam"*, trang 256-265.

2. Đào Đoàn Minh (2005), *Đi bộ và chạy vì sức khỏe,* Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lê Quý Phượng (2003), *Sức khỏe người cao tuổi và vấn đề tập luyện TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Katzmarzyk P.T.et al. (2001), *Changes in blood lipids consequent to aerobic exercise train-ing related to changes in body fatness and erobic fitness*, Metabolism 50(7), 841-8.

Nguồn bài báo: *Được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường, tên đề tài: "Tác dụng của bài tập đi bộ lên một số chỉ tiêu hóa sinh máu ở bệnh nhân ĐTĐ type 2". Chủ nhiệm đề tài: ThS. Nguyễn Thị Thu Hiền, đề tài bảo vệ tại Trường Cao đẳng Hải Dương, năm 2021.*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

CÁC NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI VIỆT NAM

TS. Lê Xuân Điệp[1]; ThS. Phan Thái Anh[2]

Summary: *Việt Nam thuộc nhóm các nước có tốc độ già hóa dân số nhanh nhất thế giới. Tốc độ già hóa dân số nhanh trong khi điều kiện kinh tế hạn chế tạo ra các khó khăn lớn đối với công tác chăm sóc sức khỏe (CSSK) người cao tuổi (NCT). Thông qua đánh giá các yếu tố chuyên môn và tài liệu nghiên cứu, nghiên cứu xác định các yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến sức khỏe và chăm sóc sức khỏe người cao tuổi Việt Nam. Kết quả nghiên cứu được xác định có ý nghĩa quan trọng trong việc cung cấp các căn cứ cho các đánh giá, kế hoạch phát triển phong trào rèn luyện thể chất, chăm sóc sức khỏe cộng đồng và nghiên cứu chuyên môn.*

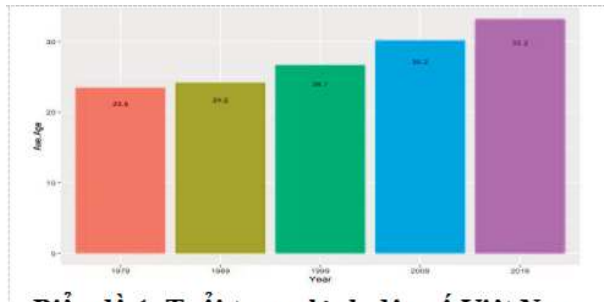
Keywords: *Người cao tuổi; Sức khỏe; Chăm sóc sức khỏe; Người cao tuổi; Việt Nam…*

Summary: *Vietnam belongs to the group of countries with the fastest population aging rate in the world. The rapid aging of the population while the limited economic conditions create great difficulties for the health care of the elder. Through the assessment of professional factors and research materials, the article identifies the basic factors affecting the health and health care of the elder in Vietnam. The research results are determined to be important in providing the basis for assessments, plans to develop the physical exercise movement, public health care and professional research.*

Keywords: *Elder, overall health, health care, influencing factor.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổng cục Dân số và Kế hoạch hoá gia đình Việt Nam, tốc độ già hoá dân số ở Việt Nam nhanh hàng đầu châu Á và cũng thuộc diện nhanh nhất thế giới[11]. Mức độ già hóa trong những năm 90 của thế kỷ XX và 10 năm đầu thế kỷ XXI so với những năm 80 trở về trước lần lượt =25, 33 và 35%; Mức độ gia tăng dân số đạt mức 35% vào khoảng thời gian từ năm 1979→1989; Mức độ gia tăng tỷ lệ người ≥60 tuổi tăng dần theo từng năm từ 6.9 năm 1979 lên 11.24% vào năm 2020 và dự đoán ≥23% vào năm 2050. Thêm vào đó, sự thành công trong việc ứng dụng các thành tựu y học tiên tiến cùng với các chương trình kế hoạch hóa gia đình, tỷ lệ trẻ sơ sinh đã liên tục giảm mạnh từ 4.8 (năm 1979) xuống 2.33 (năm 1999), 2.07 (năm 2007), đồng thời cũng nâng tuổi thọ bình quân từ 65.2 tuổi năm 1989 lên 73.6 tuổi năm 2019 (nam 71.0, nữ 80.3 tuổi)[1]. Ngoài ra, trung bình một NCT phải chịu đựng 14 năm bệnh tật trong suốt cuộc đời, đồng thời trong thời gian tuổi già, 95% NCT có mắc và điều trị các loại bệnh (trung bình một người mắc 2.69 loại bệnh khác nhau[9]). NCT phần lớn đang hết sức khó khăn, sống dựa vào sự chăm sóc của xã hội, con cháu hoặc tự làm việc mà không có tích luỹ. Do vậy, già hóa dân số được cho là thách thức đối với nền kinh tế xã hội Việt Nam trong tương lai.



Biểu đồ 1. Tuổi trung bình dân số Việt Nam giai đoạn 1979-2019[1]

Hiểu rõ tình hình NCT có ý nghĩa thực tế trong việc đề ra các chương trình, chính sách chăm sóc sức khỏe (CSSK) cộng đồng. Mục đích của bài viết là tổng hợp các kết quả báo cáo, nghiên cứu có liên quan nhằm xác định thực trạng sức khỏe tổng thể và hoạt động CSSK đối với NCT Việt Nam. Kết quả có ý nghĩa thực

1. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2
2. Trường Đại học Giáo dục - Đại học Thái Nguyên

tiễn trong việc cung cấp các căn cứ khoa học thực tế cho các nghiên cứu khoa học về NCT Việt Nam.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu..

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Tác động của già hóa dân số tới kinh tế, xã hội Việt Nam

Số người thuộc nhóm ≥60 tăng nhanh cũng gây áp lực tới tới xã hội giống như tăng trưởng dân số (như gia tăng áp lực đối với các hệ thống phúc lợi, chế độ hưu trí, CSSK y tế cho NCT; Giao thông công cộng; Quan hệ xã hội và tâm lý lứa tuổi; Hệ thống hạ tầng cơ sở vật chất xã hội;…), các vấn đề này sẽ không chỉ là khó khăn mà còn là thách thức lớn đối với mỗi chế độ, quốc gia mà còn với cả xã hội, gia đình và chính bản thân những NCT (Việt Nam có ≈37% NCT nhận lương hưu và trợ cấp xã hội. Điều này đồng nghĩa với việc ≈62% NCT chưa có lương hưu hoặc trợ cấp tuổi già). Về cơ bản, vấn đề già hóa dân số sẽ ảnh hưởng tới một số vấn đề lớn gồm:

Vấn đề phát triển chính sách: Việc đảm bảo tính ổn định của các mô hình dân số tích cực là một khó khăn lớn đối với các chuyên gia hoạch định chính sách. Các mô hình chính sách hiện tại đều là những mô hình ngắn hạn, chúng có tính khả thi, thích ứng cao, có khả năng nhanh chóng giải quyết các tồn tại hiện tại. Tuy nhiên, những kế hoạch này chỉ mang tính ngắn hạn, cũng chỉ giải quyết các tồn tại trong thời điểm hiện tại, vì vậy để giải quyết có hiệu quả và tận gốc cần có những nghiên cứu, kế hoạch dài hạn, có tầm nhìn ≥20 năm. Thực tế cũng cho thấy, ở mỗi nhóm tuổi khác nhau, các đặc điểm, hoạt động, quan hệ xã hội, tâm, sinh lý,… cũng khác nhau. Trong đó ảnh hưởng tới nền kinh tế được thể hiện thông qua các nhu cầu thực: Nhóm dân số trẻ từ 0→15 tuổi đòi hỏi đầu tư về giáo dục và chăm sóc y tế; Nhóm trưởng thành từ 16→60 tuổi yêu cầu về công việc và tích lũy và gia đình; Nhóm từ 60 trở lên đòi hỏi các chế độ phúc lợi xã hội, CSSK và hưởng thụ các điều kiện sống theo tích lũy và thu nhập từ các chế độ hưu trí. Nếu xảy ra biến động về số lượng trong bất cứ nhóm nào thì hệ quả của nó kéo theo sự biến động của xã hội đó với mức tương quan thuận.

Các vấn đề về tiết kiệm và tích luỹ: Nếu NCT nhiều, người lao động sẽ ít đi gây ảnh hưởng lớn đến việc cân đối nguồn lực lao động và các chế độ tiết kiệm, bảo hiểm tuổi già (các chế độ an sinh xã hội), trong khi đó, các chế độ hưu trí như lương hưu đều được trả từ nguồn ngân sách nhà nước và đóng thuế của người dân. Ở các nước đang phát triển như ở Việt Nam, đều cùng lúc giải quyết hai vấn đề lớn của tình trạng dân số già hóa gây ra là đầu tư phát triển kinh tế và điều chỉnh phù hợp với tình trạng già hóa dân số. Thêm vào đó, ≈70%[10] NCT sống ở các khu vực nông thôn, đa số là nông dân không có lương hưu, kinh tế chi trả lúc tuổi già đều dựa vào tích lũy từ lứa tuổi lao động, làm kinh tế trong tuổi già và nhận hỗ trợ từ người thân. Tuy nhiên, do trình độ lao động vì vậy thu nhập trước đó đều rất thấp, mức độ tiết kiệm rất hạn chế dẫn đến mức sống của NCT thấp.

Vấn đề về nguồn nhân lực tương lai: Tỷ lệ mới sinh tiếp tục giảm và giữ ở mức thấp, thêm vào đó là tuổi thọ tăng dẫn đến tốc độ già hóa dân số của Việt Nam tăng nhanh hơn. Điều đó dẫn đến sự biến động trong các nhóm dân số, cụ thể là nhóm người lao động hiện tại và tương lai giảm dần theo tỷ lệ thuận với tỷ lệ sinh và già đi.

Các vấn đề về chi phí chăm sóc NCT: Số lượng NCT tăng lên tỷ lệ thuận với gánh nặng kinh phí cho các hoạt động CSSK và ổn định cuộc sống. Hơn nữa, các chi phí CSSK dành cho nhóm NCT cao hơn các chi phí cần có dành cho nhóm trẻ em phụ thuộc (7-8 lần), đồng thời không còn giá trị lợi tức tương lai. Cũng theo thống kê của Ngân hàng thế giới năm 2007, trong năm 2004 các nước đang phát triển chi trung bình 91$ cho việc CSSK y tế cơ bản/1 người, tại các nước chậm phát triển =15$/1 người. Hiện nay, mức chi này của Việt Nam =45$ (tương đương 5-6% GDP), tuy nhiên mức chi thực tế dành cho hoạt động CSSK chỉ ≈30% tổng chi y tế. Điều đó

cho thấy, Việt Nam có mức chi thấp so với thế giới, đây là nguyên nhân chính hạn chế sự phát triển các dịch vụ y tế ở Việt Nam.

Các vấn đề về tính dễ bị tổn thương của NCT: NCT trong xã hội luôn phải đối mặt với nhiều vấn đề lớn, nhiều biến động và tiềm ẩn các nguy cơ, trong đó có nghèo đói do mức độ tích lũy thấp, chi trả các khoản dịch vụ CSSK, bệnh tật. Nghèo đói làm tăng tỷ lệ mắc bệnh tật nặng do chế độ chăm sóc không đủ, đúng, ngược lại bệnh tật làm tiêu hao kinh tế dẫn đến nghèo đói. Về chất lượng cuộc sống, có nghiên cứu cho thấy, điểm chất lượng cuộc sống trung bình của số NCT=68.1%, nhóm tự đánh giá tốt chỉ chiếm 24.8%[2].

2.2. Những áp lực về hoạt động CSSK NCT tại Việt Nam

Tuổi thọ trung bình của người Việt Nam tăng nhanh liên tục (từ 65.2→73.6), mức độ tăng này chưa tương ứng với mức độ tăng của nền kinh tế do vậy vấn đề này được xác định là gánh nặng cho hệ thống y tế. Một minh chứng khác cho vấn đề này được tổng hợp trong 12 tháng (1/4/2019 về trước) cho thấy, phần lớn các trường hợp tử vong ở Việt Nam là do bệnh tật (≈90.9%)[1]. Một bằng chứng khác thông qua chỉ số tuổi thọ khỏe mạnh (Hales) của người Việt Nam cho thấy, tuổi thọ khỏe mạnh của nam chỉ ≈63.2 và 69.9 tuổi ở nữ[3].

Ở Việt Nam tồn tại bốn nhóm bệnh không lây nhiễm mãn tính chính: Ung thư, động kinh và trầm cảm, tim mạch, đái tháo đường. Đồng thời cũng ghi nhận sự gia tăng theo hướng tỷ lệ nghịch giữa hai nhóm bệnh lây nhiễm và bệnh không lây nhiễm. Theo thống kê sơ bộ, trong năm 2010 bệnh không lây nhiễm gây ra cái chết của 318.000 người (≈72% số lượng tử vong). Các bệnh ung thư phổi, đại trực tràng, vú, tuyến giáp và gan ≈67% hạng mục bệnh ung thư và được dự đoán là nhóm các bệnh ung thư có số lượng hàng đầu vào năm 2025 bất kể giới tính. Tại Việt Nam, số ca mắc mới ước tính năm 2018 =164671 (≈0.17% dân số) và số người chết =114871 (≈0.12% dân số). Cả hai thống kê này đều tăng gấp ba lần trong 30 năm qua. Tới hiện nay số ca tử vong do bệnh không lây nhiễm ≈73% tổng số các ca tử vong, với ≈43% số ca tử vong trước 70 tuổi, gánh nặng bệnh tật do bệnh không lây nhiễm ≈66%[4]; Tỷ lệ các bệnh do nguyên nhân lây nhiễm và các bệnh do nguyên nhân không lây nhiễm đang có xu hướng phát triển theo tỷ lệ nghịch.

Áp lực về nhu cầu CSSK trong điều kiện thiếu thốn kinh tế và cơ sở vật chất: Viện lão khoa kết hợp cùng bộ Y tế Việt Nam tổ chức các cuộc điều tra về NCT, kết quả thu được cho thấy, tuy điều kiện kinh tế liên tục phát triển nhưng đời sống của nhiều NCT còn hạn hẹp. Đánh giá về mặt kinh tế cho thấy: ~20% NCT sống dưới ngưỡng nghèo; >30% vẫn đang phải làm việc với thu nhập thấp và không ổn định; ~70% NCT không có tích luỹ vật chất; Nguồn sống chính từ con cháu chu cấp ≈41.2%, từ lương hưu và trợ cấp ≈25.5% và tự lao động ≈29.4%; ~27.6% tự đánh giá cho rằng kinh tế đang kém đi. Ngoài ra, số tuổi càng cao thì tỷ lệ lệ thuộc về kinh tế càng cao, tăng từ 25.6% ở nhóm 60-69 lên 41.7% ở nhóm 70-79 và 68.3% ở nhóm >80 tuổi. Về mặt cư trú: ~18% NCT sống trong diện hộ nghèo; >30% trong nhà kiên cố; ~10% trong nhà tạm. Về sức khỏe: 50% NCT có bệnh mà không điều trị dù biết nguy hiểm cho sức khỏe hoặc tính mạng do không có khả năng chi trả; ~56.3% NCT nhận thấy sức khỏe yếu; 36.3% bình thường và chỉ ~7.6% sức khỏe tốt; ~23% NCT đang gặp khó khăn với các hoạt động thường nhật, trong đó ~90% cần người hỗ trợ[5].

Tại Việt Nam hiện nay, hệ thống CSSK cho NCT hiện vẫn chưa bắt kịp với sự chuyển đổi nhân khẩu học theo hướng già hóa hiện nay. Toàn quốc chỉ có 49/63 bệnh viện tỉnh, thành phố có Khoa Lão, 3 cơ sở đào tạo bộ môn Lão khoa, 99.2% cơ sở y tế tuyến huyện, xã, thôn, ấp, bản không có nhân viên y tế được đào tạo chuyên môn về Lão khoa[6], không đủ năng lực điều trị các bệnh do lão hóa hoặc mạn tính.

Áp lực về cơ chế chính sách: Năm 2019, Việt Nam có ~1.5 triệu NCT (>80 tuổi) đủ điều kiện đã được hưởng trợ cấp xã hội hàng tháng cho NCT, tuy nhiên mức nhận rất thấp (=23% mức sống tối thiểu và 20.7% mức lương cơ sở cũ).

≈2.7 triệu NCT đang hưởng lương hưu, trợ cấp bảo hiểm xã hội (≈35% số NCT) và ≈26% không có bảo hiểm y tế (>51% không thể chi trả chi phí CSSK nên không chịu tìm cách điều trị; ≈112.000 hộ gia định phải chịu chi phí y tế ở mức thảm họa là ≥40% khả năng kinh tế hiện có)...

Hơn nữa, quy định về tổ chức thực hiện công tác CSSK cho NCT phụ thuộc nhiều vào nguồn kinh phí địa phương, trong khi nguồn kinh phí này rất hạn chế. Sự phối hợp liên ngành trong triển khai công tác NCT còn hạn chế. Thêm vào đó, vai trò của Nhà nước được đề cập chủ yếu trong các chính sách và được nhấn mạnh trong mô hình an sinh xã hội. Hai chủ thể gia đình và cộng đồng khá quan trọng trong CSSK NCT, chỉ được nhắc đến dưới hình thức "động viên", nhắc nhở trách nhiệm đạo đức, chưa được chú ý "thể chế hóa" thành các quy định rõ ràng nên khó kiểm tra và giám sát kết quả thực hiện.

Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe NCT: Các yếu tố được cho là ảnh hưởng đến sức khỏe NCT gồm: Nhân khẩu học (nghề nghiệp, học vấn, hôn nhân, lứa tuổi, giới tính,…); Đặc điểm cấu trúc nhân khẩu trong hộ gia đình và môi trường sống (nhận hỗ trợ hoặc hỗ trợ người khác về mặt kinh tế; Nhận sự chăm sóc từ người thân hoặc phải chăm sóc người khác; Cách đối xử với NCT; Hoàn cảnh sống, bao gồm cả điều kiện kinh tế của gia đình;…); Quyền, phúc lợi xã hội và hoạt động văn hóa xã hội tại địa phương cư trú; Các hành vi cá nhân và xã hội ảnh hưởng đến sức khỏe, mức độ hài lòng về cuộc sống và một số vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần của NCT[7, 8].

Nhu cầu CSSK của NCT: Đối với NCT, nhu cầu CSSK luôn rất quan trọng, nó không phụ thuộc vào độ tuổi mà phụ thuộc vào thực trạng sức khỏe cụ thể mà sinh ra nhu cầu thực tế, sau đó lại phụ thuộc và các yếu tố chất lượng, các điều kiện chăm sóc của từng người và từng địa phương hoặc các điều kiện về năng lực cung cấp các dịch vụ y tế tại nơi cư trú.

Một số bằng chứng thu thập được về tác hại của các yếu tố đời sống sinh hoạt thiếu khoa học lành mạnh (uống rượu, hút thuốc, lao động quá sức,…) và môi trường tác động đến NCT được thể hiện thông qua sự liên tục tăng mạnh từng năm các vấn đề về huyết áp và cholesterol. Tỷ lệ mắc và điều trị các bệnh đột quỵ, thiếu máu tăng nhanh nhất và trở thành một trong các nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Việt Nam. Tuy nhiên, để thay đổi được những vấn đề này là điều không hề dễ dàng, liên quan tới cả yếu tố văn hóa, kinh tế và xã hội. Trong đó, văn hóa là lối sống, kinh tế xã hội liên quan nhiều đến các yếu tố sức khỏe, tình trạng điều trị, chức năng hoạt động và chất lượng cuộc sống của NCT. Hơn nữa, có báo cáo chứng minh, ≈10% số NCT cần được trợ giúp trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày, 60% NCT tại các khu vực nông thôn cần được hỗ trong các hoạt động sinh hoạt hàng ngày bằng kinh tế.

Một vấn đề khác ảnh hưởng đến khả năng CSSK NCT là tỷ lệ NCT tại các khu vực nông thôn ≈70% (có điều kiện kinh tế từ trung bình trở xuống) và các chế độ phúc lợi, điều kiện và mô hình chăm sóc y tế hạn chế hơn so với các khu vực thành thị[10]. Hơn nữa, NCT sống tại các khu vực nông thôn thường lựa chọn các kiểu sống truyền thống, gia đình chăm sóc là chủ yếu, tuy nhiên do các điều kiện kinh tế hạn chế nên vấn đề hỗ trợ về mọi mặt đối với những NCT này cần được quan tâm hơn nữa.

Nhìn chung, gánh nặng bệnh tật của NCT phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó quan trọng nhất là tỷ lệ phụ thuộc (chủ yếu về kinh tế). Tuổi thọ khỏe mạnh của NCT được tính bằng số năm không mắc bệnh hoặc đã được điều trị thành công một bệnh lý nào đó, tuy nhiên đối với nhóm NCT thuộc các nhóm dễ bị tổn thương (già nhất, quá nghèo, trình độ thấp, khu vực địa lý đặc thù,...) thì tình trạng càng nghiêm trọng hơn. Một số bằng chứng cho các nhóm NCT này như không có khả năng hoặc hạn chế khả năng tiếp cận dịch vụ y tế cơ bản, đặc biệt là NCT ở các khu vực kinh tế khó khăn. Các khu vực này không đủ đáp ứng các yêu cầu cơ sở vật chất y tế cơ bản để đáp ứng các nhu cầu CSSK NCT.

Ngoài nhu cầu CSSK hàng ngày, NCT còn rất cần được quan tâm CSSK về tinh thần. Theo thống kê của Viện Lão khoa Trung ương Việt Nam (2010) cho thấy, có ~13% NCT cảm thấy

Bảng 1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏa của người cao tuổi Việt Nam[7]

Biến số			Tự đánh giá tình trạng sức khỏe yếu	Ít nhất 1 chức năng bị hạn chế	Mắc ít nhất 1 bệnh mạn tính	Tổng
Giới tính		Nam	59,2*	83,9***	64,6***	2789
		Nữ	67,9	90,6	73,0	
Nhóm tuổi		60-69	56,7**	81,1***	63,8**	2789
		70-79	67,2	90,0	76,5	
		80	74,8	97,7	75,7	
Trình độ học vấn	Không đi học		79,8***	89,2***	66,0	2772
	Tiểu học và dưới tiểu học		68,1	92,7	71,9	
	Trung học cơ sở		49,8	80,4	73,6	
	Trung học phổ thông		46,8	74,9	60,5	
	Trung cấp/cao đẳng/đại học trở lên		47,6	81,0	76,0	
Tình trạng hôn nhân		Đang sống cùng vợ/chồng	59,9***	85,7**	70,2	2789
		Khác	73,5	92,1	71,3	
Nghề nghiệp chính hiện tại		Có việc làm	57,8**	80,5***	60,1***	2769
		Không làm gì	68,5	92,5	77,4	
Sống		Một mình	80,7***	89,7	75,8	2789
		Người khác	63,2	87,6	70,2	
Người cao tuổi phải chăm sóc người khác		Có	57,4**	84,6*	75,6*	2655
		Không	68,7	89,7	69,2	
Hỗ trợ kinh tế cho thành viên khác		Có	66,4**	81,1**	71,6	2789
		Không	55,1	89,4	70,3	
Bị nói nặng lời		Không	78,1**	86,3	70,9	2789
		Có	60,9	91,3	71,6	
Bị từ chối nói chuyện		Không	62,0*	86,8	70,4	2789
		Có	83,1	88,2	86,6	
Bị đe dọa hoặc đánh đập		Không	62,2***	86,7**	70,8	2789
		Có	99,9	98,9	83,3	
Được hỏi ý kiến trong các quyết định của gia đình	Không được hỏi		76,0***	93,5*	71,3	2789
	Được hỏi và nghe theo		74,2	87,9	72,6	
	Được hỏi nhưng không nghe theo		59,0	85,2	70,7	

Bảng 1. Các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏa của người cao tuổi Việt Nam[7] (tiếp)

Biến số			Tự đánh giá tình trạng sức khỏe yếu	Ít nhất 1 chức năng bị hạn chế	Mắc ít nhất 1 bệnh mạn tính	Tổng
Kinh tế hộ gia đình	Giàu		55,4***	85,5	76,2*	2789
	Nghèo		76,0	89,7	65,4	
	Trung bình		64,8	88,7	68,0	
Lương hưu	Không		48,1**	87,7	68,8**	2781
	Có		66,5	87,9	82,3	
Bảo hiểm y tế	Không		55,4**	84,7	56,2***	2781
	Có		67,3	88,8	75,7	
Tham gia hoạt động CLB xã/thôn	Có		58,6*	87,8	74,5	2789
	Không		67,3	87,6	68,3	
Quyền ưu tiên sử dụng dịch vụ y tế	Biết		58,6	84,3*	73,6	2788
	Không biết		65,4	88,6	69,0	
Biết về phòng khám cho NCT	Biết		63,4	84,6	76,6**	2.781
	Không biết		62,3	87,6	69,0	
Hút thuốc lá/thuốc lào		Có	57,2*	77,8***	54,6***	2789
		Không	66,0	90,4	74,7	
Sử dụng đồ uống có cồn (rượu/bia…)		Có	47,2***	80,9***	59,4***	2789
		Không	70,8	90,4	74,8	
Hài lòng với mối quan hệ với gia đình		Không	71,8**	90,3	70,8	2566
		Có	60,2	85,2	71,0	
Hài lòng về sự tôn trọng của những người trẻ trong gia đình với NCT		Không	71,4	88,5	72,0	2546
		Có	60,9	86,4	70,7	
Hài lòng về sự tôn trọng của những người trẻ tuổi trong cộng đồng với NCT		Không	65,1	87,2	67,4	2492
		Có	65,9	86,3	71,6	
Hài lòng về cuộc sống hiện tại		Không	75,0***	89,9	71,3	2564
		Có	57,5	85,5	70,7	

tinh thần luôn cảm thấy khó chịu, ~60% cảm thấy bình thường và chỉ ~20% cảm thấy thoải mái. Thực trạng này xảy ra ở các khu vực nông thôn và miền núi một phần được cho là do sự di cư tìm kiếm việc làm của người trẻ tuổi tới các khu vực kinh tế phát triển, dẫn đến sự biến động lớn về quy mô gia đình, lực lượng lao động chính còn lại chủ yếu là người già và phụ nữ, do đó hoạt động CSSK NCT bị hạn chế. Đây là gánh nặng đối với NCT và làm cho nhu cầu CSSK về tinh thần của NCT từ các thế hệ con, cháu hạn chế.

3. KẾT LUẬN

Chăm sóc sức khỏe người cao tuổi nhằm đảm bảo các giá trị sống khỏe mạnh là trách nhiệm, vừa thể hiện yếu tố nhân văn vừa đảm bảo các giá trị kinh tế của mọi chế độ xã hội. Việt Nam thuộc nhóm các nước đang phát triển có tốc độ

già hóa dân số nhanh nhất thế giới, tốc độ già hóa không tương xứng với sự phát triển kinh tế, do vậy công tác chăm sóc sức khỏe cho người cao tuổi còn nhiều hạn chế. Thêm vào đó, các nghiên cứu về các yếu tố cải thiện các nhân tố ảnh hưởng đến mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe người cao tuổi còn hạn chế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nam, T.c.T.k.V., Thông cáo báo chí kết quả Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019. 2019: p. https://www.gso.gov.vn/su-kien/2019/12/thong-cao-bao-chi-ket-qua-tong-dieu-tra-dan-so-va-nha-o-nam-2019/. Truy cập ngày 26 tháng 11 năm 2022.

2. Lương, D.H., Nghiên cứu chất lượng cuộc sống người cao tuổi và thử nghiệm giải pháp can thiệp ở Huyện Chí Linh, Tỉnh Hải Dương. Luận án Tiến sỹ Y học, Học viện Quân y, 2010.

3. DipHealth, Cách tính tuổi thọ khỏe mạnh (Hales-tuổi thọ được điều chỉnh theo sức khỏe). 2023: p. https://vi.diphealth.com/171-understanding-healthy-life-expectancy-2223919-54. Accessed on 6/8/2020.

4. VOV, Tại Việt Nam, tử vong do bệnh không lây nhiễm chiếm 73%. 2018: p. https://vov.vn/suc-khoe/tai-viet-nam-tu-vong-do-benh-khong-lay-nhiem-chiem-73-853785.vov. Truy cập ngày 15 tháng 11 năm 2022.

5. Nam, B.Y.t.V., Báo cáo chung tổng quan ngành y tế năm 2015. Tăng cường y tế cơ sở hướng tới bao phủ chăm sóc sức khỏe toàn dân. 2015: p. https://thuvienso.quochoi.vn/handle/11742/47837.

6. Nam, B.Y.t.V., BÁO CÁO: Tổng kết công tác y tế năm 2019 và nhiệm vụ, giải pháp chủ yếu năm 2020. https://moh.gov.vn/documents/176127/0/25-02-2020+1611+Bao+cao+tong+ket+2019.pdf/48c61f6c-c153-40e9-a51f-b9d4854a6134, 2019.

7. Nguyễn Thị Hồng Điệp, L.T.P.T., Các nhân tố anh hưởng đến sức khỏe của người cao tuổi Việt Nam. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Hồng Đức, 2016. 28: p. 37-45.

8. Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam (VWU), V.N.c.Y.x.h.h.I., Công ty Nghiên cứu và Tư vấn Đông Dương (IRC), Kết quả điều tra Quốc gia về người cao tuổi Việt Nam (VNAS). Hội thảo khoa học Quốc gia., 2012.

9. Bang KS, T.S., Oh J, Yi J, Yu SY, Trung TQ. , Health Status and the Demand for Health-care among the Elderly in the Rural Quoc-Oai District of Hanoi in Vietnam. Biomed Res Int, 2017: p. 4830968.

10. Thanh NX, L.L., Has Vietnam Health care funds for the poor policy favored the elderly poor? BMC Health Serv Res, 2012. 12: p. 333.

11. Nations, U., Triển vọng Dân số Thế giới 2019. 2019: p. https://population.un.org/wpp2019/Download/Standard/Interpolated/ Truy cập ngày 21 tháng 11 năm 2022.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả Luận án Tiến sĩ: "Nghiên cứu tác dụng của Thái cực quyền đối với sức mạnh cơ, chức năng thăng bằng và khả năng đi bộ của NCT nam Việt Nam". Luận án bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục Thể thao Thượng Hải, Trung Quốc của, tác giả Lê Xuân Điệp, năm 2023*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

THỰC TRẠNG BỆNH VAI, GÁY VÀ CÁC BÀI TẬP HỖ TRỢ CHỮA BỆNH VAI, GÁY CHO CÁN BỘ CÔNG CHỨC, VIÊN CHỨC, NHÂN VIÊN VĂN PHÒNG

TS. BS. Nguyễn Mạnh Thắng[1]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đánh giá thực trạng bệnh đau vai, gáy và đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng mày tính trong thời gian dài. Lựa chọn được15 bài tập hỗ trợ điều trị và phòng chống bệnh đau vai gáy cho cán bộ công chức, viên chức, nhân viên văn phòng.*

Từ khóa: *Bệnh vai, gáy; Bài tập; Thực trạng; Công chức; Viên chức: Nhân viên văn phòng…*

Summary: *Using standard scientific research methods, the study assessed the prevalence of shoulder and neck pain, with a focus on individuals who spend prolonged periods sitting and using computers, particularly among civil servants and officer. The study identified 15 exercises aimed at aiding the treatment and prevention of shoulder and neck pain for civil servants and officer.*

Keywords: *Shoulder and neck pain; Exercises; Prevalence; Civil servants; Officer.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hội chứng căng đau vai gáy là rối loạn cơ - xương thường gặp nhất, có lẽ không một ai trong chúng ta không từng một lần trong đời bị đau. Hội chứng này cũng là một tổn thương do nhiều chấn thương dồn lại. Đau vai gáy không phải là bệnh hiếm gặp, thường do các nguyên nhân rối loạn cột sống cổ gây nên, có thể gặp ở mọi lứa tuổi, mọi giới tính. Phần lớn người bị đau vai gáy thường biểu hiện không điển hình, nguyên nhân không rõ ràng.

Ngày nay, xã hội ngày càng phát triển, người làm việc với máy tính, bàn làm việc hàng giờ trong văn phòng ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của người lao động như hệ thống thị giác giảm do thiếu môi trường ánh sáng tự nhiên và do tập trung vào màn hình máy tính, ngồi lâu gây căng thẳng thần kinh tâm lý, ảnh hưởng đến da, hệ cơ xương và hệ nội tiết. Trong các nhóm trên thì ảnh hưởng đến hệ cơ xương thường được đề cập nhiều nhất do tư thế gò bó kéo dài và do tính chất công việc lặp đi lặp lại. Do vậy, ngày nay số lượng người làm việc công sở mắc đau vai gáy đang tăng lên.

Ngày nay, y học phát triển, có nhiều phương pháp trị liệu khác nhau chữa đau vai gáy trong đó có phương pháp tập luyện thể thao là một trong những phương pháp an toàn và hiệu quả lâu dài trong điều trị, phục hồi bện đau vai gáy, đồng thời là phương pháp phòng trống bệnh. Với mong muốn người bệnh có thể điều trị đau mỏi vai gáy bằng các bài tập vận động tại nhà, tại văn phòng làm việc trong thời gian rảnh dỗi một cách dễ dàng, hiệu quả dễ thực hiện và bất cứ ai cũng có thể áp dụng để phòng và điều trị bệnh, nhóm nghiên cứu chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng bệnh "vai gáy" và các bài tập hỗ trợ chữa bênh cho cán bộ viên chức trong điều kiện làm việc văn phòng.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát mô tả lâm sàng; Phương pháp ứng dụng bài tập.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng bệnh "vai gáy của cán bộ viên chức trong điều kiện làm việc văn phòng".

Trong quá trình khảo sát tình hình khám, điều trị bệnh đau vai gáy tại một số bệnh Bệnh viện (Bệnh viện Thể thao Việt Nam, Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh, Bệnh Viện 199 Bộ Công An Đà Nẵng, Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh) trong 6 tháng đầu năm 2020.

1. Viện Khoa học Thể dục thể thao

Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1, cho thấy: Về giới tính tỷ lệ bệnh nhân nữ ở cả 04 đơn vị khám chữa bệnh đề cao hơn bệnh nhân nam (Bệnh viện Thể thao Việt nam tỷ lệ bệnh nhân nữ là 60%, nam là 40%; bệnh Viện Y học Cổ truyền Bắc ninh tỷ lệ bệnh nhân nữ là 64,29%, nam là 35,71%; Bệnh viện Y học cổ truyền Tp.HCM tỷ lệ bệnh nhân nữ là 65,87%, nam là 34,13%; Bệnh viện 199 Bộ Công An tỷ lệ bệnh nhân nữ là 64,79%, nam là 35,21%).

Về độ tuổi bệnh nhân đến khám chữa bệnh ở 3 cơ sở thì độ tuổi chiếm nhiều nhất là từ 25 đến 50 tuổi, ít hơn một chút là lứa tuổi từ 51 đến 65 nhưng vẫn ở mức độ cao, lứa tuổi ít mắc nhất là dưới 25 tuổi. Cụ Thể: tỷ lệ bệnh nhân thăm khắm tại Bệnh viện Thể thao Việt nam dưới 26 tuổi là 2,4%, tuổi từ 26 – 50 là 57,6% , tuổi từ 51 - 65 là 24,0%, lứa tuổi trên 65 là 16,0%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh dưới 26 tuổi là 3,8%, tuổi từ 26 – 50 là 38,91% , tuổi từ 51 - 65 là 33,36%, lứa tuổi trên 65 là 23,93%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh dưới 26 tuổi là 1,86%, tuổi từ 26 – 50 là 45,77% , tuổi từ 51 - 65 là 35,48%, lứa tuổi trên 65 là 16,89%; Bệnh viện 199 Bộ Công An dưới 26 tuổi là 2,88%, tuổi từ 26 – 50 là 38,99% , tuổi từ 51 - 65 là 36,54%, lứa tuổi trên 65 là 21,58%;

Về nghề nghiệp của bệnh nhân tới thăm khám tại 4 cơ sở trên thì đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng mày tính trong thời gian dài. Cụ thể tỷ lệ mắc bênh phân theo nghề nghiệp như sau: Bệnh viện Thể thao Việt Nam bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 22,4%, nhân viên văn phòng 59,20%; làm việc nặng nhọc 18,40%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 17,33%, nhân viên văn phòng 47,30%; làm việc nặng nhọc 35,37%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 12,27%, nhân viên văn phòng 54,35%; làm việc nặng nhọc 33,38%; Bệnh viện 199 Bộ Công An bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 15,75%, nhân viên văn phòng 52,19%; làm việc nặng nhọc 32,06%;

Bảng 1. Đặc điểm giới tính, lứa tuổi, nghề nghiệp của các bệnh nhân khám, chữa bênh đau vai gáy tại một số cơ sở khám chữa bệnh trong 6 tháng đầu năm 2020

Tiêu chí		Bệnh viện thể thao Việt Nam		Bệnh viện YHCT Bắc Ninh		Bệnh viện YHCT TP. HCM		Bệnh viện 199 Bộ Công an	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Tổng số		625		2683		4949		3016	
Giới tính	Nam	250	40	958	35,71	1689	34,13	1062	35,21
	Nữ	375	60	1725	64,29	3260	65,87	1954	64,79
Độ tuổi	Dưới 26	15	2,4	102	3,80	92	1,86	87	2,88
	Từ 26 -> 50	360	57,6	1044	38,91	2265	45,77	1176	8,99
	Từ 51 -> 65	150	24	895	33,36	1756	35,48	1102	36,54
	Trên 65	100	16	642	23,93	836	16,89	651	21,58
Nghề nghiệp	Lao động tự do	140	22,4	465	17,33	607	12,27	475	15,75
	Nhân viên văn phòng	370	59,2	1269	47,30	2690	54,35	1574	52,19
	Làm việc nặng nhọc	115	18,4	949	35,37	1652	33,38	967	32,06

2.2. Nguyên nhân dẫn tới tình trạng đau vai, gáy của nhân viên văn phòng

Do cơ thể bị nhiễm lạnh: do ngồi phòng điều hòa, tắm nước lạnh,… khiến khí huyết ngưng trệ. Người bệnh thường chủ quan để tình trạng này kéo dài làm dây thần kinh bị tổn thương, khiến các triệu chứng nhức mỏi vai gáy này càng nặng hơn.

Do hoạt động sai tư thế: việc ngồi học và làm việc sai tư thế trong thời gian dài khom lưng khi làm việc, ngồi làm việc sử dụng và đánh máy tính trong thời gian dài; ngồi làm việc trong phòng với điều hòa lạnh quá lâu; ngồi học nằm gục trên bàn, nằm ngủ không trở mình, vận động mạnh quá mức trong hoạt động thể thao hoặc không đúng kỹ thuật… khiến mạch máu bị chèn ép, làm cho máu ở vùng cổ kém lưu thông và gây đau mỏi.

Do tính chất công việc: Những người có đặc thù công việc phải ngồi hoặc đứng quá lâu ở một tư thế khiến các cơ ở vùng cổ và bả vai bị chèn ép, gây đau mỏi. Nguyên nhân là do quá trình lưu thông khí huyết ở cột sống cổ bị ảnh hưởng, dẫn tới thiếu máu nuôi dưỡng dây thần kinh. Ngồi làm việc sai tư thế cũng có thể là nguyên nhân gây nên đau mỏi.

Do thiếu chất dinh dưỡng: do cơ thể thiếu hụt một số vitamin và khoáng chất cần thiết, đặc biệt là canxi. Điều này làm cho dây thần kinh ngoại vi hoạt động yếu dẫn tới tê bì, đau đớn vùng vai gáy.

Do chấn thương: do chơi thể thao hoặc do tai nạn trong cuộc sống. Nếu chấn thương gây ảnh hưởng đến cột sống, gân, dây chằng,… thì việc bị đau mỏi hay thậm chí là viêm vai gáy.

2.3. Hệ thống các bài tập tập hỗ trợ điều trị, phục hồi và phòng chống bện vai gáy cho cán bộ, công chức, viên chức và nhân viên văn phòng

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chủ nhiệm nhiệm vụ và nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập có hiệu quả để hỗ trợ và điều trị đau mỏi vai, gáy và tê bì chân tay cho đối tượng cán bộ, công chuc, viên chức và công nhân viên làm việc văn phòng và hỗ trợ cho các bệnh nhân đang điều trị tại một số cơ sở, trung tâm, phòng khám đông y (Bệnh viện Thể thao Việt Nam; Bệnh Viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh; Bệnh Viện Y học cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh; Bệnh Viện 199 Bộ Công an). Hệ thống 15 bài tập gồm:

Bài tập 1: Vận động đốt sống cổ theo chiều dọc

Bài tập 2: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C2 C3;

Bài tập 3: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C3 C4;

Bài tập 4: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C4 C5 C6;

Bài tập 5: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C6 C7 và D1;

Bài tập 6: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt D1, D2, D3;

Bài tập 7: Vận động theo khớp bả vai chiều dọc

Bài tập 8: Vận động theo khớp bả vai chiều ngang

Bài tập 9: Vận động đốt sống cổ kết hợp với vai.

Bài tập 10: Vận động đốt sống cổ vai và các ngón tay.

Bài tập 11: Vận động với khớp vai trong

Bài tập 12: Vận đông với khớp vai ngoài

Bài tập 13: Vận động với khớp vai kết hợp cổ và lưng

Bài tập 14: Vận động phối hợp xoay khớp vai và cổ

Bài tập 15: Vận động phối hợp toàn thân

Để cho người tập thực hiện bài tập có hiệu quả, nhóm tác giải sau khi biên soạn hệ thống 15 bài tập hỗ trợ điều trị, phòng chống bệnh đau vai, gáy tiến hành dựng phim quay Clip hướng dẫn thực hiện động tác cho từng bài tập (có đĩa hướng dẫn thực hiện các bài tập kèm theo).

2.4. Đánh giá mức độ đáp ứng của các bài tập trong hỗ trợ và điều trị bệnh đau vai, gáy

Trên cơ sở lựa chọn 15 bài tập bài tập hỗ trợ và điều trị bệnh đau vai gáy, nhóm nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn để phỏng vấn. Tổng số phiếu phát ra là 300 phiếu, thu về 300 phiếu, đạt 100%. Thành phần phỏng vấn bao gồm: 45 bác sĩ, 15 kỹ thuật viên, 20 điều dưỡng, 220 bênh nhân. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ đáp ứng của bài tập (n=300)

TT	Nội dung	Không hiệu quả		Ít hiệu quả		Bình thường		Hiệu quả		Rất hiệu quả	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Bài 1: Vận động đốt sống cổ theo chiều dọc	0	0,00	2	0,67	10	3,33	34	11,33	254	84,67
2.	Bài 2: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C2 C3	0	0,00	7	2,33	6	2,00	45	15,00	242	80,67
3.	Bài 3: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C3 C4	1	0,33	9	3,00	8	2,67	35	11,67	247	82,33
4.	Bài 4: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C4 C5 C6	1	0,33	5	1,67	15	5,00	24	8,00	255	85,00
5.	Bài 5: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C6 C7 và D1;	0	0,00	2	0,67	12	4,00	32	10,67	254	84,67
6.	Bài 6: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt D1, D2, D3;	0	0,00	7	2,33	6	2,00	25	8,33	262	87,33
7.	Bài 7: Vận động theo khớp bả vai chiều dọc	0	0,00	6	2,00	10	3,33	31	10,33	253	84,33
8.	Bài 8: Vận động theo khớp bả vai chiều ngang	0	0,00	4	1,33	6	2,00	26	8,67	264	88,00
9.	Bài 9: Vận động đốt sống cổ kết hợp với vai.	0	0,00	0	0,00	5	1,67	22	7,33	273	91,00
10.	Bài 10: Vận động đốt sống cổ vai và các ngón tay.	0	0,00	2	0,67	6	2,00	28	9,33	266	88,67
11.	Bài 11: Vận động với khớp vai trong	0	0,00	2	0,67	5	1,67	32	10,67	261	87,00
12.	Bài 12: Vận đông với khớp vai ngoài	0	0,00	1	0,33	4	1,33	34	11,33	261	87,00
13.	Bài 13: Vận động với khớp vai kết hợp cổ và lựng	0	0,00	3	1,00	5	1,67	29	9,67	263	87,67
14.	Bài 14: Vận động phối hợp xoay khớp vai và cổ	1	0,33	2	0,67	6	2,00	31	10,33	260	86,67
15.	Bài 15: Vận động phối hợp toàn thân	0	0,00	0	0,00	1	0,33	25	8,33	274	91,33



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

được đánh giá ở mức "rất hiệu quả" đạt tỷ lệ lựa chọn trên 80 % trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Đã lựa chọn được 15 bài tập xây dựng đã được chọn với tỷ lệ đạt từ 80,67% đến 91,33% để hỗ trợ điều trị, phục hồi và phòng chống bện vai gáy cho cán bộ, công chức, viên chức và nhân viên văn phòng.

3. KẾT LUẬN

- Đánh giá thực trạng bệnh đau vai, gáy và thực trạng các bài tập hỗ trợ chữa bệnh đau vai, gáy tại một số cơ sở khám chữa bệnh Y học cổ truyền trong 6 tháng đầu năm 2020 cho thấy bệnh nhân tới thăm khám tại 4 cơ sở trên thì đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng mày tính trong thời gian dài.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được15 bài tập hỗ trợ điều trị và phòng chống bệnh đau vai gáy cho cán bộ công chức, viên chức, nhân viên văn phòng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tô An Châu, Mai Thị Nhân (1999), *"Đặc điểm lâm sàng và hình ảnh X-qang ở bệnh nhân thoái hóa đốt sống cổ"*, Y học quân sự, chuyên đề công trình NCKH.

2. Đỗ Chí Hùng (2012),*"Nghiên cứu giải pháp can thiệp hội chứng đau vai gáy ở những người sử dụng máy tính"*, Luận án tiến sĩ, Đại học Y Hà Nội.

3. Chương Văn Lợi (2007), *"Đánh giá tác dụng điều hội chứng co cứng cơ vùng cổ gáy bằng phương pháp xoa bóp bấm huyệt"*, Luận văn tốt nghiệp Bác sĩ chuyên khoa II, Trường Đại học Y Hà Nội.

4. Hồ Hữu Long (2006), *"Thoái hóa cột sống cổ và thoát vị đĩa đệm"*, Nxb Y học, Hà Nội.

5. Nguyễn Quang Quyền (2000), *"Cột sống cổ", Bài giảng giải phẫu học*, Nxb Y học, Hà Nội.

6. Nguyễn Thị Thắm (2008), *"Đánh giá hiệu quả điều trị đau cổ vai gáy trong thoái hóa cột sống cổ bằng một số phương pháp vật lý kết hợp vận động trị liệu"*, Luận văn thạc sĩ, Đại học Y Hà Nội.

Nguồn bài báo: *Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp cơ sở với tên đề tài: "Xây dựng bài tập chữa bệnh "vai gáy" và các bài tập hỗ trợ chữa bênh cho cán bộ viên chức trong điều kiện làm việc văn phòng". Chủ nhiệm đề tài: TS. BS. Nguyễn Mạnh Thắng, đề tài bảo vệ tại Viện Khoa học Thể dục thể thao Năm 2021.*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ TẾ BÀO GỐC TRUNG MÔ, MỘT LỰA CHỌN ĐẦY HỨA HẸN TRONG HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG TRONG THỂ THAO

ThS. Phạm Anh Thùy Dương[1]; CN. Nguyễn Thị Quỳnh[1]
PGS.TS.BS. Võ Tường Kha[2,3]

Tóm tắt: *Y học tái tạo, trong đó có có tế bào gốc là một lĩnh vực y sinh học mang tính đột phá trong những năm gần đây, đã làm thay đổi cục diện y học và y học thể thao nhờ hiệu quả điều trị trong chấn thương thể thao, mang lại khả năng tái thi đấu cho các vận động viên.*

Mục tiêu nghiên cứu: Tổng quan liệu pháp tế bào gốc điều trị bệnh lý chấn thương thể thao. Đối tượng nghiên cứu: Liệu pháp tế bào gốc, tiềm năng và hiệu quả điều trị chấn thương thể thao của liệu pháp tế bào gốc.

Từ khóa: *Tế bào gốc; Tế bào gốc trung mô; Y học tái tạo; Chấn thương thể thao…*

Summary: *Regenerative medicine, including stem cells, is a groundbreaking biomedical field in recent years. It has been changing the interface of medicine and sports medicine, making effective treatment of injuries possible in sports, helping athletes to return competition. Research objective: Overview of stem cell therapy for the treatment of sports injuries. Research subjects: Stem cell therapy; potential and effectiveness of stem cell therapy in treating sports injuries. Research methods: methods of synthesizing and analyzing primary and secondary documents of domestic and foreign research. Research results and conclusions: an overview of stem cell therapy has been introduced; Analyze the effectiveness of treating some operable injuries with mesenchymal stem cell therapy.*

Keywords: *stem cells, mesenchymal stem cells, generative medicine, sports injuries*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Y học tái tạo đề cập đến kĩ thuật cấy ghép mô hay tế bào nhằm phục hồi, sửa chữa và tái tạo tế bào, mô hay cơ quan trong cơ thể, giúp cho các bộ phận có chức năng bình thường. Mục đích của y học tái tạo là chữa lành các mô, cơ quan bị tổn hại do bệnh tật, chấn thương, quá trình lão hóa hay các vấn đề khác bằng cách tăng cường sinh lí của cơ thể một cách tự nhiên hoặc bằng kĩ thuật sinh học thay vì điều trị bằng thuốc và các thủ thuật. Chấn thương là điều phổ biến xảy ra trong giới thể thao. Các chấn thương nặng, khó phục hồi sẽ dẫn đến suy giảm phong độ thi đấu của vận động viên. Trong nhiều trường hợp, nó có thể dẫn tới sự tật nguyền vĩnh viễn, không chỉ là sự giới hạn hoạt động thể chất mà còn là sức khỏe tinh thần và tạo ra gánh nặng chi phí y tế suốt đời. Do vậy, các phương pháp tái tạo y học được sử dụng trong chấn thương thể thao với mục đích: giúp người tập luyện giảm thiểu di chứng của chấn thương, giúp các vận động viên quay trở lại với môn thể thao của họ và đưa họ về gần mức khả năng trước chấn thương nhất có thể.

Lĩnh vực y học tái tạo đã chứng kiến những tiến bộ đáng kể trong những năm gần đây, với liệu pháp tế bào gốc nổi lên như một lựa chọn điều trị đầy hứa hẹn cho nhiều tình trạng bệnh lí khác nhau. Tế bào gốc là các tế bào chưa biệt hóa được đặc trưng bởi khả năng tự đổi mới, tăng sinh cao và có khả năng trở thành các loại tế bào hay mô khác nhau. Tế bào gốc trung mô (MSC) là một loại tế bào gốc trưởng thành có nguồn gốc từ lá phôi trung bì và các tế bào trung bì trưởng thành có khả năng tự làm mới cùng với khả năng biệt hóa đa dạng. MSC có thể là phương pháp điều trị đầy hứa hẹn vì nhiều lí do. Thứ nhất, MSC biệt hóa thành các loại tế bào mục tiêu trong điều kiện cảm ứng cụ thể in vitro hoặc in vivo. Thứ hai, chúng có tác dụng cận tiết và có thể tiết ra các cytokine, các yếu tố tăng trưởng tác động tới các tế bào lân cận, từ đó thúc đẩy quá trình tạo mạch và tăng sinh tế bào, giúp phục hồi vùng mô bị tổn thương. MSC cũng có

1. Viện Nghiên cứu Ứng dụng Công nghệ Tế bào Mescells
2. Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội
3. Bệnh viện Thể thao Việt Nam

đặc tính điều hòa miễn dịch và làm giảm phản ứng viêm của khu vực này. Ngoài ra, MSC có nhiều nguồn khác nhau, có thể được phân lập và điều chế từ tủy xương, mô mỡ, nhau thai, dây rốn và các mô khác. Trong những năm gần đây, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng MSC là một phương pháp điều trị đầy hứa hẹn.

Trong y học thể thao, liệu pháp tế bào gốc, cụ thể là sử dụng MSC, thường được sử dụng để điều trị các chấn thương và rối loạn cơ xương, đặc biệt là để sửa chữa hoặc thay thế dây chằng, sụn hoặc gân bị tổn thương. Liệu pháp này cũng có thể mang lại hiệu quả điều trị cho các hậu quả sau chấn thương, cũng như nhiều loại đau mãn tính và thoái hóa như viêm gân, đau khớp do viêm sau chấn thương cấp tính, rách gân một phần, gãy xương do mỏi, tổn thương sụn đầu gối hay thoái hóa khớp mãn tính [8]. Tùy thuộc vào loại và mức độ chấn thương, liệu pháp tế bào gốc có thể là phương pháp điều trị duy nhất hoặc có thể kết hợp với các phương pháp điều trị chấn thương thể thao truyền thống.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Tiềm năng liệu pháp tế bào gốc trong điều trị các chấn thương thể thao

Cùng với các nghiên cứu về mặt cơ chế, các báo ca bệnh cũng như các thử nghiệm lâm sàng về tế bào gốc ở người trưởng thành liên quan đến liên quan đến các chấn thương ở xương, sụn, gân hoặc cơ xương, do đó có ý nghĩa đối với các chấn thương liên quan đến thể thao. Kuroda và các đồng nghiệp đã mô tả khả năng của MSC trong việc sửa chữa khiếm khuyết tổn thương sụn cấp độ IV lồi cầu xương đùi ở một vận động viên Judo. Với sự đồng ý của bệnh nhân, khiếm khuyết đã được điều trị bằng MSC tủy xương tự thân. Tủy xương được hút từ mào chậu của bệnh nhân 4 tuần trước khi phẫu thuật. Sau khi loại bỏ hồng cầu, các tế bào còn lại được nuôi cấy tăng sinh in vitro. Các tế bào được thu thập và kết hợp trong gel collagen, gel này được chuyển đến khiếm khuyết sụn khớp ở lồi cầu xương đùi trong. Bộ phận cấy ghép được bao phủ bởi một vạt màng xương tự thân. Bảy tháng sau khi điều trị, khiếm khuyết đã được lấp đầy bằng mô trơn khi đánh giá nội soi khớp. Sinh thiết mô cho thấy phần cấy ghép bao gồm các lớp mô sợi, sụn giống hyaline và xương sụn. Các chẩn đoán hình ảnh cũng cho thấy việc lấp đầy khuyết điểm, mặc dù vẫn có thể phát hiện được một sai sót nhỏ. Các triệu chứng lâm sàng được cải thiện đáng kể và bệnh nhân đã tiếp tục hoạt động thể thao như trước đó. Có thể nói sử dụng liệu pháp điều trị mới phù hợp cho các vận động viên, cho phép họ trở lại thể thao một cách an toàn và ổn định. Một nghiên cứu thử nghiệm phương pháp ghép tế bào có nguồn gốc tủy xương để điều trị cho 140 vận động viên có tổn thương xương sên. Kết quả cho thấy sau thời gian theo dõi hai năm, tất cả người tham gia thử nghiệm có thể quay trở lại chơi thể thao, trong đó 72,8% có thể tiếp tục chơi thể thao ở mức độ trước chấn thương.

2.1.1. Tế bào gốc với các chấn thương gân

Chấn thương gân thường gặp trong thể thao. Sau chấn thương, gân có phản ứng viêm cục bộ, giảm tế bào, thiếu collagen và mạch máu và tăng nồng độ proteoglycan. Gân bị thương biểu hiện các sợi gân không liên tục và vô tổ chức. Vì gân là mô có hàm lượng tế bào thấp và lượng máu cung cấp kém nên khả năng chữa lành hạn chế. Vai trò và cơ chế của MSC trong quá trình sửa chữa gân có thể liên quan đến việc thúc đẩy sự hình thành mạch, tăng sinh và biệt hóa tế bào cũng như hình thành collagen và giảm viêm. MSC tham gia phản ứng chống viêm cục bộ ở giai đoạn đầu sau tổn thương gân. Các yếu tố chống viêm và exosome do MSC tiết ra được cho là chất truyền tin giữa các tế bào trong việc điều hòa miễn dịch. MSC thúc đẩy quá trình tạo mạch chủ yếu bằng cách giải phóng VEGF. Trong giai đoạn tái cấu trúc và sản xuất collagen, thí nghiệm in vitro cho thấy MSC được tăng cường khả năng biệt hóa bằng cách nuôi cấy đồng thời với các yếu tố tăng trưởng và tế bào gốc gân, do đó sự tăng sinh và biệt hóa tế bào gân được thúc đẩy, cũng như khả năng sản xuất sợi collagen và tái cấu trúc ECM.

Nghiên cứu của Lee và công sự năm 2015 cho thấy sử dụng MSC từ mỡ ghép đồng loài an toàn và hiệu quả trong việc cải thiện chứng đau khuỷu tay, hiệu suất và các khiếm khuyết về cấu trúc trong 52 tuần. Đây là nghiên cứu lâm sàng đầu tiên tiết lộ giá trị điều trị của việc tiêm tế

bào gốc trung mô để điều trị bệnh viêm gân mãn tính. MSC mô mỡ cũng được chứng minh có hiệu quả trong việc điều trị bệnh gân cơ chóp xoay. Tiêm MSC mô mỡ tự thân vào gân ở bệnh nhân bị rách một phần chóp xoay không gây ra tác dụng phụ đồng thời tái tạo gân chóp xoay, được thể hiện qua hình ảnh giảm thể tích khiếm khuyết phía bao hoạt dịch, giảm đau và cải thiện chức năng vai [16].

2.1.2. Tế bào gốc và khả năng tái tạo sụn khớp

MSC có nguồn gốc từ nhiều mô khác nhau và có khả năng biệt hóa thành tế bào sụn. Hơn nữa, MSC còn tạo ra nhiều loại phân tử ECM rất quan trọng cho chức năng của sụn, bao gồm collagens, fibronectin, proteoglycans và glycosaminoglycans (GAGs) cũng như như nhiều loại cytokine. Tay và cộng sự đã chỉ ra rằng cả MSC dị sinh và MSC tự thân đều tăng cường khả năng tái tạo mô trong các khiếm khuyết sụn khu trú ở thỏ so với các khiếm khuyết không được điều trị. Bên cạnh bổ sung MSC được biệt hóa sụn trước đó vào gel collagen để tái tạo sụn tổn thương cho thấy mô thay thế có khả năng liên kết tốt hơn với sụn tự nhiên ở ngoại vi của tổn thương sau 12 tháng trên cơ thể sống.

Với các thử nghiệm lâm sàng trên người, Wakitani và cộng sự đã báo cáo rằng mô giống như sụn hyaline đã được quan sát thấy ở các khu vực khiếm khuyết sau 42 tuần cấy ghép MSC tủy xương để điều trị cho bệnh nhân bị viêm xương khớp (OA). Hay một nghiên cứu 2012 cho thấy sau khi khoan dưới sụn qua nội soi khớp và tiêm tế bào gốc máu ngoại vi tự thân (PBSC) sau phẫu thuật kết hợp với axit hyaluronic cho 50 bệnh nhân khiếm khuyết sụn độ 3 - 4 đã giúp cải thiện chất lượng sửa chữa sụn khớp so với cùng một phương pháp điều trị không có PBSC. Cải thiện này được thể hiện qua đánh giá mô học và hình ảnh cộng hưởng từ.

2.1.3. Tế bào gốc và gãy xương

Gãy xương là một tình trạng phổ biến, có thể do chấn thương hoặc do xương bị suy yếu bệnh lí với mức độ nghiêm trọng phụ thuộc loại, độ lớn, vị trí của xương và tăng theo độ tuổi. Một số loại gãy xương chỉ cần cố định và bảo vệ tạm thời, trong khi các loại gãy xương nghiêm trọng khác (ở người già, khuyết tật xương kích thước nghiêm trọng, phẫu thuật khối u xương, gãy xương bệnh lí, v.v.) trải qua quá trình tái tạo tự nhiên khó khăn hơn và thường không lành được. Sự tham gia của MSC trong quá trình liền xương là rất quan trọng, đặc biệt đối với các trường hợp gãy xương không liền hoặc khó liền. Sự phục hồi tái tạo xương được bắt đầu bởi MSC với sự hình thành các vết chai mềm và cứng. Cho đến khi khoảng trống được lấp đầy, quá trình tu sửa xương cuối cùng có thể diễn ra ngay tiếp theo. Ngày nay MSC được kết hợp với các kĩ thuật mô như sử dụng khung mô và các yếu tố thúc đẩy quá trình lành vết thương (ví dụ: các yếu tố tăng trưởng như BMP-2) để cải thiện quá trình phục hồi và tái tạo xương.

Trong một nghiên cứu thí điểm của Jayankura và đồng nghiệp, MSC tủy xương đồng loài đã được sử dụng để điều trị cho 22 người tham gia bị gãy xương khó liền. Tất cả những người tham gia đều được cấy MSC qua da vào vùng gãy xương. Sau khi can thiệp, các chỉ số đánh giá TUS, GDE đã được cải thiện và cảm giác đau khi sờ nắn tại vị trí gãy xương đã giảm đi. Ngoài ra, tỉ lệ mẫu máu chứa kháng thể kháng HLA đặc hiệu của người hiến tặng đã tăng lên sau 6 tháng can thiệp. Ba tác dụng phụ nghiêm trọng liên quan đến tế bào được ghi nhận trong nghiên cứu này. Trong một nghiên cứu khác công bố năm 2021 của Shim và đồng nghiệp, truyền MSC mô dây rốn theo đường tĩnh mạch kết hợp với teriparatide cho thấy kết quả điều trị khả quan ở những người bị gãy xương đốt sống do loãng xương: các chỉ số đánh giá VAS, ODI và SF-36 trung bình được cải thiện đáng kể, hình ảnh CT cột sống ban đầu và hình ảnh CT theo dõi lúc 6 và 12 tháng cho thấy vi cấu trúc tốt hơn ở nhóm điều trị kết hợp [26]. Các kết quả nghiên cứu cho thấy điều trị MSC cho tổn thương về xương là khả thi và có thể chấp nhận được, đồng thời có lợi ích lâm sàng trong việc chữa lành vết gãy bằng cách thúc đẩy cấu trúc xương.

2.2. Thực trạng ứng dụng công nghệ tế bào gốc tại Việt Nam

Tại Việt Nam, việc ứng dụng công nghệ y học tái tạo trong điều trị chấn thương thể thao ngày càng được phổ biến, trong đó huyết tương

giàu tiểu cầu (PRP) được sử dụng từ những năm 2010s và là một liệu pháp hiệu quả trong điều trị chấn thương, thoái hóa nói chung. Các bộ sản phẩm tách chiết PRP ngày càng được cải tiến giúp cho chất lượng PRP thu được ngày càng tốt hơn, góp phần nâng cao hiệu quả điều trị. Phần lớn các ứng dụng công nghệ tế bào gốc tại Việt Nam cho nhiều nhóm bệnh lí khác nhau đang ở giai đoạn thử nghiệm lâm sàng. Các thử nghiệm này tập trung ở nhóm các bệnh viện tuyến trung ương, nơi có cơ sở vật chất hiện đại và các chuyên gia đầu ngành trong nhiều lĩnh vực. Ở khối y tế tư nhân, Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec và Bệnh viện Đa khoa Vạn Hạnh là hai đơn vị có sự đầu tư mạnh mẽ cho việc nghiên cứu và ứng dụng tế bào gốc. Năm 2017, Bộ Y tế Việt Nam đã bổ sung kĩ thuật "Điều trị thoái hóa khớp bằng tế bào gốc mô mỡ tự thân" vào danh mục kĩ thuật khám chữa bệnh. Đây là một bước tiến lớn trong việc ứng dụng công nghệ y học tái tạo, điều này cũng chứng minh được tính an toàn và hiệu quả của công nghệ tế bào. Nhiều đơn vị y tế đã có thể triển khai kĩ thuật này như: Bệnh viện Bạch Mai, Bệnh viện Việt Đức, Bệnh viện Trung ương quân đội 108, Bệnh viện Đa khoa Vạn Hạnh... Tuy nhiên, việc ứng dụng công nghệ tế bào gốc trung mô tại Việt Nam vẫn còn ở mức khiêm tốn. Công nghệ này đòi hỏi sự đồng nhất về chất lượng tế bào gốc, tế bào khi được sử dụng vẫn còn sống và mang đầy đủ tính chất của tế bào gốc trung mô. Các yêu cầu nghiêm ngặt trong việc tách chiết, phân lập và bảo quản loại tế bào này đòi hỏi những đầu tư về hệ thống phòng sạch, các thiết bị máy móc chuyên dụng, hệ thống lưu trữ âm sâu cũng là những thách thức cho các đơn vị y tế. Ngoài ra, việc công nghệ tế bào gốc chưa được đào tạo rộng rãi, thiếu hụt đội ngũ chuyên môn thực hành trong phòng nghiên cứu cũng là thách thức với các đơn vị mong muốn đầu tư cho loại công nghệ này. Hiện nay, Bệnh viện Đa khoa Vạn Hạnh (2017), Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 (2021) là những đơn vị chính thức công bố về khả năng ứng dụng tế bào gốc trung mô trong điều trị thoái hóa khớp gối.

3. KẾT LUẬN

Liệu pháp tế bào gốc trung mô nói riêng và các phương pháp y học tái tạo tiên tiến nói chung có thể cung cấp phương pháp điều trị an toàn và hiệu quả cho các chấn thương cơ xương khớp liên quan đến thể thao. Lợi ích tiềm năng này mang lại hy vọng to lớn cho các cá nhân bị chấn thương hay đang trong giai đoạn hồi phục. Đã có nhiều nghiên cứu khoa học cơ bản và tiền lâm sàng, hay các ứng dụng lâm sàng không chính thức cho thấy khả năng tăng cường phục hồi của MSC và các phương pháp tiếp cận liên quan trong gần hai mươi năm qua trên toàn thế giới. Tuy nhiên vẫn cần đẩy mạnh các thử nghiệm lâm sàng trên từng loại chấn thương, giúp chứng minh giá trị cụ thể của phương pháp mới này, nhằm tối ưu hóa liệu pháp, nâng cao tính an toàn và giúp người bệnh đạt được thể trạng tốt nhất sau điều trị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. C. Mason and P. Dunnill, *A brief definition of regenerative medicine*, Regen Med, 2008

2. D. M. DeChellis and M. H. Cortazzo, *Regenerative medicine in the field of pain medicine: Prolotherapy, platelet-rich plasma therapy, and stem cell therapy—Theory and evidence*, Techniques in Regional Anesthesia and Pain Management, 2011

3. A. S. Mao and D. J. Mooney, *Regenerative medicine: Current therapies and future directions*, Proceedings of the National Academy of Sciences, 2015

4. S. Suman, et al., *Potential Clinical Applications of Stem Cells in Regenerative Medicine*, Adv Exp Med Biol, 2019

5. K. A. Corsi, et al., Osteogenic potential of postnatal skeletal muscle-derived stem cells is influenced by donor sex, J Bone Miner Res, 2007

6. X. Fu, et al., Mesenchymal Stem Cell Migration and Tissue Repair, Cells, 2019

M. Torres-Torrillas, et al., Adipose-Derived Mesenchymal Stem Cells: A Promising Tool in the Treatment of Musculoskeletal Diseases, Int J Mol Sci, 2019

Nguồn bài báo: *Tổng hợp các tài liệu nghiên cứu, ứng dụng trong và ngoài nước.*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.

TĂNG CƯỜNG VÀ PHỤC HỒI CHỨC NĂNG HỆ VẬN ĐỘNG BẰNG LIỆU PHÁP DÂY TREO

PGS.TS.BS Võ Tường Kha[1,2]; Đinh Đức Duy[3]

Tóm tắt: *Cùng với các phương pháp trị liệu không dùng thuốc truyền thống của Y học hiện đại và Y học cổ truyền, trị liệu trên hệ thống dây treo chúng tỏ lợi ích vượt trội trong rèn luyện và phục hồ chức năng hệ vận động, đang trở thàng xu hướng hiện nay trên thế giới và đang thâm nhập vào Việt Nam. Bài báo đã bước đầu đánh giá thống kỹ thuật SET và một số hiệu quả tập luyện và phục hồi chức năng vận động, thăng bằng cho bệnh nhân và vận động viên. Kết quả cho thấy, hệ thống bài bài tập tĩnh và động SET với các dụng cụ thiết bị chuyên biệt, có tác dụng cải thiện thăng bằng, cảm giác vận động, cải thiện sức bền cơ bắp, giảm đau/thư giãn cơ, phục hồi phạm vi chuyển động, giúp cải thiện thành tích vận động viên và điều trị phục hồi các di chứng đau và liệt hệ thống vận động.*

Từ khóa: *Bài tập treo, Tập thể dục trị liệu, Phục hồi chức năng, hệ thống vận động*

Summary: *Along with traditional non-drug treatment methods of Modern Medicine and Traditional Medicine, therapy on the suspension system shows outstanding benefits in training and restoring motor system function, and is becoming increasingly popular, which is a current trend in the world and is penetrating Vietnam. The article has initially evaluated the SET technical system and some of the effectiveness of training and rehabilitation of movement and balance for patients and athletes. The SET static and dynamic exercise system with specialized equipment has the effect of improving balance, sense of movement, improving muscle endurance, reducing pain/muscle relaxation, Restores range of motion, helps improve athlete performance and treats pain and paralysis of the motor system.*

Keywords: *Sling exercise, Exercise Theurapy, Rehabilization, motor system*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bên cạnh các phương pháp dùng thuốc (uống, tiêm, truyền, bôi, đắp…), phẫu thuật để chữa bệnh, Y học cổ truyền (YHCT), Y học hiện đại (YHHĐ) và Y học thể thao (YHTT) còn có các phương pháp không dùng thuốc như xoa bóp, bấm huyệt (xoa bóp thể thao, nắn chỉnh hệ thống vận động), châm cứu (xung điện, siêu âm điều trị, sóng xung kích, điện phân…), dưỡng sinh, khí công, yoga (tập phục hồi chức năng, thể dục trị liệu) [1], [2]. Thành tựu của phương pháp điều trị không dùng thuốc của YHHĐ, YHTT trong lượng giá, chẩn đoán, tiên lượng, ra quyết định điều trị, theo dõi diễn biến điều trị với sự hỗ trợ của trí tuệ nhân tạo, nâng cao chất lượng, hiệu quả khám, chữa bệnh. Ứng dụng hệ thống TRX, một hình thức huấn luyện bằng thiết bị dây treo do cựu Hải quân Hoa Kỳ Randy Hetrick phát triển [45], các nhà khoa học y sinh học đã phát triển thành hệ thống kỹ thuật tập luyện hệ thống vận động và trị liệu trong y khoa của SET (Sling Exercise Theurapy). Trong khoảng 30 năm trở lại đây, hệ thống kỹ thuật SET đã dần phổ biến và được chứng minh tính khoa học, tính hiệu quả điều trị, tính kinh tế và tính tiện lợi, phổ thông trong phục hồi chức năng, tăng cường sức khoẻ hệ vận động so với các kỹ thuật hiện hành. Hệ thống kỹ thuật SET hình thành ở châu Âu, phát triển lan sang châu Mỹ, châu Á, Đông Nam Á và hiện nay đang bắt đầu thâm nhập vào Việt Nam.

Báo cáo này cung cấp thông tin tổng quan về nguồn gốc hình thành, phát triển, cơ sở khoa học, hệ thống thiết bị, kỹ thuật, ứng dụng lâm sàng và tiềm năng của SET trong tăng cường sức khoẻ, điều trị và phục hồi chức năng (PHCN) của hệ vận động.

1. Trưởng Bộ môn Y học Thể thao, Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội; 2. Bệnh viện Thể thao Việt Nam
3. Công ty Cổ phần thiết bị Y tế Vạn Xuân

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Tổng quan công nghệ kỹ thuật SET

2.1. 1. Sơ lược về lịch sử của SET

Đầu thế kỷ XX, mô hình SET đầu tiên được gọi là bàn treo, dùng để giúp đỡ các thương, bệnh binh. Sau đó, SET đã được ứng dụng để chữa trị cho các bệnh nhân di chứng liệt chi thể do dịch vi rút bại liệt tấn các nước châu Âu như Đức và Anh [17]. Cuối những năm 1940, SET kết hợp với thủy trị liệu đã chứng tỏ hiệu quả đáng kể trong việc phục hồi sức khỏe cho bệnh nhân bị mắc vi rút bại liệt. Từ năm 1960, ở Na Uy, SET được coi là phương pháp mới trong điều trị các khuyết tật ở vai và hông [19]. Tiếp theo đó, các nhà khoa học phát triển nhiều mô hình hệ thống treo dây đai khác nhau, rất hữu hiệu điều trị tại các trung tâm PHCN và các cơ sở y tế. SET được ứng dụng trong chẩn đoán, đến đến trị liệu (Bảng 1). SET chứng tỏ lợi thế cho điều trị hội chứng đau thắt lưng.

(ĐTL) so với các phương pháp khác nhờ tác dụng tích cực lên hệ thống cơ và dây thần kinh [20]. SET giúp giảm đau hiệu quả thông qua luyện tập thể dục [21]. SET với các bài tập bắc cầu ổn định và không ổn định đã thúc nhanh quá trình giảm đau, chữa bệnh của bệnh nhân ĐTL so với các bài tập truyền thống tương tự [9].

2.1.2. Các thông số của hệ thống thiết bị SET

Có nhiều yếu tố của hệ thống thiết bị được sử dụng trong SET để mang lại hiệu quả tối đa trong cả trị liệu và chẩn đoán. Đó là đặc điểm dây treo, độ rung và vị trí treo.

Hệ thống dây treo có 03 loại dây: dây đơn, dây đôi và ròng rọc, có thể điều chỉnh thích hợp từng ca điều trị. Hệ thống thiết bị đa điểm cố định ở các góc khác nhau cùng lúc có thể điều trị tốt cho nhiều người. Hệ thống dây treo đa điểm kích thích các nhóm cơ mục tiêu mà không gây đau, vì trọng lượng cơ thể được các dây đeo đảm bảo an toàn [22]. Ngược lại, hệ thống treo một điểm có mức độ an toàn thấp trong khi tập luyện và chịu tải trọng lượng cơ thể. Kanehisa và công sự chỉ ra rằng năng kích hoạt ở cơ chi trên và cơ thân trước được cải thiện đáng kể so với bài tập chống đẩy trên mặt đất khi dùng hệ thống đa dây treo của SET [14]. Độ đàn hồi của dây treo được sử dụng trong SET. Độ đàn hồi của dây treo được điều chỉnh theo tiên triển sức mạnh cơ bắp, giúp rút ngắn thời gian điều trị. Điều này bệnh nhân giảm bớt căng thẳng trong quá trình điều trị và cơ thể của họ được bao bọc hoàn toàn bởi hệ thống dây treo.

Bảng 1. Các ứng dụng khác nhau của SET

Phạm vị sử dụng SET		Hiệu quả và kết quả
Trị liệu	Tầm vận động (ROM)	Cải thiện ROM [7]
	Bài tập chuỗi động học đóng/mở	Khả thi khi sử dụng cả hai chuỗi bài tập động học Đóng/Mở [7]
	Cảm giác vận động/cân bằng	Tăng cường sự cân bằng và khả năng cảm nhận bản thân [5]
	Hệ thống ổn định	Tăng độ bền của khớp và cơ trong quá trình tập luyện [11]
	Tập luyện cơ bắp	Dễ bị tổn thương khi áp dụng nhiều bài tập đồng thời cho nhiều cơ [13]
	Thư giãn/giảm đau	Giảm đau cùng với tăng cường thư giãn cơ bắp [5]
Chẩn đoán	Kiểm tra các điểm yếu liên kết vận động	Tạo điều kiện phát hiện những khiếm khuyết giữa cơ vân ổn định sâu và cơ nông [18]
	Thời gian duy trì	Kiểm tra sự ổn định của các cơ sâu ở tư thế trung lập [19]

Độ rung của hệ thống dây treo là một yếu tố quyết định hiệu quả của SET [12]. Độ rung của hệ thống dây treo thúc đẩy tăng cường hoạt động, hồi phục, giảm đau cơ bắp [23] - hiệu quả khác biệt với bài tập trên thảm. Các nghiên cứu trên các hệ thống cơ đã chỉ ra cách điều chỉnh tần số rung và loại bài tập. Kang và công sự đã chỉ ra, kích thích các cơ ở thân (xiên trong, cơ thẳng bụng…) bằng kỹ thuật SET, có sử dụng độ rung dây treo có hiệu quả vượt trội hơn so với không sử dụng độ. Yoo và cộng sự chỉ ra các tần số rung động khác nhau dẫn đến tác dụng kích thích cơ răng trước. Kích thích ở tần số rung 50 Hz, có tác dụng cao hơn so với mức 30 Hz và 90 Hz tương ứng [25] (Bảng 2). Có nhiều vị trí khác nhau của hệ thống dây treo trong SET cho phép tập luyện đồng thời các nhóm cơ khác nhau. Tư thế của bệnh nhân được điều chỉnh tùy theo trường hợp cụ thể, đặc biệt là những người mắc các bệnh mãn tính và/hoặc bị thương nặng.

2.1.3. Hiệu quả chẩn đoán, điều trị của SET

Cải thiện thăng bằng và cảm giác vận động: Thăng bằng là một kỹ năng vận động phức tạp được hình thành bởi sự tương tác giữa các quá trình cảm biến vận động cơ thể, tác động bên ngoài và các chức năng khác khác [28]. Rối loạn thăng bằng ảnh hưởng tiêu cực đến chuyển động và/hoặc trương lực cơ của cơ thể. Có nhiều yếu tố khác nhau gây rối loạn thăng bằng, trong đó có tình trạng yếu cơ ở chi dưới, vai và lưng [29]. SET là hệ thống kỹ thuật hiệu quả nhất điều trị rối loạn thăng bằng thông qua rèn luyện cảm giác vận động, thông qua chuỗi động học khép kín không ổn định để đạt được sự kích thích tối đa cho hệ thống vận động-cảm giác [30]. Rèn luyện cảm giác vận động trên hệ thống mặt phẳng di động sẽ dẫn đến việc phân phối lại trương lực cơ, kích hoạt phối hợp thăng bằng và tăng phản hồi cảm giác thông qua việc cân bằng đối trọng giữa hệ thần kinh và cơ. Do đó, sự thăng bằng được phục hồi thông qua việc tăng cường phản ứng phản hồi của hệ thống thần

Bảng 2. Hiệu quả hệ thống dây của SET có độ rung và không rung trong hoạt động của cơ bắp

Nhóm cơ	Tần số (Hz)	N	Bài tập	Hoạt động cơ với dây đeo		P
				Có rung	*Không rung*	
Xiên trong	1024	11	Cầu nằm	19,90 ± 12,61	11,52 ± 9,25	<0,01[a]
Cơ thẳng bụng	1024	11	Cầu nằm	3,98 ± 3,12	2,46 ± 1,99	<0,05[a]
Đa năng	1024	11	Cầu nằm	36,53 ±6,05	30,05 ± 5,13	<0,01[a]
Cơ cứng cột sống	1024	11	Cầu nằm	31,01 ± 8,56	24,89 ± 8,02	<0,01[a]
Cơ răng trước	50	10	Thêm chống đẩy	85,6 ±18,8%	64,8% ± 16,9%	<0,05[c]
Cơ răng trước	30	10	Thêm chống đẩy	96,5 ±15,6%	64,8% ± 16,9%	>0,05[c]
Cơ răng trước	90	10	Thêm chống đẩy	66,1 ±19,6%	64,8% ± 16,9%	>0,05[c]
Hình thang trên	3,5	15	Chống đẩy	0,059 ± 0,010	0,034 ± 0,013	<0,05[b]
Hình thang dưới	3,5	15	Chống đẩy	0,053 ± 0,009	0,025 ± 0,008	<0,05[b]
Cơ răng trước	3,5	15	Chống đẩy	0,083 ± 0,014	0,051 ± 0,012	<0,05[b]
[a]: [34]; [b]: [35]; [c]: [36];						

kinh - vận động, mức độ co duỗi và độ ổn định của khớp [5]. Việc rèn luyện cảm giác vận động trên hệ thống mặt phẳng di động đã thúc đẩy việc kích hoạt đồng vận cơ cơ ở các nhóm cơ như cơ delta, cơ tam đầu và cơ cột sống, giúp hiệu quả điều trị và bệnh nhân thoải mái hơn so với phương pháp khác trước đây [31]. Hwangbo và Lehman cho rằng, việc rèn luyện cảm giác vận động trên một trên hệ thống mặt phẳng di động cùng với việc kích thích cơ sẽ cải thiện khả năng nhận cảm của khớp [10]. Nguyên nhân là do tác động đáng kể của cảm biến vận động trong việc cải thiện khả năng kiểm soát cơ và sự ổn định của khớp cùng với việc tạo điều kiện cơ-khớp hoạt động trở lại bình thường, phục hồi phản ứng [5]. Các dụng cụ tạo ra bề mặt không ổn định trong SET như thảm xốp, ván nghiêng, bóng và đệm cao su chứa đầy không khí – có tác dụng làm tăng căng thẳng của cơ, kích hoạt và cải thiện khả năng nhận cảm của khớp [3]. Murphy và cộng sự chỉ ra hoạt động của cơ tam đầu hệ thống mặt phẳng di động cải thiện tốt hơn đáng kể so với trên bề mặt nghiêng và bề mặt ổn định tương ứng, lý do tải trọng căng cơ lớn hơn trong điều kiện bề mặt không ổn định, làm giảm lực phát ra và hoạt động của nhóm cơ [32]. Đặc biệt, liệu pháp SET là một chiến lược hiệu quả để rèn luyện thăng bằng đa mặt phẳng nhằm cải thiện độ ổn định của khớp, mang lại sự cân bằng cơ thể tối đa mà các liệu pháp khác không thể dễ dàng đạt được. SET còn đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ chấn thương của vận động viên (VĐV) cùng với việc cải thiện thành tích của họ. Hầu hết các chấn thương của VĐV thường là do cơ thể bị mất thăng bằng và có thể giảm đi khi tập luyện nâng cao khả năng thăng bằng với sự hỗ trợ của SET [33]. Cấn thương gân, cơ, dây chằng cổ chân và đầu gối cấp tính đã giảm lần lượt khoảng (50%) và (54%) khi sử dụng liệu pháp SET [34]. Thành tích VĐV được cải thiện đáng kể bao gồm tốc độ ném, khả năng giữ thăng bằng của các VĐV Taekwondo và độ linh hoạt của cơ thể [35] đã được cải thiện đáng kể nhờ SET. Quá trình phục hồi thăng bằng cho VĐV thông qua SET là một liệu pháp nhanh chóng và hiệu quả, do nhờ khả năng của SET đạt được các chức năng đa mục tiêu đồng thời gồm: phục hồi thăng bằng, tăng cường khả năng nhận cảm và kiểm soát cơ bắp.

Hệ thống chẩn đoán: Sử dụng SET để chẩn đoán các rối loạn chuỗi cơ sinh học, thông qua việc đo lường khả năng chịu đựng của cơ bằng khối lượng tạ nâng tăng dần trong quá trình tập luyện chuỗi bài tập động mở và đóng. Chẩn đoán được đánh giá qua thời gian duy trì co cơ và điểm liên kết yếu khi thực hiện co cơ vận động. Bài tập kiểm tra thời gian duy trì cơ cơ để kiểm tra độ ổn định của các khối cơ sâu bằng tải trọng, thông qua của thời gian cơ giữ ở vị trí trung lập với một tải trọng. Việc giảm thời gian giữ ở vị trí trung lập so với tiêu chuẩn là dấu hiệu cho thấy cơ bị yếu ở một vị trí cụ thể, mà đây sẽ là điểm khởi đầu cho việc rèn luyện cơ bằng các bài tập đẳng cự. Đau thắt lưng mãn tính có thể được chẩn đoán bằng cách phát hiện điểm yếu của các cơ liên quan thông qua bài kiểm tra thời gian giữ cơ ở vị trí trung lập [19]. So với các phương pháp chẩn đoán truyền thống như kiểm tra co cơ lâm sàng và điện cơ đồ (EMG), SET thoải mái hơn, dễ dàng hơn và chi phí thấp hơn. Bài kiểm tra chẩn đoán điểm yếu liên kết cơ-khớp (liên kết yếu) đòi hỏi phải sử dụng chuỗi động học khép kín trong hệ thống thang lũy tiến cho đến khi bệnh nhân không thể thực hiện bài tập một cách chính xác hoặc cảm thấy đau. Bài kiểm tra này phát hiện những khiếm khuyết trong quá trình tương tác giữa các khối cơ ổn định sâu và các cơ vận động chủ yếu ở bên ngoài. Khi đó, việc điều trị bắt đầu bằng việc điều chỉnh các chuyển động động (dynamic) ở mức độ mà chuyển động có thể được thực hiện thành công và không gây đau [19]. Tiếp theo, các cơ phải được kiểm tra riêng lẻ bằng cách sử dụng các bài tập chuỗi động học mở để xác định vị trí bị suy yếu. Bài kiểm tra liên kết yếu đang được sử dụng hiệu quả để phát hiện các rối loạn sức mạnh cơ khác nhau. Cảm giác đau dữ dội khi thực hiện bài tập duỗi thân và/hoặc bệnh nhân không thể thực hiện bài tập đó, phản ánh một hoặc nhiều liên kết yếu ở vùng cột sống thắt lưng. Để xác định chính xác, bác sỹ nên xem xét nhóm cơ trong các cơ khác nhau chịu trách nhiệm cho cùng một chuyển động trong bài kiểm tra bài tập chuỗi động học khép

kín [18]. Bài kiểm tra liên kết yếu có thể là bước đánh giá trong quá trình phục hồi chức năng cho VĐV để chẩn đoán các rối loạn cơ và xác định phương pháp điều trị.

Tập luyện tăng cường cơ bắp: SET là một phương pháp rèn luyện cơ bắp hiệu quả để kích hoạt tăng cường và kích hoạt có chọn lọc của chúng. Điều này chủ yếu phụ thuộc vào loại bài tập SET và các bề mặt hỗ trợ tương quan của nó. Nhiều nghiên cứu trước đây đã báo cáo tác dụng đáng kể của SET đối với việc rèn luyện cơ bắp [37]. Do đó, SET có thể giúp đạt được sự kích hoạt cơ tối đa trong quá trình thực hiện nhiều bài tập như chống đẩy, duỗi lưng và duỗi đầu gối. Đây không chỉ là cách tiếp cận hiệu quả mà còn có tính chọn lọc vì nhà trị liệu có thể loại bỏ các cơ bình thường trong quá trình điều trị. Yoon và cộng sự đã chỉ ra tác dụng của bài tập dây đeo Neurac trong việc điều chỉnh cân bằng tư thế và phản ứng của cơ ở ĐTL mạn [5]. Dây đeo Neurac đã tăng cường kiểu phản ứng cơ của bệnh nhân ĐTL mạn, là một yếu tố cần thiết cho quy trình phục hồi chức năng [38]. Kanehisa và cộng sự so sánh một giữa hoạt động của các cơ trong bài tập chống đẩy trên dây và trên mặt đất. Kết quả cho thấy bài tập chống đẩy dựa trên dây đeo dẫn đến sự kích hoạt nhiều hơn ở chi trên và các cơ thân trước so với bài tập chống đẩy trên mặt đất [16]. Đáng chú ý là có mức độ thứ hai (2/5) của sức mạnh cơ để thực hiện bài tập dựa trên dây đeo. SET không phù hợp khi đang ở giai đoạn cấp tính của một số bệnh hoặc chấn thương. Luyện tập dựa trên dây đeo khi có hoặc không có bề mặt không ổn định là một công cụ để cải thiện khả năng kích hoạt cơ và chức năng liên quan của nó [4]. Lee và các cộng sự chỉ ra sự khác biệt trong hoạt động của cơ trong tư thế "plank" trên mặt đất ổn định (ST), mặt đất không ổn định (US) và trên thiết bị treo (SL). Kết quả phản ánh hiệu quả vượt trội của bài tập SET (SL) đối với hoạt động điện cơ của các cơ gồm: cơ chéo ngoài phải (REO), cơ xiên ngoài bên trái (LEO), cơ thẳng bụng bên trái (LRA), cơ dựng thẳng bên phải (RES), cơ cứng cột sống bên trái (LES) và cột sống thẳng bên phải (RRA) so với US -plank và ST-plank [39]. Grindstaff và cộng sự đã so sánh việc kích hoạt cơ ngang bụng (TrA) ở những người có ĐTL trong bài tập bắc cầu dây treo trên bề mặt ổn định và không ổn định. Kết quả bài tập trên mặt phẳng của SET thì TrA có cải thiện kích hoạt ở hệ thống không ổn định bề mặt cao hơn [40]. Wagner và cộng sự đã đo độ dày TrA bằng siêu âm không xâm lấn trong khi tập thể dục và lúc nghỉ ngơi. Kết quả chỉ ra, tập đeo dây đeo làm tăng đáng kể độ dày TrA, làm cải thiện chức năng của nó [41]. Rèn luyện cơ bắp của SET bao gồm các chuỗi bài tập động mở và đóng. Các phần ở xa không cố định và không có tải trọng trong chuỗi động học mở (OKCE) và ngược lại trong chuỗi động học kín (CKCE) [42]. Do đó, hiệu suất của quá trình tập luyện trong SET đã dẫn đến sự đồng kích hoạt các cơ chủ vận, cơ hiệp đồng và cơ đối kháng dẫn đến sự cải thiện cuối cùng của quá trình tập luyện [44]. Chương trình tập luyện dành cho các VĐV bao gồm sự kết hợp giữa OKCE và CKCE để cải thiện thành tích và tăng cường sức mạnh cơ thể của họ, cùng với việc giảm tỷ lệ chấn thương [43]. Trong CKCE, cánh tay đòn và mô-men xoắn lực liên quan có thể được điều khiển dễ dàng bằng cách điều chỉnh độ dài của dây treo và/hoặc di chuyển điểm treo dây treo theo chiều dọc trên cơ thể bệnh nhân. Điều này thực hiện dễ dàng, hiệu quả và hiệu quả hơn so với CKCE truyền thống [44]. Nhờ đó thúc đẩy cơ bắp hạn chế mức đau tối thiểu cho chi trên và chi dưới bất kể tình trạng mất ổn định của khớp. CKCE được ưa chuộng và sử dụng phổ biến hơn trong SET so với OCKE do có lực căng lớn ảnh hưởng đến độ ổn định động của khớp trong cùng bài tập cơ bắp.

Giảm đau và thư giãn cơ bắp: Sự thiếu hụt cảm giác vận động và/hoặc thiếu hụt khả năng ổn định là nguyên nhân đánh lừa khiến cơn đau ngày càng tăng trong quá trình PHCN. SET có hiệu quả nhờ tính hoạt tính cao trong việc PHCN không gây đau đớn cho sự cân bằng và ổn định của cơ thể. Oh và cộng sự chỉ ra, sự can thiệp của Neurac có tác dụng đáng kể giảm đau và việc cải thiện chức năng của vai so với phương pháp truyền thống. Áp dụng các bài tập treo trong 06 tuần có tác dụng giảm cường độ đau và cải thiện tình trạng mức độ khuyết tật của ĐTL [37]. Co thắt cơ là một trong những thông

số quan trọng nhất cản trở và làm chậm quá trình phục hồi chức năng, đặc biệt là ở người già và VĐV. SET có tác trong việc tăng cường thư giãn cơ để phục hồi chức năng. Bằng cách treo một phần cơ thể để có được vị trí thư giãn cần thiết, tạo điều kiện cho các chi của bệnh nhân cử động thuận lợi. Điều này giúp tăng cường thư giãn, ngăn ngừa co thắt và tăng lưu lượng máu trong các cơ lơ lưng, là yếu tố quan trọng phục hồi chức năng thành công và thoải mái cho người bệnh [18].

Khả năng phục hồi tầm vận đồng cơ khớp: Các bệnh càn thời gian hồi phục lâu như gãy xương và chấn thương thể thao gây hạn chế chuyển động của các khớp và cơ dễ bị nhiễm trùng. Các bệnh lý này được điều trị bằng các biện pháp can thiệp vật lý trị liệu bao gồm siêu âm, từ trường, điện phân, sóng xung kích, kích thích điện và nhiệt trị liệu cùng với các bài tập cụ thể. SET có tác dụng hiệu quả qua các quy trình luyện tập khác nhau để phục hồi phạm vi chuyển động khớp (ROM) mà ít đau hơn. Loại bỏ trọng lực (GE) đồi hỏi thu động di chuyển các khớp và cơ, SET cho phép thực hiện dần dần để tăng ROM. Chang và cộng sự đã so sánh tác dụng của bài tập SET và bài tập McKenzie đối với bệnh nhân bị hội chứng cổ vai mãn tính. Kết quả chỉ ra ROM của SET vượt trội hơn đáng kể so với McKenzie, đặc biệt là về độ gập, duỗi và gập bên phải/trái (Bảng 3) [7]. Bài tập ổn định vùng thắt lưng bằng dây đeo Neurac đã cải thiện hoạt động chức năng của bệnh nhân đau thắt lưng mạn tính [5]. SET có tác dụng cải thiện ROM cho bệnh nhân thay khớp gối toàn phần so với các biện pháp PHCN truyền thống. SET thể hiện sự cải thiện tương ứng khoảng 1,9; 1,6 và 1,1 lần ở cơ tứ đầu, gân kheo và độ gập so với bài tập truyền thống (Bảng 4) [15]. Oh và cộng sự chỉ ra, sự can thiệp của Neurac đã cải thiện đáng kể ROM của vai ở bệnh nhân hội chứng viêm cấp, chèn ép gân cơ mỏm cùng vai [8].

Ổn định hệ thống tập luyện: Sự ổn định của khớp được coi là một trong những yếu tố quan trọng nhất cần thiết để ngăn ngừa chấn thương và cải thiện chức năng của khớp. Hiệu quả này nhờ các bài tập ổn định thông qua SET – tác dụng giảm đau, giảm tải trọng lên các khớp đồng thời giảm co các cơ xung quanh [6]. Tác động của SET đối với việc ổn định cơ thân mình. Yếu các cơ toàn thân và/hoặc cục bộ là một trong những lý do chính gây ra ĐTL. Bài tập SET do tác dụng của giảm yếu kém này nhờ kích hoạt và cải thiện chức năng của cơ thân [10]. SET có dụng tăng cường sự ổn định của cơ thân ở bệnh nhân loãng xương bị đau lưng mãn tính so với phương pháp PHCN truyền thống. Yu và cộng sự đã nghiên cứu tác động của bài tập cầu với dây đeo (BSE), bóng (BBE) và cầu nối bình thường (NBE) đối với việc kích hoạt các cơ thân mình (cơ vận động toàn thân và cơ vận động cục bộ) của bệnh nhân ĐTL [6]. Kết quả chỉ ra, hoạt động của cơ thân bởi BSE vượt trội hơn cả BBE và NBE lần lượt ở các tư thế quay ngửa và quay sấp. Nguyên nhân là do tác động lớn của các bề mặt không ổn định giúp tăng cường hoạt động của cơ bằng SET so với với bề mặt ổn định [6]. Hwangbo và cộng sự đã nghiên tác dụng của bài tập ổn định thân người bằng cách sử dụng SET và bài tập trên thảm (MEG) trên bệnh nhân liệt nửa người [10]. Kết quả, SET cải thiện đáng kể trong việc điều chỉnh các cơ ở thân tạo điều kiện thuận lợi cho cả việc giữ thăng bằng và dáng đi. Nhóm tác giả cũng so sánh tác động của bài tập cầu với dây treo và rung (BESV) và không rung (BES) đối với việc ổn định vùng thắt lưng Kết quả chỉ ra BESV đã kích hoạt cả cơ xiên trong (IO) và cơ xiên ngoài (EO) so với BES [11]. Nhiều nghiên cứu chỉ ra tác dụng đáng kể của các bài tập ổn định của SET trong việc cải thiện thành tích của các VĐV, đồng thời giúp phòng tránh và/hoặc giảm chấn thương. Seiler và cộng sự chỉ ra bài tập SET với phần đế không ổn định đã tăng cường đáng kể khả năng ổn định thân mình, làm gia tăng hơn khả năng thăng bằng và tốc độ ném của các cầu thủ [36], lý do là nhờ tác dụng của SET trong việc tăng cường kiểm soát thần kinh cơ cùng với việc ổn định khớp.

2.2. Triển vọng tương lai của SET

Hệ thống SET là kỹ thuật mới đang được áp dụng rộng rãi trên thế giới và từng bước thâm nhập vào Việt Nam. Hiện nay, dự án Marpe của Hàn Quốc đang triển khai hệ thống kỹ thuật SET

tại Việt Nam qua hệ thống thiết bị Marpe (P-T-S Sling System), tiên phong là Trường Đại học Hồng Bàng, thành phố Hồ Chí Minh. Dự kiến nhóm triển khai dự án phối hợp với các chuyên gia PHCN, tế bào gốc, Y học thể thao tại Hà Nội, triển khai dự án tại Trung tâm Messcell – Hà Nội, làm cơ sở nhân rộng toàn quốc. Bên cạnh các phương pháp điều trị không dùng thuốc hiện nay tại Việt Nam để chăm sóc sức khỏe, PHCN cho các bệnh nhân, VĐV bệnh lý

Bảng 3. So sánh ROM giữa nhóm tập dây treo và nhóm tập McKenzie

Vận động cổ	Thời điểm	Nhóm tập dây treo	Nhóm tập theo McKenzie	t	P
Gập	Trước	6,90 (2,96)	6,43 (3,49)		
	Sau	9,80 (2,30)	8,25 (2,80)	0,033	0,994
	Trước-sau	1,10 (2,29)	1,81 (2,40)		
Ngửa	Trước	9,20 (3,59)	9,00 (4,50)		
	Sau	8,15 (1,63)	8,06 (2,80)	0,924	0,369
	Trước-sau	0,95 (2,29)	1,06 (3,56)		
Nghiêng bên phải	Trước	6,90 (2,91)	9,25 (5,26)		
	Sau	8,10 (1,63)	8,56 (3,04)	1,981	0,092
	Trước-sau	1,40 (1,89)	1,31 (3,69)		
Nghiêng bên trái	Trước	6,35 (2,04)	6,44 (3,59)		
	Sau	8,00 (2,31)	8,44 (2,00)	0,126	0,902
	Trước-sau	1,65 (1,58)	2,00 (2,30)		

Seo et al. Physical Therapy Rehabilitation Science, 2012

Bảng 4. So sánh các bài kiểm tra trước/sau đối với các bài tập treo và các biện pháp PHCN truyền thống

Loại	Nhóm	Giai đoạn	M ± SD	t	P
Gập	SEG	Trước	68,95 ± 12,64	13,92	0,000
		Sau	110,42 ± 11,99		
	CG	Trước	90,83 ± 8,95	9,19	0,000
		Sau	99,33 ± 13,20		
Duỗi	SEG	Trước	−9,00 ± 4,90	2,96	0,130
		Sau	−3,25 ± 2,42		
	CG	Trước	−9,00 ± 5,[9]4	3,33	0,000
		Sau	−5,08 ± 4,08		

Bae et al. Journal of the Korea Academia, 2014

SEG: Nhóm tập dây treo, CG: Nhóm chứng

hệ vận động, thì SET là hệ thống kỹ thuật SET có hiệu quả đáng kể trong tập luyện tăng cường sức mạnh cơ, PHCN các cơ yếu từ cấp độ sức mạnh thứ 2 (2/5) của các bệnh nhân bệnh lý hệ cơ, xương, khớp. SET để phục hồi cơ sau luyện tập và cải thiện thành tích của các VĐV. Đặc biệt tính dễ áp dụng trong cộng đồng, chi phí ít trong trang bị hệ thống SET, chi phí 01 (một) lần điều trị và mức độ an toàn và thoải mái cho bệnh nhân của SET tỏ ra ưu việt hơn các phương pháp truyền thống. Mặc dù có nhiều nghiên cứu trên thế giới đã đánh giá hiệu quả của SET so với các phương pháp điều trị truyền thống không dùng thuốc để giúp tăng sức cơ, PHCN cho các bệnh nhân bệnh lý hệ vận động. Tuy nhiên, cần nhiều nghiên cứu đánh giá sâu hơn nữa về cơ chế và hiệu quả tác dụng, chỉ định từng nhóm cơ, từng bệnh lý để mang lại kết quả tối ưu nhất.

Như các kỹ thuật mới vào Việt Nam, trước hết cơ quan pháp lý có thẩm quyền cần xem xét cấp phép lưu thông hệ thống thiết bị SET; cần bổ sung danh mục kỹ thuật khám, chữa bệnh kèm quy trình kỹ thuật và định mức kinh tế kỹ thuật của từng danh mục kỹ thuật, để làm cơ sở từng bước đưa kỹ thuật nàu vào hệ thống y tế Việt Nam. Hiện nay, kỹ thuật SET có thể triển khai ở các khu vực chăm sóc sức khỏe cộng đồng như khi dân cư, trường học, trung tâm đào yaoj, huấn luyện VĐV dưới hình thức "Trung tâm vận động trị liệu", "Trung tâm hồi phục thể lực", nhưng phải được sự giám sát, chỉ định của bác sỹ, kỹ thật viên vận động trị liệu, PHCN hoặc bác sỹ YHTT.

3. KẾT LUẬN

SET với các yếu tố, điều kiện và ứng dụng trong tập luyện cơ bắp và pHCN hệ vận động, việ sử dụng SET trong các bài tập giữ thăng bằng/cảm giác vận động, rèn luyện cơ bắp, giảm đau/thư giãn cơ, phục hồi phạm vi chuyển động và các bài tập có tác dụng ổn định cần được nghiên cứu thêm. SET có thể được sử dụng trong chẩn đoán lâm sàng các rối loạn chức năng, tầm và lực của gân, dây chằng, cơ, xương, khớp. Bài báo này giúp các độc giả, các nhà quản lý, các nhà chuyên môn có thông tin cơ bản, khoa học về liệu pháp mới huấn luyện hệ thống cơ bắp và PHCN, hồi phục thể lực cho VĐV và bệnh nhân, giúp nâng cao thành tích thi đấu VĐV và hỗ trợ điều trị hiệu quả cho bệnh nhân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Amandeep Singh (2021). Athletic Care and Rehabilitation. Friends Publications (India)

2. Bộ môn PHCN trường Đại học Y Hà Nội (2020). Phục hồi chức năng. NXB Y học.

3. Brox, J.I., Staff, P.H., Ljunggren, A.E. and Brevik, J.I (1993). Arthroscopic Surgery Compared with Supervised Exercises in Patients with Rotator Cuff Disease (Stage II Impingement Syndrome). BMJ, 307, 899-903. http://dx.doi.org/10.1136/bmj.307.6909.899

4. Brox, J.I., Gjengedal, E., Uppheim, G., Bøhmer, A.S., Brevik, J.I., Ljunggren, A.E. and Staff, P.H (1999). Arthroscopic Surgery versus Supervised Exercises in Patients with Rotator Cuff Disease (Stage II Impingement Syndrome). Journal of Shoulder and Elbow Surgery, 8, 102-111. http://dx.doi.org/10.1016/S1058-27469990001-0

5. Behm, D.G. Leonard, A.M, Young, W.B., Bonsey, W.A.C. and MacKinnon, S.N. (2005). Trunk Muscle Electromyographic Activity with Unstable and Unilateral Exercises. The Journal of Strength & Conditioning Research, 19, 193-201. http://dx.doi.org/10.1519/00124278-200502000-00033

6. Cetin, N., Bayramoglu, M., Aytar, A., Surenkok, O. and Yemisci, O.U (2008). Effects of Lower-Extremity and Trunk Muscle Fatigue on Balance. The Open Sports Medicine Journal, 2, 16-22. http://dx.doi.org/10.2174/1874387000802010016

7. De Mey, K., Danneels, L., Cagnie, B., Borms, D., T'Jonck, Z., Van Damme, E. and Cools, A.M (2014). Shoulder Muscle Activation Levels during Four Closed Kinetic Chain Exercises with and without Redcord Slings. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28, 1626-1635. http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000000292

8. De Oliveira, C.B., de Medeiros, í.R.T., Frota, N.A.F., Greters, M.E. and Conforto, A.B.

(2008) Balance Control in Hemiparetic Stroke Patients: Main Tools for Evaluation. Journal of Rehabilitation Research and Development, 45, 1215-1226. http://dx.doi.org/10.1682/JRRD.2007.09.0150

9. Dannelly, B., Otey, S., Croy, T., Harrison, B., Rynders, C., Hertel, J. and Weltman, A (2011). Effectiveness of Traditional and Sling Exercise Strength Training in Novice Women. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25, S81-S82. http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0b013e318202e473

10. Eom, M.Y., Chung, S.H. and Ko, T.S (2013). Effects of Bridging Exercise on Different Support Surfaces on the Transverse Abdominis. Journal of Physical Therapy Science, 25, 1343-1346. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.25.1343

11. Elvestad, P., Ingersoll, C.D., Katch, V.L., Katch, F.I., Weltman, A. and Redcord, A (2008). The Effects of a Worksite Neuromuscular Activation Program on Sick Leave: A Pilot Study. Medicine and Science in Sports and Exercise, 40, S434-S435. http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000322849.44057.21

12. Gao, B., Rong, X., Liang, D. and Li, L (2008). The Effect of Sling Exercise Therapy on Low Back Pain Caused by Exercises Training. Chinese Journal of Rehabilitation Medicine, 23, 1095-1097.

13. Imai, A., Kaneoka, K., Okubo, Y., Shiina, I., Tatsumura, M., Izumi, S. and Shiraki, H (2010). Trunk Muscle Activity during Lumbar Stabilization Exercises on Both a Stable and Unstable Surface. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 40, 369-375. http://dx.doi.org/10.2519/jospt.2010.3211

14. Jeong, S.Y., Chung, S.H. and Shim, J.H. (2014). Comparison of Upper Trapezius, Anterior Deltoid, and Serratus Anterior Muscle Activity during Push-Up plus Exercise on Slings and a Stable Surface. Journal of Physical Therapy Science, 26, 937-939. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.26.937

15. Jung, K.-S., Cho, H.-Y. and In, T.-S. (2016). Trunk Exercises Performed on an Unstable Surface Improve Trunk Muscle Activation, Postural Control, and Gait Speed in Patients with Stroke. Journal of Physical Therapy Science, 28, 940- 944. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.28.940

16. Kirkesola, G. (2000). Sling Exercise Therapy (S-E-T)—A Concept for Active Treatment and Training for Ailments in the Musculoskeletal Apparatus. Fysioterapeuten, No. 12, 9-16.

17. Kim, E.-R., Oh, J.-S. and Yoo, W.-G. (2014.) Effect of Vibration Frequency on Serratus Anterior Muscle Activity during Performance of the Push-Up plus with a Redcord Sling. Journal of Physical Therapy Science, 26, 1275-1276. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.26.1275

18. Kim, M.-K., Jung, J.-M., Chang, J.-S. and Lee, S.-K. (2012). Radiographic Imaging Analysis after Sling Exercises for Hemiplegic Shoulder Subluxation. Journal of Physical Therapy Science, 24, 1099-1101. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.24.1099

19. Kim, J.H., Kim, Y.E., Bae, S.H. and Kim, K.Y. (2013). The Effect of the Neurac Sling Exercise on Postural Balance Adjustment and Muscular Response Patterns in Chronic Low Back Pain Patients. Journal of Physical Therapy Science, 25, 1015-1019. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.25.1015

20.Kim, S.-Y., Kang, M.-H., Lee, D.-K. and Oh, J.-S. (2015). Effects of the Neurac® Technique in Patients with Acute-Phase Subacromial Impingement Syndrome. Journal of Physical Therapy Science, 27, 1407. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.27.1407

21. Lee, J.S. and Lee, H.G. (2014). Effects of Sling Exercise Therapy on Trunk Muscle Activation and Balance in Chronic Hemiplegic Patients. Journal of Physical Therapy Science, 26, 655. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.26.655

22. Lee, J.-S., Yang, S.-H., Koog, Y.-H., Jun, H.-J., Kim, S.-H. and Kim, K.-J. (2014). Effectiveness of Sling Exercise for Chronic Low Back Pain: A Systematic Review. Journal of Physical Therapy Science, 26, 1301-1306. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.26.1301

23. Liu, H., Yao, K., Zhang, J., Li, L., Wu, T., Brox, J.I. and He, C. (2013). Sling Exercise Therapy for Chronic Low-Back Pain. Cochrane Database of Systematic Reviews, No. 9, Article No. CD010689. http://dx.doi.org/10.1002/14651858.cd010689

24. Li, L. and Feng, Z.-Y. (2015). Clinical Observation of Treating Chronic Nonspecific Low Back Pain with Baduanjin Combining Sling Exercise Therapy. Rheumatism and Arthritis, 4, 16-19.

25. Lee, S.-K. (2013). The Effects of Vibration Stimuli Applied to the Shoulder Joint on the Activity of the Muscles around the Shoulder Joint. Journal of Physical Therapy Science, 25, 1407-1409. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.25.1407

26. Lin, D., Nussbaum, M.A., Seol, H., Singh, N.B., Madigan, M.L. and Wojcik, L.A. (2009). Acute Effects of Localized Muscle Fatigue on Postural Control and Patterns of Recovery during Upright Stance: Influence of Fatigue Location and Age. European Journal of Applied Physiology, 106, 425-434. http://dx.doi.org/10.1007/s00421-009-1026-5

27.Lehman, G.J., MacMillan, B., MacIntyre, I., Chivers, M. and Fluter, M. (2006). Shoulder Muscle EMG Activity during Push up Variations on and off a Swiss Ball. Dynamic Medicine, 5, 7. http://dx.doi.org/10.1186/1476-5918-5-7

28. Lee, D., Park, J. and Lee, S. (2015). Effects of Bridge Exercise on Trunk Core Muscle Activity with Respect to Sling Height and Hip Joint Abduction and Adduction. Journal of Physical Therapy Science, 27, 1997-1999. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.27.1997

29. Lephart, S.M. and Henry, T.J. (1996). The Physiological Basis for Open and Closed Kinetic Chain Rehabilitation for the Upper Extremity. Journal of Sport Rehabilitation, 5, 71-87.

30. McArdle, W.D., Katch, F.I. and Katch, V.L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.

31. Muceli, S., Farina, D., Kirkesola, G., Katch, F. and Falla, D. (2011). Reduced Force Steadiness in Women with Neck Pain and the Effect of Short Term Vibration. Journal of Electromyography and Kinesiology, 21, 283-290. http://dx.doi.org/10.1016/j.jelekin.2010.11.011

32.Marshall, P.W. and Murphy, B.A. (2005). Core Stability Exercises on and off a Swiss Ball. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 86, 242-249. http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2004.05.004

33. Melzack, R. and Wall, P.D. (1965). Pain Mechanisms: A New Theory. Science, 150, 971-979.http://dx.doi.org/10.1126/science.150.3699.971

34. Park, J.H. and Hwangbo, G. (2014). The Effect of Trunk Stabilization Exercises Using a Sling on the Balance of Patients with Hemiplegia. Journal of Physical Therapy Science, 26, 219-221. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.26.219

35.Park, J., Lee, S. and Hwangbo, G. (2015). The Effects of a Bridge Exercise with Vibration Training and an Unstable Base of Support on Lumbar Stabilization. Journal of Physical Therapy Science, 27, 63. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.27.63

36. Praveen Kumar, P.R. and Venkata, P. (2005) Fundamental of Physiotherapy. Jaypee Brothers Medical Publishers, New Delhi. http://eprints.uwe.ac.uk/1003

37. Paillard, T. (2012). Effects of General and Local Fatigue on Postural Control: A Review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36, 162-176.

http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.05.009

38. Schiftan, G.S., Ross, L.A. and Hahne, A.J. (2015). The Effectiveness of Proprioceptive Training in Preventing Ankle Sprains in Sporting Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Science and Medicine in Sport, 18, 238-244. http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.005

39. Shimada, Y., Davis, R., Matsunaga, T., Misawa, A., Aizawa, T., Itoi, E., Zilberman, Y., Cosendai, G. and Ripley, A.M. (2006). Electrical Stimulation Using Implantable Radiofrequency Microstimulators to Relieve Pain

Associated with Shoulder Subluxation in Chronic Hemiplegic Stroke. Neuromodulation: Technology at the Neural Interface, 9, 234-238.http://dx.doi.org/10.1111/j.1525-1403.2006.00065.x

40. Seo, S.-C., Choi, J.-Y., Joo, M.-Y., Kim, J.-H. and Chang, S.-K. (2012). Effects of Sling Exercise and McKenzie Exercise Program on Neck Disability, Pain, Muscle Strength and Range of Motion in Chronic Neck Pain. Physical Therapy Rehabilitation Science, 1, 40-48

41. Tsauo, J.-Y., Cheng, P.-F. and Yang, R.-S. (2008). The Effects of Sensorimotor Training on Knee Proprioception and Function for Patients with Knee Osteoarthritis: A Preliminary Report. Clinical Rehabilitation, 22, 448-457. http://dx.doi.org/10.1177/0269215507084597

42. Uçar, M., Koca, I., Eroglu, M., Eroglu, S., Sarp, U., Arik, H.O. and Yetisgin, A. (2014) Evaluation of Open and Closed Kinetic Chain Exercises in Rehabilitation Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. Journal of Physical Therapy Science, 26, 1875-1878. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.26.1875

43. Yun, K., Lee, S. and Park, J. (2015). Effects of Closed Chain Exercises for the Lumbar Region Performed with Local Vibration Applied to an Unstable Support Surface on the Thickness and Length of the Transverse Abdominis. Journal of Physical Therapy Science, 27, 101-103. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.27.101

44.Yoon, S.-D., Sung, D.-H. and Park, G.D. (2015). The Effect of Active Core Exercise on Fitness and Foot Pressure in Taekwondo Club Students. Journal of Physical Therapy Science, 27, 509-511. http://dx.doi.org/10.1589/jpts.27.509

4 5 . https://web.archive.org/web/20170129000424/https://www.trxtraining.com/discover/who-we-are/heritage

Nguồn bài báo: *Tổng hợp các nghiên cứu, tài liệu ngoài nước, từ Mohammad Nasb và công sự tại doi: 10.4236/ojtr.2016.43009 và dự án Marpe tại Việt Nam*

Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
VIETNAM SPORT SCIENCE INSTITUTE

HỘI KHOA HỌC TDTT VIỆT NAM
VIETNAM SPORT SCIENCE ASSOCIATION

HỘI NGHỊ KHOA HỌC QUỐC TẾ NĂM 2023

INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE 2023

"KHOA HỌC VỚI PHÁT TRIỂN THỂ LỰC, TẦM VÓC CON NGƯỜI VIỆT NAM"

"SCIENCE AND THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS, THE SCOPE OF VIETNAMESE PEOPLE"



ĐƠN VỊ ĐỒNG HÀNH
COMPANION UNIT

HÃY CHUNG TAY VÌ THỂ LỰC - TẦM VÓC NGƯỜI VIỆT NAM

VIETT CONTENT

ĐƠN VỊ TÀI TRỢ
SUPPORTER PARTNER

NĂNG ĐỘNG VIỆT NAM

Nestlé MILO

VIN CÀ PHÊ VIỆT NAM
The Grand Coffee

AMITED
KHÁT VỌNG VIỆT

LI-NING

SWIMMING POOLS
Intelipool

GRAND SPORT

TAZAWA

Mescells

LÝ A ĐƯỜNG

UNET ACADEMY

VNHC

VietFootball

ĐƠN VỊ BẢO TRỢ TRUYỀN THÔNG
MEDIA SUPPORTER

VTVcab

Thiếu niên Nhi đồng

A9 MEDIA

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
VIETNAM SPORTS SCIENCE INSTITUTE

45 ANNIVERSARY

XÂY DỰNG & PHÁT TRIỂN

GIỚI THIỆU CHUNG

Ngày 24 tháng 1 năm 1979, Hội đồng Chính phủ ban hành Quyết định số 35/CP thành lập Viện nghiên cứu Khoa học Thể dục thể thao. Trải qua hơn 40 năm xây dựng, trưởng thành và phát triển, Viện Khoa học Thể dục thể thao là cơ quan thực hiện những nhiệm vụ chính trị quan trọng của Ngành về nghiên cứu khoa học thể dục thể thao tại Việt Nam.

SỨ MỆNH

Hội tụ tri thức, kinh nghiệm, tiềm lực, khát khao cống hiến của đội ngũ các nhà khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao.Đóng góp vào sự phát triển của ngành với sologan: "Nhanh hơn, cao hơn, xa hơn".

TẦM NHÌN

Khẳng định vị thế bằng các công trình khoa học, đề án, dự án, sản phẩm dịch vụ khoa học công nghệ thể thao mang tầm quốc gia. Không ngừng đổi mới, sáng tạo, thích nghi với hội nhập khu vực và thế giới.

THÀNH TÍCH

- Huân chương Lao động hạng Nhì
- Huân chương Lao động hạng Ba



Với hệ thống trang thiết bị nghiên cứu khoa học hiện đại được nhập từ Mỹ, Thụy Sỹ, Đức. Hệ thống máy phân tích gen, hồi phục chức năng, phòng Labo sinh lý, sinh hóa....



Từ năm 1992 đến nay, phòng đã đào tạo và cung cấp gần 200 Tiến sĩ cho ngành thể dục thể thao. Nhiều nhà khoa học đã và đang giữ trọng trách quan trọng trong ngành TDTT Việt Nam.



Đội ngũ y bác sĩ có trình độ chuyên môn cao, giàu kinh nghiệm, nhiệt tình, trách nhiệm, luôn sẵn sàng phục vụ HLV, VĐV và nhân dân trong phục hồi chấn thương, điều trị các bệnh về cơ xương khớp, thoát vị đĩa đệm.

