

Tạp chí khoa học



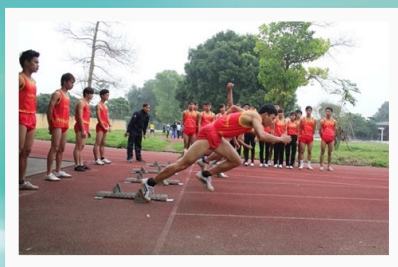
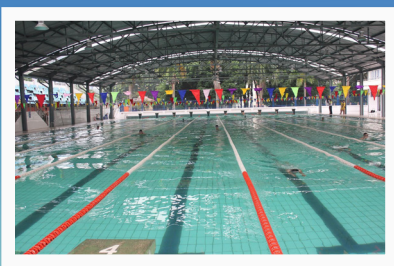
ISSN: 2615-9767

GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI
Ha Noi University of Physical Education and Sports



Số 01
2021



LỜI NÓI ĐẦU

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội tiền thân là Trường Thể dục Thể thao, thành lập năm 1961, là trường đầu tiên của cả nước có nhiệm vụ đào tạo giáo viên giáo dục thể chất cho hệ thống giáo dục quốc dân của Việt Nam. Trải qua 60 năm xây dựng và phát triển, Nhà trường ngày càng khẳng định vị thế là một cơ sở giáo dục đại học có uy tín, được công nhận đạt chuẩn kiểm định chất lượng.

Hướng tới mục tiêu đến năm 2030 sẽ trở thành trường đa ngành, có uy tín về đào tạo giáo dục thể chất, thể dục thể thao; giáo dục quốc phòng và an ninh; chăm sóc sức khỏe, đào tạo tài năng thể thao; nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ và phục vụ cộng đồng Nhà trường đã đẩy mạnh hoạt động toàn diện và được Bộ Thông tin và Truyền thông cấp Giấy phép 236/GP-BTTTT thành lập Tạp chí khoa học Giáo dục thể chất và thể thao trường học, được Cục Thông tin Khoa học và công nghệ Quốc gia cấp chỉ số ISSN theo mã số chuẩn quốc tế đúng vào dịp kỷ niệm 60 năm thành lập trường (1961-2021). Đây là sự khẳng định mốc son mới về uy tín, vị thế và sự phát triển của Nhà trường trong hệ thống giáo dục của Việt Nam cũng như hướng tới các chuẩn mực giáo dục quốc tế.

Vì thế Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội xác định rõ việc cộng tác sâu rộng với giảng viên, nhà khoa học, nhà quản lý sẽ là nền tảng cho sự phát triển và thành công của Tạp chí. Trong bối cảnh cuộc cách mạng công nghệ 4.0 và chuyển đổi số ngày càng mạnh mẽ, Nhà trường mong muốn phát triển Tạp chí theo cả hình thức in truyền thống và ấn bản điện tử; đáp ứng chuẩn khoa học quốc gia và từng bước đạt tiêu chuẩn quốc tế; được Hội đồng chức danh giáo sư Nhà nước công nhận trên cơ sở ứng dụng công nghệ thông tin hiện đại và là cầu nối thân thiết giữa Nhà trường và các giảng viên, nhà khoa học, các nhà quản lý cộng tác với Tạp chí.

Nhân dịp xuất bản Tạp chí số đầu tiên, thay mặt tập thể lãnh đạo Nhà trường, Hội đồng biên tập xin gửi lời cảm ơn đến Ban Tuyên giáo Trung ương, Bộ Thông tin và Truyền thông đã cấp phép hoạt động cho Tạp chí; xin cảm ơn Cục Thông tin Khoa học và Công nghệ Quốc gia đã cấp chỉ số ISSN, mã số chuẩn quốc tế cho Tạp chí; xin cảm ơn Bộ Giáo dục và Đào tạo; Tổng cục TDTT thuộc Bộ VHTT&DL, các cơ quan, ban ngành đoàn thể, đã quan tâm, tạo điều kiện cho Tạp chí hoạt động. Đặc biệt, xin cảm ơn các tác giả, các nhà khoa học đã tham gia phản biện và góp ý. Chúng tôi mong muốn tiếp tục nhận được sự hợp tác của các giảng viên, nhà khoa học, nhà quản lý trong và ngoài trường trong thời gian tới để Tạp chí phát triển theo đúng mục tiêu tôn chỉ và định hướng đề ra.

Do đây là số đầu tiên, nên không tránh khỏi những thiếu sót, Hội đồng biên tập rất mong nhận được ý kiến đóng góp của quý vị độc giả, các nhà khoa học.

Xin trân trọng giới thiệu Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học quý vị độc giả trong và ngoài nước.

Hội đồng biên tập

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP KHOA HỌC

CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG

TS. Nguyễn Duy Quyết

TỔNG BIÊN TẬP

TS. Nguyễn Mạnh Toàn

TRƯỞNG BAN THƯ KÝ

Nguyễn Minh Tư

TRƯỞNG BAN TRÌ SỰ

ThS. Ngô Xuân Đức

THÀNH VIÊN

TS. Phùng Xuân Dũng

TS. Hương Xuân Nguyên

PGS.TS Nguyễn Anh Tuấn

PGS.TS. Lê Đức Chương

PGS.TS. Bùi Quang Hải

PGS.TS. Nguyễn Thanh Đề

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy

PGS.TS. Trịnh Hữu Lộc

GS.TS. Nguyễn Đại Dương

GS.TS. Lê Văn Lắm

PGS.TS. Vũ Đức Thu

PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc

PGS.TS. Đặng Hà Việt

PGS.TS. Phan Thanh Hải

PGS.TS. Trần Hiếu

PGS.TS. Hoàng Công Dân

TS. Đỗ Mạnh Hưng

TS. Tô Tiến Thành

TS. Phạm Anh Tuấn

TS. Đỗ Anh Tuấn

TS. Phạm Thị Hương

TS. Lê Anh Thơ

TS. Phạm Hoàng Tùng

TS. Lê Tấn Đạt

GIẤY PHÉP XUẤT BẢN

Số 263/GP-BTTTT do Bộ Thông tin và Truyền thông cấp ngày 12/5/2021

In 1000 cuốn. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9/2021

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

1

ThS.Triệu Thị Bạch Vân

6

Đôi điều suy ngẫm từ bài báo “Sức khỏe và thể dục” của Chủ tịch Hồ Chí Minh trên báo Cứu Quốc ngày 27/3/1946.

PGS.TS. Hoàng Công Dân

9

Các yếu tố cấu thành năng lực hoạt động nghề nghiệp của giáo viên tiếp cận trong đào tạo sinh viên sư phạm thể dục thể thao thời đại 4.0.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2

TS. Nguyễn Duy Quyết

13

Đánh giá thực trạng đặc điểm sinh lý và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh các trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao.

ThS. Lê Xuân Diệp

17

Mối quan hệ của tâm lý sợ ngã với tỷ lệ té ngã ở người cao tuổi: Thí điểm tại nhóm 65 – 75 tuổi.

TS. Phạm Thị Hương

22

Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội đối với sinh viên chuyên ngành điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

TS. Lưu Trí Dũng; Nguyễn Thị Diễm Hương

27

Lựa chọn các tiêu chí và thang đo đánh giá mức độ hài lòng của khách hàng tại Câu lạc bộ bơi lội Ánh Viên, thành phố Thủ Đức.

ThS. Nguyễn Hữu Lực

33

Thực trạng hoạt động thể chất và các hành vi ít vận động của sinh viên Đại học Đà Nẵng trong thời gian giãn cách xã hội do dịch Covid-19.

TS. Hướng Xuân Nguyên; ThS. Bùi Lan Anh

39

Thực trạng thể lực chuyên môn của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17-18 tỉnh Quảng Ninh.

TS. Nguyễn Mạnh Toàn; Nguyễn Thị Trang

43

Xây dựng mô hình Câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh trường Trung học Cơ sở Lê Lợi – Hà Đông – Hà Nội.

TS. Tô Tiến Thành; ThS. Nguyễn Thành Long

49

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường Trung học Phổ thông Lộc Thành, Bảo Lộc, Lâm Đồng

ThS. Trần Ngọc Minh; TS. Nguyễn Duy Quyết

54

Lựa chọn và đánh giá các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất trường Trung học cơ sở Lạc Lâm, huyện Đơn Dương, tỉnh Lâm Đồng.

PGS.TS. Bùi Quang Hải; Hoàng Bảo Trung; ThS. Lê Nguyên Hoàn; TS. Bùi Danh Tuyên

60

Nghiên cứu ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của Vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam

ThS. Trần Đăng Khôi

66

Thực trạng và giải pháp nâng cao hoạt động câu lạc bộ thể thao học đường của một số trường Trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hòa, thành phố Cần Thơ.

ThS. Đinh Công Tiệp

73

Thực trạng một số giải pháp nâng cao thể lực chung của nữ sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Sơn La.

TS. Phùng Mạnh Cường; ThS. Nguyễn Tùng Lâm

78

Thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Phạm Ngọc Tĩnh

83

Thực trạng công tác giáo dục thể chất và trình độ thể lực của học sinh trường Trung học Cơ sở Văn Phương, Nho Quan, Ninh Bình.

ThS. Nguyễn Thị Hoài Mỹ; ThS. Nguyễn Thu Minh; ThS. Phạm Thị Thanh Hoa; ThS. Đào Thị Ngân Huyền; ThS. Nguyễn Hoàng Yến; ThS. Phan Thị Phụng

88

Xây dựng cuốn tài liệu tham khảo “Tài liệu luyện thi Tiếng Anh trình độ A2 dùng cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”

TS. Lưu Trí Dũng; Lê Hoàng Giang

94

Hiệu quả ứng dụng bài tập Điền kinh cho trẻ em (IAAF for Kid) nhằm nâng cao thể lực cho học sinh tiểu học Việt Mỹ - Tân Bình.

CONTENT

Theory of Physical education and school sports

1

MA. Trieu Thi Bach Van

Thoughts of students of Hanoi University of Physical Education and Sports from article "Health and Physical Education" by Ho Chi Minh President in Cuu Quoc newspaper on March 27th 1946

Assoc Prof. PhD. Hoang Cong Dan

Factors constituting the professional performance of Teachers - Approach in training sports and physical education students in the 4.0 era

Research result on Physical education and school sports

2

PhD. Nguyen Duy Quyet

Assessing the reality of physiological and physical and Physical Fitness characteristics of male students specializing in athletics at Universities of Physical Education and Sports

MA. Le Xuan Diep

The relationship between Psychological fear of Falling and Rate of Falling elderly in Long Bien, Hanoi

PhD. Pham Thi Huong

The reality of the level of meeting the social needs for students in specializing in Athletics at Hanoi University of Physical Education and Sports.

PhD. Luu Tri Dung; Nguyen Thi Diem Huong

Selecting the Criteria and the Measure of customers' of satisfaction at Anh Vien swimming Club, Thu Duc city.

MA. Nguyen Huu Luc

Facts about Physical activity Engagement and Sedentary behaviors of students studying at Da Nang University during the social distancing time due to Covid 19 pandemic

PhD. Huong Xuan Nguyen; MA. Bui Lan Anh

The reality of Professional Fitness of Female Volleyball players age 17 - 18 Quang Ninh Province

PhD. Nguyen Manh Toan; Nguyen Thi Thu Trang 43

Building a model of extracurricular Sports Club for Students of Le Loi Junior High school – Ha Dong, Ha Noi

PhD. To Tien Thanh; MA. Nguyen Thanh Long 49

6 Application and Efficiency assessment of some strength development exercises for male students of Football Team at Loc Thanh high school - Bao Lam - Lam Dong.

MA. Tran Ngoc Minh; PhD. Nguyen Duy Quyet 54

9 Selecting and evaluating some measures to improve the effectiveness of physical education work at Lac Lam Secondary School, Don Duong district, Lam Dong province

Assoc Prof. PhD. Bui Quang Hai; PhD. Bui Danh Tuyen; MA. Le Nguyen Hoan; Hoang Bao Trung 60

13 Research to apply some solutions in order to improve the Management effectiveness of Athletics' at Vietnam Youth Football Training Center

MA. Tran Dang Khoi 66

Solutions to enhance school sports club activities of some Junior High schools in An Hoa ward, Can Tho city

17 **MA. Dinh Cong Tiep** 73

Reality and some Solutions to improve general fitness of Female Students of Son La College

PhD. Phung Manh Cuong; MA. Nguyen Tung Lam 78

22 The reality of Female Students' strength in the Aerobic Team of Hanoi University of Physical Education and Sports

Pham Ngoc Tinh 83

27 The reality of Physical Education and Physical Fitness Level of students of Ninh Binh Junior High School, Van Phuong, Nho Quan

33 **MA. Nguyen Thi Hoai My; MA. Nguyen Thu Minh; MA. Pham Thi Thanh Hoa; MA. Dao Thi Ngan Huyen; MA. Nguyen Hoang Yen; MA. Phan Thi Phuong** 88

Compiling a reference Document "Exam preparation materials of Level A2 for students of Hanoi University of Physical Education and Sports

39 **PhD. Luu Tri Dung; Le Hoang Giang** 94

The application efficiency of athletics exercises designed by the IAAF for kid to help improve the physical strength of the VA schools primary students

SUY NGHĨ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT HÀ NỘI TỪ BÀI BÁO “SỨC KHỎE VÀ THỂ DỤC” CỦA CHỦ TỊCH HỒ CHÍ MINH TRÊN BÁO CỨU QUỐC NGÀY 27/3/1946

THOUGHTS OF STUDENTS OF HA NOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS FROM ARTICLE “HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION”
BY HO CHI MINH PRESIDENT IN CUU QUOC NEWSPAPER ON MARCH 27TH 1946

ThS. Triệu Thị Bạch Vân*, ThS. Nguyễn Thị Thúc**

Tóm tắt: Nội dung bài viết nói lên những suy nghĩ, những bài học bổ ích mà mỗi sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội cần thực hiện tốt là: Cần nỗ lực trong học tập nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, rèn luyện kỹ năng, phẩm chất đạo đức, bản lĩnh, khả năng thích nghi vượt qua những tình huống khó khăn; đồng thời luôn tu dưỡng rèn luyện, học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức phong cách Hồ Chí Minh một cách thiết thực, hiệu quả... để xứng đáng trở thành những người giáo viên thể chất có tài, có tâm, góp phần xứng đáng vào việc đào tạo thế hệ trẻ với trí lực và sức khỏe để đóng góp vào sự phát triển chung của đất nước.

Từ khóa: Sinh viên; Sức khỏe và thể dục, Hồ Chí Minh.

Abstract: The content of article is about useful thoughts and lessons that each student at Hanoi University of Physical Education and Sports must do well: need to make efforts in learning to improve professional qualifications, skills, moral qualities, bravery, and adaptability to overcome difficult situations, at the same time always cultivate, study and follow Ho Chi Minh's ideology and morality in a practical and effective way in order to become talented, conscientious and qualified physical education teachers, making a worthy contribution to the training of the young generation with intelligence and health for the overall development of the country.

Key words: Student; Health and physical education; Ho Chi Minh

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất quan tâm tới vấn đề tập luyện thể dục thể thao để rèn luyện sức khỏe, xây dựng cho mình một lối sống lành mạnh, tích cực. Với tầm nhìn xa trông rộng, với mong muốn tăng cường sức khỏe quốc dân, trên báo Cứu quốc số 199 ra ngày 27/3/1946 Chủ tịch Hồ Chí Minh viết bài báo với lời tựa “Sức khỏe và thể dục”.

“Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công. Mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe.

Vậy nên luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi một người yêu nước. Việc

đó không tốn kém, khó khăn gì. Gái trai, già trẻ ai cũng nên làm và ai cũng làm được. Mỗi ngày lúc ngủ dậy, tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ, như vậy là sức khỏe. Bộ Giáo dục có Nha Thể dục, mục đích là để khuyến và dạy cho đồng bào tập thể dục, đừng giữ gìn và bồi đắp sức khỏe. Dân cường thì quốc thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi, ngày nào tôi cũng tập”.

Hơn 70 năm đã trôi qua nhưng từng câu từ trong bài báo “Sức khỏe và thể dục” của Chủ tịch Hồ Chí Minh vẫn nhắc nhở, khuyến khích, động viên mỗi chúng ta cần rèn luyện sức khỏe để phụng sự Tổ quốc. Đặc biệt hơn nữa sinh

*Trường Chính trị tỉnh Tuyên Quang, ** Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội luôn thấm nhuần lời dạy của Người hàng ngày trên giảng đường trên giảng đường đại học vẫn thường xuyên tâm luyện, học tập rèn luyện noi theo phong cách tư tưởng đạo đức của Người bằng những suy nghĩ, hành động, học tập thiết thực sau:

Một là: Mỗi sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội cần nỗ lực trong học tập nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, rèn luyện kỹ năng để xứng đáng trở thành những người giáo viên thể chất có tài, có tâm, góp phần xứng đáng vào việc đào tạo thế hệ trẻ với tiềm lực mới đặc biệt là về sức khỏe để đóng góp trí và lực vào sự phát triển chung của đất nước.

Việc được đào tạo để trở thành một giáo viên thể chất tại các trường học là một quá trình học tập, rèn luyện và nỗ lực không ngừng của mỗi một sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Công việc giáo viên thể dục trong các trường học sẽ có nhiệm vụ quản lý học sinh trong giờ học thể chất, xây dựng các kế hoạch giảng dạy thể chất cho học sinh, sinh viên và tham gia vào các hoạt động khác của Nhà trường. Do đó, để đạt được hiệu quả công việc được giao mỗi người giáo viên thể chất cần phải chuẩn bị kỹ nội dung giáo án giảng dạy, dựa trên định hướng chuyên môn chung của của Nhà trường để xây dựng nội dung phù hợp. Muốn trở thành người giáo viên giỏi, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp giáo dục, đào tạo trong giai đoạn mới thì ngay từ khi ngồi trên ghế nhà trường chuyên nghiệp, mỗi sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội cần phải nỗ lực trong học tập nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, rèn luyện kỹ năng để không ngừng hoàn thiện kỹ năng của chính mình, từ đó cung cấp cho học sinh những giờ học thú vị, sáng tạo và đầy thư giãn khỏe mạnh.

Hai là: Mỗi sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội cần phải không ngừng rèn luyện phẩm chất đạo đức, sự bản lĩnh và khả năng thích nghi vượt qua những tình huống khó khăn.

Một thực tế hiện nay đang cho thấy dù đời sống vật chất và tinh thần tăng lên nhưng nhiều người chưa thực sự chú ý đến việc rèn luyện sức khỏe hàng ngày. Một bộ phận học sinh hiện nay

“lười” tham gia các hoạt động thể chất dẫn đến nhiều hệ lụy không tốt như thừa cân, béo phì, giảm khả năng ghi nhớ...gây ảnh hưởng không nhỏ tới sức khỏe và sự phát triển trí lực. Do vậy mà các trường học hiện nay đang rất quan tâm tới vấn đề giáo dục thể chất trong trường học và với yêu cầu ấy nhu cầu cần những giáo viên thể chất trong tương lai rất cao, cùng với đó là cơ hội việc làm của sinh viên ngành giáo dục thể chất cũng rộng mở.

Với yêu cầu càng ngày càng cao của sự phát triển mỗi sinh viên bên cạnh việc trao dồi chuyên môn, nghiệp vụ ngay khi còn ngồi trên ghế nhà trường cần phải rèn luyện phẩm chất đạo đức - đây là một yếu tố “cần” đối với mỗi người giáo viên. Ngoài ra, đó còn là bản lĩnh, khả năng thích nghi và vượt qua khó khăn, điều đó sẽ có được thông qua hoạt động học tập và rèn luyện thể dục thể thao. Qua các hoạt động rèn luyện này là điều kiện để mỗi sinh viên nâng cao sự tự tin, sự khỏe mạnh, dẻo dai, khắc phục những hạn chế của bản thân và nâng cao tinh thần đồng đội, hòa nhập hơn với nhóm với tập thể.

Việc rèn luyện sức khỏe của mỗi sinh viên thể chất trong môi trường giáo dục chuyên nghiệp cần phải được duy trì thường xuyên, kiên trì, bền bỉ, bởi quá trình rèn luyện thân thể là một quá trình tự ý thức, tự nỗ lực cố gắng của mỗi người. Do đó, nếu không rèn luyện phẩm chất đạo đức, sự bản lĩnh, ý chí vượt khó thì không thể thành công được, muốn làm được thì đòi hỏi mỗi sinh viên cần phải coi luyện tập rèn luyện sức khỏe, việc học tập là sự tự giác, sự ham thích, phải trở thành một nhu cầu thiết thực như cơm ăn nước uống hằng ngày, như không khí để hít thở xung quanh...

Ba là: Mỗi sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội luôn luôn tu dưỡng rèn luyện, học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức phong cách Hồ Chí Minh một cách thiết thực, hiệu quả.

Trong bối cảnh mới hôm nay, mục tiêu phát triển lĩnh vực thể dục, thể thao nhằm nâng cao tinh thần và thể lực cho thế hệ trẻ, đáp ứng yêu cầu phát triển nguồn nhân lực là yêu cầu tiên quyết của mỗi quốc gia, dân tộc. Rèn luyện sức

khỏe theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh đối với mỗi một thanh niên, sinh viên là một việc làm rất thiết thực, phù hợp. Năm 1956, đến thăm và dự Đại hội toàn quốc lần thứ II Đoàn Thanh niên cứu quốc (02/11/1956), Bác đã căn dặn thanh niên: *“Phải rèn luyện thân thể cho khỏe mạnh. Khỏe mạnh thì mới có đủ sức để tham gia một cách dẻo dai, bền bỉ những công việc ích nước lợi dân.* Điều này càng có ý nghĩa đặc biệt đối với mỗi sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội bởi việc học tập, rèn luyện thể dục thể thao theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh về rèn luyện sức khỏe là một trong những nội dung học tập gắn liền với hoạt động nghề nghiệp của sinh viên nhà trường gắn với nhiệm vụ chính của trường là đào tạo, bồi dưỡng chuyên môn cho những giáo viên thể dục thể thao trình độ đại học và các trình độ thấp hơn, đồng thời tổ chức nghiên cứu, ứng dụng khoa học giáo dục thể chất. Do đó, mỗi sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT cần luôn xác định

rõ vai trò và vị trí việc làm của mình để thông qua đó xác định rõ mục đích học tập rõ ràng, nghiêm túc cho việc học tập và rèn luyện của mình, tránh trường hợp học tập chỉ là hình thức, học chống đối để được qua môn. Việc học Bác, làm theo Bác gắn với nội dung học tập hiệu quả, thiết thực tại trường để mỗi sinh viên ý thức rõ hơn trách nhiệm của mình đối với sự phát triển chung của đất nước.

Lời kêu gọi về rèn luyện thể dục thể thao của Chủ tịch Hồ Chí Minh cũng như tấm gương rèn luyện hằng ngày của Người có ảnh hưởng sâu sắc đến tình cảm, tinh thần và hành động của nhân dân Việt Nam. Riêng với sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội việc học tập và làm theo tấm gương rèn luyện của Hồ Chí Minh có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong việc định hướng nghề nghiệp, rèn luyện chuyên môn nghiệp vụ, xứng đáng với nhiệm vụ đào tạo lớp thế hệ mới có sức khỏe, trí lực phục vụ đất nước./.

Tài liệu tham khảo

1. Hồ Chí Minh toàn tập (2011), tập 10, Nxb Chính trị Quốc Gia, HN.
2. Văn hóa thể chất Hồ Chí Minh (2012), Nxb Thể dục thể thao, HN.
3. Báo cáo tổng kết năm học 2018-2019 của trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Ngày nhận bài: 12/7/2021

Ngày đánh giá: 14/7/2021

Ngày duyệt đăng: 29/7/2021

CÁC YẾU TỐ CẤU THÀNH NĂNG LỰC HOẠT ĐỘNG NGHỀ NGHIỆP CỦA GIÁO VIÊN - TIẾP CẬN TRONG ĐÀO TẠO SINH VIÊN SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THỜI ĐẠI 4.0

FACTORS CONSTITUTING THE PROFESSIONAL PERFORMANCE OF TEACHERS - APPROACH IN TRAINING SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN THE 4.0 ERA

PGS. TS Hoàng Công Dân*

Tóm tắt: Nội dung bài báo đề cập tới các yếu tố cấu thành năng lực hoạt động nghề nghiệp của giáo viên thể dục thể thao trong thời đại 4.0, bao gồm: năng lực dạy học, năng lực nắm vững đặc điểm nhu cầu của người học, năng lực trí tuệ, năng lực thiết kế tài liệu học tập và bài tập thể chất, năng lực sử dụng kỹ năng dạy học động tác.

Từ khóa: Sư phạm, thể dục thể thao, sinh viên, năng lực.

Abstract: The content of the article refers to the elements constituting the professional performance of teachers of physical education and sports in the 4.0 era, including: teaching capacity, ability to master the characteristics of learners' needs, intellectual capacity, capacity to design learning materials and physical exercises, capacity to use skills in teaching movements.

Keywords: Education, sports, students, capacity.

Mở đầu

Trong giáo dục hiện đại, sự xuất hiện ngày càng nhiều hình thức và phương tiện giảng dạy tiên tiến, đã làm thay đổi đáng kể cách thức truyền đạt tri thức của người thầy giáo. Vai trò của người thầy, từ vị trí trung tâm của quá trình dạy học được chuyển dần theo hướng tổ chức và hướng dẫn người học. Học sinh, sinh viên trở thành trung tâm của quá trình dạy học, dưới sự hướng dẫn của giáo viên, chủ động tìm tòi, khám phá để chiếm lĩnh tri thức và kỹ năng nghề nghiệp. Điều đó đòi hỏi người giáo viên phải giỏi cả về chuyên môn và năng lực sư phạm, có khả năng thích ứng với những thay đổi của nghề nghiệp và xã hội để có thể phát huy được cao nhất vai trò và ảnh hưởng của mình trong hoạt động dạy học. Từ cơ sở tiếp cận, cần xác định “Các yếu tố cấu thành năng lực hoạt động nghề nghiệp của người giáo viên TDTT trong đào tạo sinh viên sư phạm TDTT thời đại 4.0”.

Năng lực là gì?

Năng lực được tạo nên từ tư chất tự nhiên và do luyện tập, học hỏi, làm việc mà có; Gồm

năng lực chung và năng lực chuyên môn. Năng lực chung là năng lực mà có thể hỗ trợ trong nhiều ngành, lĩnh vực khác nhau, trong đó có thể là năng lực tư tưởng, năng lực về khái quát hóa, năng lực nhận xét về tư duy lao động... Năng lực chuyên môn là một loại năng lực đặc trưng cần thiết trong một lĩnh vực nhất định ví dụ như năng lực toán học, năng lực hội họa, năng lực tổ chức...

Giữa năng lực chuyên môn và năng lực chung có mối quan hệ qua lại lẫn nhau. Năng lực chung chính là cơ sở hỗ trợ để đạt năng lực chuyên môn. Theo đó, năng lực chuyên môn ở một điều kiện thuận lợi nhất định lại tác động tới sự hình thành phát triển năng lực chung.

Đặc điểm cơ bản của năng lực là: Sự khác biệt về tâm lý cá nhân của người này với người khác; thể hiện qua hiệu quả của công việc nào đó; được hình thành qua quá trình học hỏi, rèn luyện từ môi trường xung quanh; chịu tác động chi phối từ nhiều yếu tố; ví dụ như con người, công việc, môi trường giáo dục; phụ thuộc vào từng người về sự tiếp thu, hiểu biết về các lĩnh vực cụ thể, vốn sống của chính họ.

*Nguyên tổng Biên tập Tạp chí Thể dục thể thao

Những phẩm chất cơ bản của giáo viên

Những yếu tố tạo thành chất lượng giáo dục gồm có: Giáo viên; Chương trình và sách giáo khoa; Phương pháp dạy học; Cơ sở vật chất, thiết bị dạy học... Trong đó, giáo viên là yếu tố có vai trò quyết định hàng đầu đến chất lượng giáo dục; vì vậy, những phẩm chất cơ bản của giáo viên là:

Người giáo viên phải là tấm gương học suốt đời. Trong nghề dạy học, chất lượng học tập của học sinh, sinh viên và chất lượng hoạt động dạy học của giáo viên có tương quan tỉ lệ thuận với nhau. Vì thế, chuyên nghiệp hóa nghề dạy học là cam kết của ngành giáo dục đối với xã hội về chất lượng đầu ra của người học; là cách để khẳng định giá trị của nghề dạy học trong xã hội. Để đáp ứng được yêu cầu đó, người thầy phải trải qua một quá trình học tập và thực hành nghề dạy một cách tích cực và kỹ lưỡng, từ đào tạo ban đầu đến bồi dưỡng liên tục trong thực tiễn dạy học.

Giáo viên phải là nhà giáo dục chuyên nghiệp. Giáo viên là người có trách nhiệm thực hiện nhiệm vụ giáo dục trong các thiết chế giáo dục của xã hội và được trả công cho công việc của mình. Điều này để nhấn mạnh đến trách nhiệm đạo đức, pháp lý của người thầy trong việc thực hiện nhiệm vụ giáo dục. Hơn nữa, người thầy là thành viên của cộng đồng nghề giáo, tức là đảm trách một lĩnh vực hoạt động căn bản trong đời sống để duy trì sự tồn tại và phát triển của xã hội. Việc hỗ trợ cho học tập và phát triển của học sinh được xem là điều kiện sống còn cho sự thành công của người thầy.

Giáo viên phải là nhà nghiên cứu ứng dụng. Nghiên cứu và giải quyết những vấn đề nảy sinh, cải tạo những yếu tố cản trở là nhiệm vụ thường xuyên của người làm giáo dục. Điều này nhấn mạnh rằng giáo viên mới chính là người nghiên cứu và giải quyết những vấn đề của thực tiễn giáo dục ở Nhà trường. Đó là lý do chính để đòi hỏi người thầy phải suy nghĩ và hành xử như một nhà nghiên cứu, giải quyết vấn đề của thực tiễn xã hội, thực tiễn Nhà trường.

Giáo viên phải góp phần làm tiến bộ xã hội. Giáo dục bản thân là để làm thay đổi, làm mới

người học và qua đó làm mới xã hội theo hướng tăng trưởng, tích cực. Người thầy với chức năng giáo dục của mình sử dụng tri thức và kỹ năng sư phạm để làm cho học sinh được giáo hóa, thay đổi và trưởng thành, như là kết quả của quá trình học tập của người học. Vai trò của thầy trong nhà trường hiện đại đã được mở rộng, không chỉ là nhà sư phạm mà còn là nhà nghiên cứu ứng dụng trong thực tiễn của Nhà trường, nhà canh tân xã hội và người học suốt đời.

Giáo viên phải luôn rèn luyện đạo đức. Để nâng cao phẩm chất đạo đức của nhà giáo, mỗi một thầy, cô giáo phải hiểu, thấm nhuần tư tưởng và đạo đức của Hồ Chí Minh về giáo dục. Mỗi người phải không ngừng rèn luyện để hoàn thiện lối sống, nhân cách của mình; sống có tấm lòng nhân ái, làm việc có trách nhiệm với danh dự nghề nghiệp và xã hội.

Những năng lực cơ bản của giáo viên

Đạt chuẩn về trình độ chuyên môn nghề nghiệp: Giáo viên phải thực sự có lý tưởng nghề nghiệp, yêu nghề và nắm vững kiến thức chuyên môn được đào tạo; tích cực, chủ động học tập nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ. Thầy cô giáo phải thường xuyên đổi mới phương pháp dạy học. Tùy theo nội dung từng bài mà lựa chọn phương pháp, kỹ thuật, hình thức dạy học phù hợp.

Có năng lực chẩn đoán nhu cầu và đặc điểm đối tượng dạy học: Năng lực chẩn đoán nhu cầu và đặc điểm đối tượng dạy học. Trong thực tế, biết chuẩn đoán nhu cầu và đặc điểm đối tượng dạy học mới có thể thiết kế kế hoạch dạy học phù hợp. Năng lực này đòi hỏi những kỹ năng như soạn phiếu phỏng vấn, tổ chức điều tra cơ bản, xây dựng hồ sơ đối tượng dạy học... Chỉ khi nắm vững đối tượng, thầy giáo mới có thể điều khiển quá trình dạy học có hiệu quả.

Có năng lực thiết kế và lập kế hoạch dạy học: Năng lực này đòi hỏi những kỹ năng như nghiên cứu mục tiêu, nội dung chương trình, giáo trình chính, lớp học, học phần, dựa vào đặc điểm đối tượng đã khảo sát để lập kế hoạch phù hợp, khả thi, có thể kiểm soát được, đánh giá được. Những kỹ năng này giúp giáo viên nhìn thấy trước và lập kế hoạch, lựa chọn nội dung,

phương pháp, phương tiện, phương thức tiến hành các hoạt động chính của mình cũng như của học sinh. Làm như vậy, thầy giáo luôn giữ vai trò chủ đạo trong quá trình giáo dục.

Có năng lực thực hiện kế hoạch dạy học: Năng lực này cũng đòi hỏi giáo viên phải có kỹ năng giao tiếp (với sinh viên, phụ huynh, doanh nghiệp, địa phương...). Giáo viên phải có kỹ năng quản lý hoạt động dạy học trong phạm vi trách nhiệm của mình, lôi cuốn sự tham gia nhiệt tình của các lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường. Việc hình thành kỹ năng như vậy, không phải dễ dàng mà nó là kết quả của một quá trình học tập nghiêm túc và rèn luyện tay nghề công phu.

Có năng lực giải quyết những vấn đề nảy sinh trong thực tiễn dạy học: Giáo viên không những phải biết đánh giá chính xác, công bằng, khách quan kết quả học tập của học sinh mà còn phải hình thành cho các em khả năng tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau. Qua đó mà tự động điều chỉnh cách học, đồng thời, thầy giáo tự điều chỉnh cách dạy cho hợp lý. Muốn vậy, thầy giáo phải nắm vững và biết phối hợp các phương pháp, kỹ thuật kiểm tra, đánh giá (truyền thống và hiện đại).

Những năng lực cơ bản của giáo viên thể dục thể thao

Từ cơ sở những phẩm chất, năng lực cơ bản của giáo viên, năng lực cơ bản giáo viên TDTT gồm:

Năng lực dạy học: Năng lực nắm vững đặc điểm và nhu cầu của người học; tri thức, tầm hiểu biết của giáo viên; năng lực chế biến tài liệu học tập và năng lực nắm vững các kỹ năng dạy học.

Năng lực nắm vững đặc điểm nhu cầu của người học: Trong quá trình dạy học, chức năng của là tổ chức và điều khiển hoạt động của trò, chức năng của trò là tiếp thu các tri thức khoa học theo mục tiêu của môn học, bậc học. Dạy học chỉ có thể đạt được hiệu quả cao khi giáo viên thực sự điều khiển, “kiểm soát” được quá trình ấy. Nếu người thầy hiểu học trò, nắm vững đặc điểm và nhu cầu của học trò thì sẽ tổ chức tốt quá trình học tập. Vì thế, năng lực hiểu học

sinh trong quá trình dạy học được xem là một trong các chỉ số cơ bản của năng lực sư phạm.

Năng lực hiểu học sinh của giáo viên TDTT thể hiện ở chỗ, người thầy xác định được lượng vận động tối ưu, hình thức và phương pháp tập luyện phù hợp đặc điểm tâm lý, sức khỏe, thể lực của học sinh. Năng lực hiểu học sinh là kết quả của một quá trình lao động đầy trách nhiệm, thương yêu và sâu sát học sinh, nắm vững chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm, am hiểu tâm lý học sư phạm.

Khi áp dụng rộng rãi kiểu dạy học “học sinh là trung tâm” vào thực tiễn dạy học, đòi hỏi phải tôn trọng nhân cách, nhu cầu và năng lực trí tuệ và thể chất của học sinh thì năng lực này càng được nhấn mạnh. Năng lực thâm nhập vào thế giới bên trong của học sinh, hiểu biết tường tận đặc điểm, hoàn cảnh, tính cách của các học sinh; quan sát nhanh nhạy, nắm bắt kịp thời những diễn biến tâm sinh lý, sức khỏe, thể lực học sinh là năng lực then chốt để thực hiện thành công quá trình dạy.

Năng lực trí tuệ: Người giáo viên TDTT cần có tri thức và tầm hiểu biết thể hiện trên các mặt sau đây: nắm vững và hiểu biết rộng môn mình phụ trách giảng dạy; thường xuyên theo dõi, “bắt nhịp” được với những cái mới thuộc môn mình phụ trách; có khả năng tự học, tự bồi dưỡng để duy trì thể lực, hoàn thiện các kỹ năng vận động và kỹ năng sư phạm.

Để có được tri thức và tầm hiểu biết rộng, đòi hỏi người giáo viên TDTT phải có được hai yếu tố cơ bản là: Có nhu cầu thường xuyên mở rộng kiến thức của mình; Có kỹ năng tự học và rèn luyện phù hợp với yêu cầu và điều kiện công tác của bản thân. Những lĩnh vực kiến thức cơ bản mà người giáo viên TDTT cần thường xuyên học tập, nghiên cứu để tích lũy kiến thức và nâng cao tầm hiểu biết của mình, đó là: Các kiến thức chung và kiến thức chuyên về môn TDTT, nghiệp vụ sư phạm chung và nghiệp vụ sư phạm đặc thù của lĩnh vực giáo dục thể chất.

Năng lực chế biến tài liệu học tập, thiết kế bài tập thể chất: Đây là năng lực gia công về mặt sư phạm của người thầy đối với tài liệu học tập nhằm làm cho nó phù hợp tối ưu với

đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi và trình độ thể lực, vốn kỹ năng kỹ xảo vận động của học sinh. Trước hết, giáo viên phải đánh giá đúng đắn mối quan hệ giữa yêu cầu của chương trình với trình độ nhận thức của học sinh. Người giáo viên có năng lực chính là người biết tính và xác lập được đúng đắn mối quan hệ nói trên, sao cho vừa đảm bảo được yêu cầu chung của chương trình (về kiến thức, kỹ năng, thái độ), vừa làm cho tài liệu đó vừa sức tiếp thu đối với đối tượng giảng dạy của mình. Tuy nhiên, điều quan trọng là người giáo viên phải biết chế biến, gia công tài liệu làm cho nó vừa logic với quy luật triển thể chất, vừa logic với khoa học sư phạm giáo dục thể chất, lại phù hợp với đặc điểm và nhu cầu nhận thức của học sinh. Một số năng lực mà người giáo viên TDTT là, cần nắm vững và thường xuyên rèn luyện để đạt đến mức tinh thông việc xây dựng kế hoạch dạy học (cả nội khóa và chính khóa), xây dựng tiến trình giảng dạy, soạn giáo án. Các năng lực nêu trên chỉ có được khi người giáo viên rèn luyện cho mình khả năng phân tích tổng hợp, hệ thống hoá kiến thức và phải có óc sáng tạo.

Năng lực nắm vững các kỹ năng dạy học, đặc biệt là kỹ năng vận động: Kỹ năng vận động của người giáo viên biểu hiện thông qua hoạt động làm mẫu bài tập thể chất, biết bảo hiểm khi học sinh tập luyện, biết sơ cứu các chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao,

biết tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu và biết phát hiện sai và sửa sai cho học sinh. Ngoài ra, có kỹ năng thực hành các bài tập thể chất và có khả năng tập luyện, thi đấu một môn thể thao nào đó sẽ giúp cho người giáo viên TDTT chủ động và tự tin trong quá trình dạy học. Các kỹ năng vận động được rèn luyện thường xuyên giúp cho người giáo viên trở nên tinh thông chuyên môn, nghiệp vụ là yếu tố quan trọng đảm bảo chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh.

Kết luận

Giáo dục TDTT là một thành tố quan trọng trong hệ thống giáo dục quốc dân, cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học; Là hoạt động chủ yếu nhằm trang bị cho người học kiến thức và kỹ năng cơ bản để rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực, giúp giải tỏa những căng thẳng do thiếu vận động ... Từ những thay đổi của giáo dục trong bối cảnh thời đại 4.0 đã đặt ra những yêu cầu mới đối với giáo viên; Người giáo viên TDTT không chỉ đóng vai trò quan trọng trong hoạt động dạy học TDTT, mà còn phải giữ trọng trách trong quá trình hình thành và phát triển nhân cách, thể chất của người học; định hướng cho người học các vấn đề liên quan đến TDTT và cuộc sống. Vì vậy, năng lực nghề nghiệp là một trong những yếu tố quan trọng, cần được quan tâm trong quá trình đào tạo sinh viên sư phạm TDTT./.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Thanh Cẩm (2012), *Thể thao trường học: Thực trạng và giải pháp*, <http://www.tapchithethao.vn>.
2. Châu Giang (2012), *Giáo dục thể chất - yếu tố không thể thiếu trong đào tạo phát triển toàn diện của sinh viên trong nhà trường*, <http://www.vnq.edu.vn>.
3. Đào Huy Huân (2020), *10 phẩm chất cơ bản của người thầy trong thời đại 4.0*, <http://www.giaoduc.net.vn>
4. Phạm Thị Hương (2016) “*Nghiên cứu xây dựng chuẩn kiến thức, kỹ năng các môn thể thao nâng cao theo chương trình đào tạo của trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (dẫn chứng môn thể thao nâng cao điền kinh)*”, Luận án Tiến sĩ GDH, Viện Khoa học TDTT.
5. Ngô Thị Thanh Quý (2012), *Chất lượng giáo dục và vai trò người thầy*, <http://www.tuyengiao.vn>.
6. Lê Minh Tiến (2013), *Các yếu tố tạo chất lượng của nền giáo dục*, <https://www.nhandan.com.vn>

Ngày nhận bài: 29/7/2021

Ngày đánh giá: 04/8/2021

Ngày duyệt đăng: 15/8/2021

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG ĐẶC ĐIỂM SINH LÝ VÀ THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỀN KINH CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO

ASSESSING THE REALITY OF PHYSIOLOGICAL AND PHYSICAL FITNESS
CHARACTERISTICS OF MALE STUDENTS SPECIALIZING IN ATHLETICS
AT UNIVERSITIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

TS. Nguyễn Duy Quyết*

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu lựa chọn được; 10 chỉ số chức năng; 5 Test đánh giá thể lực để đánh giá thực trạng đặc điểm sinh lý và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điền kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao. Trên cơ sở đó, tiến hành đánh giá thực trạng đặc điểm sinh lý và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điền kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao.

Từ khóa: Thực trạng, đặc điểm sinh lý, thể lực, sinh viên, điền kinh, trường đại học sư phạm thể dục thể thao.

Abstracts: Using conventional scientific research methods, the study has selected: 10 functional indicators; 5 physical fitness tests to assess the status of physiological and physical characteristics of male students specialized in athletics of University of physical education and sports. On that basis, the topic assesses the current status of physiological and physical characteristics of male students specializing in athletics at Universities of physical education and sports.

Keywords: Current status, physiological characteristics, physical strength, students, university of physical education and sports.

1. Đặt vấn đề

Trong chương trình đào tạo của các trường đại học sư phạm TĐTT, Điền kinh là nội dung mũi nhọn, Nhà trường đã luôn quan tâm tới công tác giảng dạy, huấn luyện góp phần nâng cao trình độ kỹ thuật và thành tích thi đấu cho sinh viên chuyên ngành. Tuy nhiên, việc kiểm tra, đánh giá quá trình tập luyện của nam sinh viên vẫn dựa trên chủ quan của giảng viên – huấn luyện viên, dựa trên kinh nghiệm và các bài tập được xây dựng từ trước.

Do vậy, nghiên cứu xác định các chỉ số chức năng sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành trong quá trình tập luyện, đặc biệt là các chỉ số sinh lý trong quá trình vận động tối ưu của nam sinh viên chuyên ngành điền kinh có đầy đủ cơ sở khoa học là đòi hỏi cấp thiết trong thực tiễn giảng dạy – huấn luyện tại các trường đại học sư phạm thể dục thể thao.

Phân tích tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Đánh giá thực trạng đặc điểm sinh lý và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điền kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 40 sinh viên chuyên ngành điền kinh năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và Trường Đại học Sư phạm TĐTT Tp Hồ Chí Minh.

* Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Bảng 1. Đặc điểm hình thái của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học Sư phạm thể dục thể thao (n=40)

TT	Một số chỉ số hình thái	Sinh viên các trường ĐHSP TDTT			Thanh niên Việt Nam			t	p
		n	$\bar{X}$	S	n	$\bar{X}$	S		
1	Chiều cao đứng (cm)	40	169,5	3,25	1400	164,85	5,22	3,21	0,05
2	Cân nặng (kg)	40	53,2	4,25	1400	53,15	6,88	1,52	0,05
3	BMI (kg/m ²)	40	19,62	1,65	1400	19,47	2,12	1,76	0,05

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Lựa chọn các chỉ số, test đánh giá thực trạng đặc điểm sinh lý và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao

Thông qua tổng hợp, phân tích tài liệu có liên quan, đề tài tiến hành lựa chọn chỉ số, test đánh giá đặc điểm sinh lý và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao thông qua các bước:

- Tổng hợp, phân tích tài liệu chuyên môn.
- Phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia giảng viên, huấn luyện viên điện kinh tại các trường đại học sư phạm thể dục thể thao (2 lần).
- Xử lý số liệu phỏng vấn thông qua tính khi bình phương.

Kết quả lựa chọn được 10 chỉ số sinh lý, 05 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nhóm đối tượng này gồm:

* Đánh giá hình thái (03 test): chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), BMI (kg/m²).

* Đánh giá chức năng (10 test): Tần số tim (lần/phút) – HR; Huyết áp tối đa (mmHg) – HAm_{ax}; Huyết áp tối thiểu (mmHg) – HAm_{in}; Thể tích oxy tiêu thụ/ mạch đập (ml/mđ) – VO₂/HR; Thể tích oxy tương đối/ trọng lượng cơ thể (ml/ph/kg) – VO₂/kg; Tần số thở (lần/phút) – Rf; Thể tích khí lưu thông (lít) – VT; Thông khí phổi (lít/phút) – VE; Thương số hô hấp (VCO₂/VO₂) – RER; Chỉ số đương lượng hô hấp (VE/VO₂) – MET.

* Đánh giá thể lực (05 test): Bật xa tại chỗ (cm); Dẻo gập thân (cm), Chạy 30m XPC (s); Chạy 100m (s); Chạy 1500m (phút).

3.2. Đánh giá thực trạng đặc điểm sinh lý và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao

Bảng 2. Đặc điểm chức năng sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học Sư phạm thể dục thể thao (n = 40)

TT	Một số chỉ số chức năng	$\bar{X}$	e	max	min	S	Cv(%)
1	Tần số tim (lần/phút) – HR	65	0.02	70	60	0.4	9.31
2	Huyết áp tối đa (HAm _{ax})	105.5	0.04	138	89	7.0	9.25
3	Huyết áp tối thiểu (HAm _{in})	62	0.05	79	59	4.0	10.11
4	Thể tích oxy tiêu thụ/mạch đập (ml/mđ) – VO ₂ /HR	3.45	0.04	3.9	3.0	0.4	12.10
5	Thể tích oxy tương đối/ trọng lượng cơ thể (ml/ph/kg) – VO ₂ /kg	143.75	0.02	162.5	139.9	6.2	13.20
6	Chỉ số đương lượng hô hấp (VE/VO ₂) – MET	45.33	0.01	49.2	41.1	0.5	9.0
7	Thương số hô hấp (VCO ₂ /O ₂) – RER	9.95	0.04	10.3	9.6	0.4	11.41
8	Tần số thở (lần/phút) – Rf	7.55	0.02	7.9	7.2	0.5	10.03
9	Thể tích khí lưu thông (lít) – VT	39.2	0.02	53.1	25.3	9.7	9.78
10	Thông khí phổi (lít/phút) – VE						

Bảng 3. Đặc điểm thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học Sư phạm thể dục thể thao (n = 40)

TT	Một số test thể lực	$\bar{X}$	e	max	Min	S	Cv(%)
1	Bật xa tại chỗ (cm)	274.5	0.02	2.72	2.83	2,16	9,36
2	Đeo gập thân (cm)	12.42	0.02	12.53	12.38	4,62	9,00
3	Chạy 30m XPC (s)	3.85	0.03	3.72	4.01	0.73	11,42
4	Chạy 100m (s)	12.60	0.04	11.43	12.27	0.87	5,36
5	Chạy 1500m (phút)	4.61	0.012	4.85	4.41	1.12	11,07

3.2.1. Thực trạng về hình thái

Kết quả trình bày tại bảng 1. Từ kết quả kiểm tra 03 chỉ số hình thái của nam sinh viên các trường đại học sư phạm thể dục thể thao chúng tôi tiến hành so sánh với hình thái của nam Thanh niên Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính của tác giả Dương Nghiệp Chí (2003) [2]. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Chiều cao đứng của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao cao hơn so với Thanh niên Việt Nam [2] cùng lứa tuổi, giới tính, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($p < 0,05$).

Cân nặng và chỉ số BMI của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao cao hơn không đáng kể so với thanh niên Việt Nam cùng lứa tuổi, giới tính, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$).

3.2.2. Thực trạng về một số chỉ số chức năng sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học Sư phạm thể dục thể thao

Để đánh giá thực trạng một số chỉ số chức năng sinh lý của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm TDTT, chúng tôi thu thập số liệu về các chỉ số chức năng sinh lý thông qua kiểm tra trên hệ thống máy Metamax 3B. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, sai số tương đối giá trị trung bình (ε) của các chỉ số chức năng đều đảm bảo tính đại diện cho khách thể nghiên cứu ($\varepsilon \leq 0,05$) chứng tỏ sự đồng đều của mẫu, mẫu chọn có thể đại diện tổng thể.

3.2.3. Đánh giá thực trạng thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học Sư phạm thể dục thể thao

Để đánh giá thực trạng về thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao, chúng tôi sử dụng các test thể lực. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Qua bảng 3 cho thấy: Từ kết quả kiểm tra thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao cho thấy, về cơ bản hầu hết các test đánh giá thể lực là đồng đều và có tính đại diện. So với sinh viên năm thứ nhất của các trường đại học sư phạm thể dục thể thao, thể lực có sự gia tăng đáng kể.

Kết luận

* Nghiên cứu đã xác định được các chỉ số, test đánh giá đặc điểm sinh lý và thể lực sinh viên chuyên ngành điện kinh các trường đại học sư phạm thể dục thể thao, bao gồm:

- Chỉ số hình thái: chiều cao đứng (cm); cân nặng (kg); BMI (kg/m^2).

- Chỉ số chức năng: Tần số tim (lần/phút) – HR; Huyết áp tối đa (mmHg) – HAm_{ax}; Huyết áp tối thiểu (mmHg) – HAm_{in}; Thể tích oxy tiêu thụ/ mạch đập ($\text{ml}/\text{mđ}$) – VO_2/HR ; Thể tích oxy tương đối/ trọng lượng cơ thể ($\text{ml}/\text{ph}/\text{kg}$) – VO_2/kg ; Tần số thở (lần/phút) – Rf; Thể tích khí lưu thông (lít) – VT; Thông khí phổi (lít/phút) – VE; Thương số hô hấp (VCO_2/VO_2) – RER; Chỉ số đương lượng hô hấp (VE/VO_2) – MET.

- Test thể lực: Bật xa tại chỗ (cm); Đeo gập thân (cm), Chạy 30m XPC (s); Chạy 100m (s); Chạy 1500m (phút).

* Thực trạng đặc điểm sinh lý và thể lực của nam sinh viên chuyên ngành điền kinh các trường đại học Sư phạm thể dục thể thao đạt mức tốt, các chỉ số hình thái cao hơn so với thanh niên Việt

Nam cùng lứa tuổi, giới tính; Về đặc điểm sinh lý đảm bảo tính đại diện cho khách thể nghiên cứu; về thể lực kết quả kiểm tra đảm bảo tính đại diện cho khách thể nghiên cứu với $\varepsilon < 0,05$.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TĐTT, Hà Nội
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Lê Hữu Hưng (2008), *Nghiên cứu ứng dụng sử dụng hệ thống máy Cortex MetaMax 3B trong việc đánh giá một số chỉ số tuần hoàn, hô hấp trong vận động của VĐV trẻ trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*, đề tài cấp trường.
5. Phan Thanh Việt, Nguyễn Hoàng Minh, Huỳnh Trọng Khải (2018), *Nghiên cứu diễn biến một vài chỉ số y sinh học của vận động viên đội bóng chuyên nam Trường Đại học Sư phạm TĐTT Tp Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*. Dong Thap Uni Jour. 39-41

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu cấp Bộ “Nghiên cứu bộ chỉ số sinh lý và quy trình đánh giá lượng vận động tối ưu và trạng thái sung sức thể thao của nam sinh viên chuyên ngành điền kinh các trường đại học Sư phạm thể dục thể thao”, bảo vệ năm 2019.

Ngày nhận bài: 21/8/2021

Ngày đánh giá: 07/9/2021

Ngày duyệt đăng: 20/9/2021

MỐI QUAN HỆ GIỮA TÂM LÝ SỢ NGÃ VỚI TỶ LỆ TẾ NGÃ Ở NGƯỜI CAO TUỔI QUẬN LONG BIÊN, HÀ NỘI

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL FEAR OF FALLING AND RATE OF FALLING IN THE ELDERLY IN LONG BIEN HA NOI

ThS. Lê Xuân Diệp*

Tóm tắt: Nội dung bài báo trình bày nghiên cứu về tỉ lệ nguy cơ té ngã theo số liệu chưa điều chỉnh của nhóm đối tượng bị tâm lý sợ ngã là 35.2% và nhóm không bị là 12.5%; đồng thời tâm lý sợ ngã có thể được dùng như phương tiện chỉ báo việc té ngã cho người cao tuổi trong thời gian 1 năm tiếp theo, độ tin cậy và nguy cơ tăng dần theo lứa tuổi của đối tượng.

Từ khóa: Tâm lý sợ ngã, người cao tuổi, nguy cơ té ngã.

Abstract: The content of the article presents research on the risk of falling according to the unadjusted data of the subjects with fear of falling was 35.2% and the group without fear of falling was 12.5%; At the same time, the fear of falling can be used as a means of indicating falls for the elderly in the next one year, the reliability and risk increase with age of the subjects.

Keywords: Fear of falling, the elderly, the rate of falling.

1. Đặt vấn đề

Trong các công bố về té ngã ở người cao tuổi (NCT) hiện nay, có nhiều quan điểm đồng thuận cho rằng, FOF - tâm lý sợ ngã có thể được hình thành sau các lần té ngã, đặc biệt tỉ lệ mắc tăng mạnh đối với các lần té ngã ≥ 2 . Tâm lý sợ ngã được xác định là sự chú ý và thận trọng cao đối với các hoạt động mà cá nhân tự đánh giá có nguy cơ dẫn đến té ngã. Tâm lý sợ ngã cũng được xác định là một trong các nguyên nhân quan trọng dẫn đến sự hạn chế phạm vi và số lượng các hoạt động liên quan đến cuộc sống hàng ngày.

Tâm lý sợ ngã là vấn đề thường gặp đối với NCT. Tuy nhiên, tỉ lệ mắc trong các cộng đồng cũng có sự khác biệt lớn, độ dao động trong khoảng 21→85%. Các lý do của sự dao động lớn như vậy được xác định có thể do không có sự thống nhất về phương tiện đánh giá đối với tâm lý sợ ngã. Tuy nhiên, các quan điểm cũng cho thấy đã có sự đồng thuận về việc tâm lý sợ ngã bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố tác động. Có bằng chứng cho rằng tâm lý sợ ngã thường gặp hơn ở NCT và liên quan trực tiếp đến các tình trạng trầm cảm, suy giảm nhận thức và chức

năng hoạt động.

Có nhiều công bố chứng minh tâm lý sợ ngã là một trong các nguy cơ quan trọng dẫn đến các lần té ngã lặp lại, đồng thời tâm lý sợ ngã được xác định là một trong những yếu tố nguy cơ quan trọng của té ngã, tuy nhiên cũng có công bố không đồng nhất với quan điểm trên khi chỉ xác định tâm lý sợ ngã là một phương tiện dự báo tin cậy tỉ lệ té ngã tương lai đối với những NCT bị biến đổi đáng đi và có liên quan trực tiếp đối với tỉ lệ té ngã của NCT không bị suy giảm chức năng nhận thức, lứa tuổi.

Nhằm xác định chính xác mối quan hệ thực tế của tâm lý sợ ngã đối với té ngã của NCT miền bắc Việt Nam, nghiên cứu này thực hiện thí điểm ngẫu nhiên đối với NCT lứa tuổi 65-75 tại quận Long Biên, Hà Nội. Kết quả thu được sẽ là căn cứ để mở rộng nghiên cứu trong việc xác định mức độ tâm lý sợ ngã và các yếu tố nguy cơ tác động tới tỉ lệ té ngã của NCT Việt Nam.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, bao gồm: Phương

* Khoa GDTC Trường ĐHSP Hà Nội 2

pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra y học, Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành trong 01 năm (2019). Đối tượng nghiên cứu là NCT nam từ 65→75 tuổi, số lượng cụ thể = 417/664. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Kết quả thu được về đặc điểm đối tượng nghiên cứu cho thấy: $x_{tuổi} = 69.3$; 95.4% đã kết hôn, 30.2% góa (hoặc ly thân), 4.6% độc thân; 62.6% có trình độ văn hóa còn hạn chế; 53.4% có thu nhập <3.5 triệu/tháng hoặc không ổn định chính xác.

Về trạng thái sức khỏe: 49.1% có nguy cơ cao mắc các bệnh đi kèm; 18.7% có các triệu

Bảng 1. Đặc điểm cơ bản và nhân khẩu học của đối tượng nghiên cứu (n=417)

Xã hội học	n	%	Trạng thái sức khỏe	n	%
Tuổi * (điểm)	69.3	4.8	Suy giảm nhận thức (điểm)		
Cách sắp xếp cuộc sống (n)			Không (0 → 2 điểm)	326	78.2
Sống với vợ	104	24.9	Nhẹ (3 → 4 điểm)	44	10.5
Cả vợ chồng sống với các con	261	62.6	Trung bình (5 → 7 điểm)	30	7.2
sống với các con	92	22.1	Nặng và rất nặng (8 → 10 điểm)	17	4.1
Sống một mình	65	15.6	Trầm cảm lứa tuổi (n)		
Khác	127	30.4	Không	339	81.3
Thực trạng hôn nhân (n)			Có	78	18.7
Độc thân	19	4.6	Tâm lý sợ ngã (n)		
Đã kết hôn	398	95.4	Không	229	54.9
Đang sống với vợ	373	89.4	Có	188	45.1
Góa (hoặc ly thân)	126	30.2	Khuyết tật cơ bản (điểm)		
Trình độ văn hóa (n)			Không bị (≤4 điểm)	325	77.9
Không đi học	78	18.7	Nhẹ (4 → 5 điểm)	48	11.5
Cấp 1 (từ lớp 1 → 4/10)	182	43.6	Trung bình (6 → 7 điểm)	29	6.9
Cấp 2 (từ lớp 5 → 7/10)	74	17.7	Nghiêm trọng (8 điểm)	15	3.6
Cấp 3 (từ lớp 8 → 10/10)	38	9.1	KT sử dụng dụng cụ sinh hoạt (điểm)		
Trung cấp, cao đẳng nghề	29	7.0	Không bị (≥4 điểm)	307	73.6
Đại học và trên Đại học	16	3.8	Nhẹ (1 điểm)	53	12.7
Thu nhập (triệu/tháng) (n)			Trung bình (2 → 3 điểm)	36	8.6
≤ 2	21	5.0	Nghiêm trọng (4 điểm)	21	5.0
Từ 2.1 → 3.5	84	20.1	Bệnh đi kèm (điểm)		
Từ 3.6 → 5.0	65	15.6	Không có (0 → 2 điểm)	212	50.1
Từ 5.1 → 6.5	53	12.7	Có nguy cơ cao (3 → 4 điểm)	131	31.4
Từ 6.6 → 8.0	47	11.3	Có bệnh đi kèm (≥5 điểm)	74	17.7
≥8.1	29	7.0	Tình trạng dinh dưỡng (điểm)		
Không ổn định hoặc chính xác	118	28.3	Không có nguy cơ thiếu dinh dưỡng	366	87.8
			Có nguy cơ thiếu dinh dưỡng	51	12.2

Ghi chú: *: Trung bình và độ lệch chuẩn (SD)

Bảng 2. Các yếu tố liên quan đến tâm lý sợ ngã vì đã có lịch sử té ngã*

Biến	TLSN			p	OR	CI 95% OR	p
	Phân loại	Có (%)	Không (%)				
Mức 1							
Ngã trước nghiên cứu	Có	35.2	12.5	<0.001	2.66	1.95-3.61	<0.001
	Không	64.8	87.5	-	-	-	-
Mức 2							
Ngã trước nghiên cứu	Có	35.2	12.5	<0.001	2.74	1.82-4.17	<0.001
	Không	64.8	87.5	-	-	-	-
Tuổi	65 → 70	35.6	30.8	0.22	3.68	2.19-3.94	0.14
	71 → 75	64.4	68.2	0.07	2.36	1.73-3.06	0.08
Mức 3							
Ngã trước nghiên cứu	Có	35.2	12.5	<0.001	2.18	1.29-3.06	<0.001
	Không	64.8	87.5	-	-	-	-
Tuổi	65 → 70	35.6	30.8	0.11	2.77	2.11-3.37	0.226
	71 → 75	64.4	68.2	0.03	1.89	1.09-2.62	0.217
Suy giảm nhận thức	Có	9.3	7.1	0.26	0.64	0.22-1.93	0.411
	Không	90.7	92.9	-	-	-	-
Khuyết tật	Có	27.3	17.4	<0.001	2.17	1.19-3.86	0.001
	Không	72.7	82.6	-	-	-	-
Các triệu chứng trầm cảm	Có	31.8	21.3	<0.001	2.21	1.16-2.07	<0.001
	Không	68.2	78.7	-	-	-	-
Bệnh đi kèm	Có	21.8	12.4	0.001	1.77	1.02-2.97	0.001
	Không	78.2	87.6	-	-	-	-
Nguy cơ dinh dưỡng	Có	19.8	11.4	<0.001	1.01	0.33-1.84	0.201
	Không	80.2	88.6	-	-	-	-

Ghi chú: * Phân tích bằng hồi quy: Tỷ lệ xảy ra OR và khoảng tin cậy CI 95%.

chứng trầm cảm, 21.8% đối tượng nghiên cứu bị các vấn đề về suy giảm nhận thức từ nhẹ→rất nặng, tỉ lệ này được cho là cao so với lứa tuổi; 22% bị các vấn đề về khuyết tật cơ bản, tỉ lệ này đối với khuyết tật dụng cụ 26.3%; tỉ lệ đối tượng có nguy cơ thiếu dinh dưỡng ở mức cao 12.2%.

Về tỉ lệ té ngã và tâm lý sợ ngã: tỉ lệ té ngã tự báo cáo trong một năm trước khi bắt đầu nghiên cứu của đối tượng nghiên cứu = 22.7% (CI 95%, 20.4-25.2); tỉ lệ té ngã 1 lần = 52.7%, ≥ 2 lần = 47.3%; tỉ lệ mắc tâm lý sợ ngã = 42.7% (CI 95%, 38.1-46.2), 35.2% báo cáo cho thấy số đối tượng nghiên cứu mắc tâm lý sợ ngã bị té ngã trong một năm trước nghiên cứu.

Tỉ lệ té ngã trong thời gian nghiên cứu = 14.8% (CI 95%, 9.4-16.1), tỉ lệ té ngã 1 lần =

86.5%, ≥ 2 lần = 13.5%. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Bảng 3 cho thấy: có sự khác biệt đáng kể đối với các đối tượng nghiên cứu đã có lịch sử té ngã trước trong cả 3 mức. NCT bị tâm lý sợ ngã có tỉ lệ té ngã lặp lại cao hơn, kết quả được xác nhận trong cả các biến dữ liệu xã hội học đã điều chỉnh. Yếu tố bệnh đi kèm, trầm cảm và khuyết tật cũng cho thấy sự khác biệt, đối tượng nghiên cứu bị tâm lý sợ ngã có tỉ lệ té ngã lặp lại theo số liệu cao hơn nhóm không bị. Kết quả thu được tại biến tuổi cũng cho thấy tuổi càng cao, tỉ lệ ảnh hưởng đến tâm lý sợ ngã cũng tăng tương ứng.

Kết quả bảng 3 cho thấy: tâm lý sợ ngã có

Bảng 3. Nguy cơ té ngã trong quá trình theo dõi vì tâm lý sợ ngã*

Biến	Té ngã trong thời gian NC				CHR	CI 95%	HR	CI 95%	p
	Phân loại	Có ^o	Không ^o	p					
Mức 1									
Tâm lý sợ ngã	Có	53.8	28.7	<0.001	1.62	1.03-2.24	1.37	1.04-2.29	0.001
	Không	46.2	71.3	-	-	-	-	-	-
Mức 2									
Tâm lý sợ ngã	Có	53.8	28.7	<0.001	1.62	1.03-2.24	1.01	0.33-1.41	0.13
	Không	46.2	71.3	-	-	-	-	-	-
Tuổi	65 → 70	51.2	44.3	0.12	1.20	0.47-2.02	1.18	0.53-2.04	0.17
	71 → 75	48.8	55.7	0.27	1.36	0.51-2.72	1.22	0.66-1.94	0.21
Mức 3									
Tâm lý sợ ngã	Có	53.8	28.7	<0.001	1.50	1.07-2.22	0.87	0.55-1.19	0.16
	Không	46.2	71.3	-	-	-	-	-	-
Tuổi	65 → 70	51.2	44.3	0.12	1.20	0.47-2.02	1.21	0.77-2.18	0.04
	71 → 75	48.8	55.7	0.27	1.36	0.51-2.72	1.40	0.74-2.33	0.37
Ngã trước nghiên cứu	Có	18.7	16.5	0.06	0.94	0.46-1.40	0.57	0.36-1.17	0.28
	Không	81.3	83.5	-	-	-	-	-	-
Suy giảm nhận thức	Có	10.1	11.8	0.50	0.58	0.36-1.08	0.26	0.08-0.99	0.01
	Không	89.9	88.2	-	-	-	-	-	-
Khuyết tật	Có	17.1	15.5	0.61	0.85	0.40-1.29	0.33	0.21-1.17	0.22
	Không	82.9	84.5	-	-	-	-	-	-
Các triệu chứng trầm cảm	Có	32.4	25.7	0.11	1.01	0.78-1.15	0.77	0.29-1.16	0.41
	Không	67.6	74.3	-	-	-	-	-	-
Bệnh đi kèm	Có	20.1	18.4	0.01	0.74	0.41-1.31	0.67	0.33-1.28	0.54
	Không	79.9	81.4	-	-	-	-	-	-
Nguy cơ dinh dưỡng	Có	24.3	12.4	0.01	1.99	1.03-1.49	1.07	0.60-2.01	0.16
	Không	75.7	87.6	-	-	-	-	-	-

Ghi chú: *: Phân tích đơn biến và đa biến bằng phân tích hồi quy tỷ lệ xuất hiện dạng nhị phân có-không (phân tích Cox) với tỉ lệ nguy cơ số liệu (CHR), tỷ lệ nguy cơ thực tế (HR) và khoảng tin cậy 95% (CI); °: %.

thể được dùng như phương tiện dự báo té ngã cho NCT trong thời gian 1 năm tiếp theo, độ tin cậy của nó tăng dần theo lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu (mức 1). Tương tự, lứa tuổi cũng ghi nhận sự tăng tiến các chỉ số tâm lý sợ ngã và tỉ lệ đối tượng nghiên cứu té ngã trong thời gian nghiên cứu (mức 3). Ngoài ra, kết quả cũng cho thấy tỉ lệ mắc tâm lý sợ ngã cao hơn đối với những đối tượng nghiên cứu đã có lịch sử té ngã, tuy nhiên mối quan hệ thực tế lại chưa được thể hiện rõ trong nghiên cứu này (mức 2).

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc té ngã của NCT Long Biên có liên quan rõ ràng và bỏ qua tất cả các nguyên nhân hình thành tâm lý sợ ngã, đồng thời tâm lý sợ ngã cũng được xác định là yếu tố chỉ báo tỉ lệ té ngã cho đối tượng nghiên cứu trong trường hợp số liệu ban đầu. Kết quả này là căn cứ cho các gợi ý về việc tham gia các chương trình can thiệp y tế chuyên môn về phòng chống té ngã cho đối tượng nghiên cứu, đồng thời là căn cứ cho việc mở rộng hướng nghiên cứu này trong tương lai.

Tài liệu tham khảo

1. Boyd Rebecca, S.J. A. (2009). *Falls and fear of falling: burden, beliefs and behaviours*. Age and ageing. 38(4): p. 423-428.
2. Friedman Susan M, et al (2002). *Falls and fear of falling: which comes first? A longitudinal prediction model suggests strategies for primary and secondary prevention*. Journal of the American Geriatrics Society. 50(8): p. 1329-1335.
3. Cumming Robert G, et al (2000). *Prospective study of the impact of fear of falling on activities of daily living, SF-36 scores, and nursing home admission*. The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences. 55(5): p. M299-M305.
4. Allali Gilles, et al., *The role of postural instability/gait difficulty and fear of falling in predicting falls in non-demented older adults*. Archives of gerontology and geriatrics, 2017. 69: p. 15-20.
5. Eric., P. (1975). *A short portable mental status questionnaire for the assessment of organic brain deficit in elderly patients*. Journal of the American Geriatrics Society. 23(10): p. 433-441.
6. Lawton M Powell, B.E. M. (1969). *Assessment of older people: self-maintaining and instrumental activities of daily living*. The gerontologist. 9(3_Part_1): p. 179-186.
7. Kaiser Matthias J, et al (2009). *Validation of the Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SF): A practical tool for identification of nutritional status*. JNHA-The Journal of Nutrition, Health and Aging. 13(9): p. 782-788.

Ngày nhận bài: 24/6/2021

Ngày đánh giá: 01/7/2021

Ngày duyệt đăng: 10/7/2021

THỰC TRẠNG MỨC ĐỘ ĐÁP ỨNG NHU CẦU XÃ HỘI ĐỐI VỚI SINH VIÊN CHUYÊN SÂU MÔN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

THE REALITY OF THE LEVEL OF MEETING THE SOCIAL NEEDS FOR STUDENTS SPECIALIZING IN ATHLETICS AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

TS. Phạm Thị Hương*

Tóm tắt: Nghiên cứu thực trạng nhu cầu xã hội đối với sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Từ đó, nhà trường tiến hành chỉnh sửa, bổ sung nội dung chương trình đào tạo, xây dựng nội dung ngoại khóa cho sinh viên sao cho sát với yêu cầu nghề nghiệp, nhất là đối với trường học các cấp. Gắn đào tạo với nhu cầu sử dụng đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực có trình độ cao về thể dục thể thao cho đất nước.

Từ khóa: Sinh viên chuyên sâu, môn Điền kinh, sư phạm, nhu cầu xã hội.

Summary: Research on the status of social needs for students specializing in Athletics at Hanoi University of Physical Education and Sports, from which the school has edited and added the content of training program, developed extracurricular activities for students that are close to professional requirements, especially for schools of all levels. To combine training with career demands to meet the requirements of training human resources with high levels of physical training and sports for the country.

Keywords: Specialized students, athletics, pedagogy, social needs.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục là nền tảng cơ bản để phát triển công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước, tạo ra nhiều việc làm cho người lao động. Đầu tư cho giáo dục là đầu tư cho sự phát triển. Bất cứ quốc gia nào muốn đạt được các mục tiêu đề ra cần phải phát triển giáo dục, bởi vì giáo dục gắn với việc đào tạo con người, nhân tố quan trọng nhất trong các nguồn lực để phát triển đất nước.

Nội dung chương trình của bất kỳ cơ sở đào tạo đại học nào cũng cần được định kỳ bổ sung, điều chỉnh dựa trên cơ sở tham khảo các ý kiến phản hồi từ các nhà tuyển dụng lao động nhằm đáp ứng nhu cầu nguồn nhân lực phát triển kinh tế - xã hội của địa phương hoặc cả nước. Đây cũng là yêu cầu bắt buộc khi xây dựng, điều chỉnh, bổ sung cơ sở đào tạo trong cơ sở giáo dục đại học.

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội đã có sự nghiên cứu, phối hợp với các cơ

sở đào tạo ngoài Nhà trường, các sở giáo dục đào tạo, phỏng vấn các cơ quan tuyển dụng, sinh viên đã tốt nghiệp đi làm về việc sử dụng kiến thức đã học có phù hợp với thực tiễn ở địa phương, cơ sở. Từ đó, Nhà trường tiến hành chỉnh sửa, bổ sung nội dung chương trình đào tạo, khuyến khích các đơn vị trực thuộc tổ chức ngoại khóa cho sinh viên sao cho sát với yêu cầu nghề nghiệp, nhất là đối với trường học các cấp, gắn đào tạo với nhu cầu sử dụng, tránh lãng phí nguồn nhân lực. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi chọn: “*Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội đối với sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*” làm lĩnh vực nghiên cứu của mình.

2. Phương pháp nghiên cứu

Bài báo được thực hiện bởi các phương pháp nghiên cứu thường quy: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp qua sát sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

* Khoa Điền kinh - Thể dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Kết quả phỏng vấn cựu sinh viên chuyên sâu Điền kinh về việc làm sau khi tốt nghiệp

Để thấy được mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội về những kiến thức của môn chuyên sâu Điền kinh đã học được trong nhà trường, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 157/192 cựu sinh viên chuyên sâu Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội từ khóa 36 - khóa 46 và 28 đơn vị sử dụng lao động (CLB thể thao, trường đại học, cao đẳng, trường phổ thông, trung tâm TDDT ở thành phố, quận, huyện, xã, phường và thị trấn) trên địa bàn Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Phân tích kết quả ở bảng 1 cho thấy: Có 28.03% cựu sinh viên chuyên sâu Điền kinh chưa có việc làm sau khi ra trường. Còn lại 71.97% cựu SV có việc làm, trong đó thời gian từ 1-5 tháng sau khi tốt nghiệp là 15.93%; từ 6-12 tháng là 15.0%; từ 13-24 tháng là 30.97

%; sau 24 tháng có 25.67% và 12.39% SV được đơn vị tuyển dụng trong khi đang theo học. Điều này chứng tỏ các đơn vị tuyển dụng có nhu cầu lớn đối với sinh viên chuyên sâu Điền kinh.

3.2. Đơn vị công tác của sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh sau khi tốt nghiệp ra trường

Để thấy được thực trạng đơn vị tuyển dụng yêu cầu các nội dung của môn Điền kinh trong công việc. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn lãnh đạo, phụ trách lĩnh vực GDTC trong các đơn vị công tác của cựu sinh viên chuyên sâu Điền kinh. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Phân tích kết quả ở bảng 2 cho thấy: Đơn vị thu hút nhiều cựu sinh viên chuyên sâu môn Thể dục làm việc là các trường phổ thông chiếm tỷ lệ 46.90 %; đại học, cao đẳng, trung học chuyên nghiệp 19.47 %; cơ quan hành chính 9.74 %; các đơn vị khác chiếm tỷ lệ ít hơn. Điều này thể hiện, sinh viên chuyên sâu Điền kinh ra trường

Bảng 1. Ý kiến phản hồi của cựu sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội về việc làm sau khi tốt nghiệp (n = 157)

TT	Nội dung phỏng vấn									
1	Chưa có việc làm ($n_1 = 44$)									
	Số lượng					Tỷ lệ %				
	44					28.03				
2	Có việc làm ($n_2 = 113$)									
	Số lượng					Tỷ lệ %				
	113					71.97				
	Sau khi tốt nghiệp từ 1-5 tháng		Sau khi tốt nghiệp từ 6-12 tháng		Sau khi tốt nghiệp từ 13-24 tháng		Tốt nghiệp sau 24 tháng		Đơn vị tuyển dụng đặt hàng	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	18	15.93	17	15.04	35	30.97	29	25.67	14	12.39

Bảng 2. Ý kiến phản hồi của đơn vị cựu sinh viên chuyên sâu Điền kinh công tác (n = 113)

TT	Nội dung	Kết quả	
		n	Tỷ lệ%
1	Trường phổ thông	53	46.90
2	Đại học, Cao đẳng, Trung học chuyên nghiệp	22	19.47
3	Câu lạc bộ thể thao	12	10.62
4	Cơ quan hành chính (xã, phường, thị trấn, huyện, tỉnh)	11	9.74
5	Lực lượng vũ trang	09	7.96
6	Doanh nghiệp (công ty, xí nghiệp...)	06	5.31
Tổng số		113	100

có tâm lý muốn làm việc tại các trường trong hệ thống giáo dục với hy vọng vào biên chế để ổn định công tác và nhu cầu tuyển dụng của các trường học vẫn rất lớn.

3.3. Lĩnh vực công tác của cựu sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh

Chúng tôi tiếp tục tiến hành phỏng vấn lĩnh vực công tác của sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh sau khi tốt nghiệp để làm rõ hơn các nội dung của môn Điền kinh đã được sử dụng trong các cơ quan, đơn vị. Kết quả được trình bày ở bảng 3:

Bảng 3. Ý kiến phản hồi về lĩnh vực công tác của sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh sau tốt nghiệp (n = 113)

TT	Nội dung	Kết quả	
		n	Tỉ lệ%
1	Giáo dục thể chất và TDTT trường học	75	66.37
2	TDTT quần chúng	18	15.93
3	Kinh doanh thể thao	03	2.65
4	Quản lý TDTT	02	1.77
5	Truyền thông, sự kiện thể thao	02	1.77
6	Huấn luyện thể thao	05	4.43
7	Làm việc không đúng chuyên môn	08	7.08
Tổng số		113	100

Phân tích kết quả ở bảng 3 cho thấy: Lĩnh vực GDTC và TDTT trường học có nhiều cựu sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh làm việc, chiếm tỷ lệ là 66.37 %; TDTT quần chúng chiếm tỷ lệ là 15.93 %; các lĩnh vực khác chiếm tỷ lệ ít hơn. Tuy nhiên, vẫn có 7.08 % cựu sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh không tìm được việc làm đúng chuyên môn. Như vậy, để tăng cơ hội tìm việc làm cho sinh viên, cơ sở đào tạo môn chuyên sâu Điền kinh cần chú trọng, ưu tiên vào các lĩnh vực GDTC, TDTT trường học và TDTT quần chúng và các hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên.

3.4. Các nội dung môn chuyên sâu môn Điền kinh được cựu sinh viên sử dụng khi làm việc

Để thấy được thực trạng sử dụng các nội dung cụ thể của môn Điền kinh trong công tác, đề tài tiếp tục tiến hành phỏng vấn 75 cựu sinh viên chuyên sâu Điền kinh tham gia giảng dạy/113 người. Kết quả được trình bày trên bảng 4.

Bảng 4. Ý kiến phản hồi nội dung chuyên sâu môn Điền kinh được sử dụng trong công tác sau tốt nghiệp của cựu sinh viên (n = 75)

TT	Các nội dung môn chuyên sâu Điền kinh được sử dụng trong công tác	Số lượng	Tỉ lệ%
I Nội dung các môn chạy			
1	Chạy cự ly ngắn	75	100
2	Chạy cự ly trung bình	72	96.00
3	Chạy cự ly dài và vượt chướng ngại vật	00	0.00
II Nội dung các môn nhảy			
4	Nhảy xa kiểu ngồi	56	74.66
5	Nhảy xa kiểu uốn thân	56	74.66
6	Nhảy xa kiểu cắt kéo	00	0.00
7	Nhảy ba bước	00	0.00
8	Nhảy cao bước qua	54	72.00
9	Nhảy cao nằm nghiêng	52	69.33
10	Nhảy cao úp bụng	52	69.33
11	Nhảy cao lưng qua xà	00	0.00
III Nội dung các môn ném đẩy			
12	Đẩy tạ vai hướng ném	12	16.00
13	Đẩy tạ lưng hướng ném	15	20.00
14	Ném lao	00	0.00
15	Ném đĩa	00	0.00
16	Các nội dung khác (ngoại khóa HL)	51	68.

Phân tích kết quả ở bảng 4 cho thấy: Nội dung được sử dụng nhiều trong giảng dạy như: Chạy cự ly ngắn chiếm tỷ lệ là 100%; Chạy cự ly trung bình chiếm tỷ lệ là 96.00%; Nhảy xa kiểu ngồi và uốn thân chiếm tỷ lệ là 74.66%; Nhảy cao bước qua chiếm tỷ lệ là 72.00%; Nhảy cao nằm nghiêng và nhảy cao úp bụng chiếm tỷ lệ là 69.33%; các nội dung khác chiếm tỷ lệ ít hơn dưới 68% thậm chí có nội dung học trong chương trình sau khi tốt nghiệp không giảng dạy. Vì vậy, cần ưu tiên tăng cường thời lượng cho các nội dung được tập trung lựa chọn trong bảng vòng vấn và xây dựng nội dung ngoại khóa (huấn luyện) cụ thể cho sinh viên tập luyện. Hơn nữa, các nội dung mới, hiện đại nhưng chưa được mọi người biết đến nhiều cần cập nhật, bổ sung và tuyên truyền kịp thời để phát triển, tạo thành phong trào sâu rộng không những ở trong lĩnh vực GDTC và TDTT trường học mà còn được phổ biến ra toàn xã hội nhằm tăng cường sức khỏe cho nhân dân, người lao động.

3.5. Thực trạng đơn vị sử dụng lao động yêu cầu về các nội dung cụ thể của môn Điền kinh

Đổi mới nội dung chương trình môn học theo thực tiễn nghề nghiệp nhằm đáp ứng nhu cầu về chuyên môn cho các đơn vị thuộc khu vực Hà Nội và cả nước. Đồng thời, xu thế đào tạo phải đáp ứng yêu cầu của xã hội và sinh viên để có cơ hội việc làm hơn khi tốt nghiệp ra trường. Vì vậy, bộ môn Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội có sự phối hợp, nghiên cứu trong việc biên soạn, sửa đổi, bổ sung, hoàn thiện chương trình môn học với các cơ sở đào tạo ngoài nhà trường như các trường Đại học TDDT, các trường đại học sư phạm có khoa GDTC - TDDT, Trung tâm TDDT, Trung tâm hướng nghiệp và giới thiệu việc làm ... để thăm dò thông qua phỏng vấn sinh viên đang theo học, sinh viên đã tốt nghiệp. Đặc biệt là tìm hiểu, điều tra các cơ quan tuyển dụng về việc sử dụng những nội dung môn Điền kinh có phù hợp với thực tiễn ở địa phương, đơn vị.

Từ những vấn đề trên, ngoài việc tham khảo tài liệu chuyên môn, chúng tôi tiến hành tham khảo ý kiến các đơn vị tuyển dụng về việc yêu cầu các nội dung cụ thể của môn Điền kinh, thông qua phỏng vấn lãnh đạo, phụ trách công tác GDTC và TDDT trường học của các đơn vị này. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Ý kiến phản hồi của đơn vị tuyển dụng về các nội dung môn Điền kinh (n = 28)

TT	Ý kiến phản hồi của đơn vị tuyển dụng về các nội dung môn Thể dục	Số lượng	Tỉ lệ%
I Nội dung các môn chạy			
1	Chạy cự ly ngắn	28	100
2	Chạy cự ly trung bình	26	92.85
3	Chạy cự ly dài và vượt chướng ngại vật	00	00.00
II Nội dung các môn nhảy			
4	Nhảy xa kiểu ngồi	25	89.28
5	Nhảy xa kiểu uốn thân	25	89.28
6	Nhảy xa kiểu cắt kéo	00	0.00
7	Nhảy ba bước	00	0.00
8	Nhảy cao bước qua	14	50.00
9	Nhảy cao nằm nghiêng	15	53.57
10	Nhảy cao úp bụng	15	53.57

TT	Ý kiến phản hồi của đơn vị tuyển dụng về các nội dung môn Thể dục	Số lượng	Tỉ lệ%
11	Nhảy cao lưng qua xà	00	0.00
III Nội dung các môn ném đẩy			
12	Đẩy tạ vai hướng ném	12	42.85
13	Đẩy tạ lưng hướng ném	10	35.71
14	Ném lao	00	0.00
15	Ném đĩa	00	0.00
16	Các nội dung khác (ngoại khóa HL)	15	53.57

Phân tích kết quả bảng 5 cho thấy: Đơn vị tuyển dụng yêu cầu các nội dung cụ thể của Điền kinh như: Chạy cự ly ngắn chiếm tỷ lệ là 100 %; Chạy cự ly trung bình chiếm tỷ lệ là 92.85% hay Nhảy xa kiểu ngồi và Nhảy xa kiểu uốn thân chiếm tỷ lệ là 89.28%. Ngoài ra, các nội dung khác như: Nhảy cao nằm nghiêng, Nhảy cao úp bụng, Các nội dung khác (ngoại khóa HL) cũng được sử dụng nhiều.

4. Kết luận

Cụm sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội chưa có việc làm sau khi ra trường chiếm tỉ lệ 28.03%, cụ thể SV có việc làm chiếm tỉ lệ 71.97% trong đó: Thời gian từ 1 - 5 tháng sau khi tốt nghiệp (là 15.93%); từ 6-12 tháng (là 15.04 %); từ 13-24 tháng (là 30.97%); sau 24 tháng (có 25.67%) và (12.39%) SV được đơn vị tuyển dụng ngay trong khi đang theo học tại trường năm thứ 3 và thứ 4. Điều này chứng tỏ chất lượng đào tạo sinh viên chuyên sâu Điền kinh đã đáp ứng được nhu cầu tuyển dụng đối với các đơn vị sử dụng nhân sự.

Cụm sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chủ yếu làm việc ở các trường thuộc hệ thống giáo dục, điều đó thể hiện tâm lý muốn được vào biên chế, ổn định công việc và nhu cầu tuyển dụng của các trường ở khu vực Hà Nội vẫn rất lớn.

Sinh viên chuyên sâu môn Điền kinh chủ yếu sử dụng các nội dung cụ thể như: Chạy cự ly ngắn, Chạy cự ly trung bình, Nhảy xa kiểu ngồi, Nhảy xa kiểu uốn thân, Nhảy cao nằm nghiêng, Nhảy cao úp bụng. Các nội dung khác (ngoại khóa HL) cũng được sử dụng nhiều trong công tác phát triển phong trào ngoại khóa, điều này hoàn toàn phù hợp với ý kiến phản hồi của đơn vị tuyển dụng.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ GD-ĐT (2014), *Văn bản hợp nhất số 06/2014/VBHN-BGDĐT, ngày 04/3/2014 Về hợp nhất Quyết định số 65/2007/QĐ-BGDĐT, ngày 01/11/2007 và Thông tư số 37/2012/TT-BGDĐT, ngày 30/10/2012 sửa đổi, bổ sung một số điều về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng giáo dục trường đại học.*
2. Bộ GD-ĐT(2015), *Thông tư số 07/2015/TT-BGDĐT, ngày 16/6/2015 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo Về việc ban hành khối lượng kiến thức tối thiểu về năng lực người học phải đạt được sau khi tốt nghiệp.*
3. Nguyễn Đức Chính, Nguyễn Phương Nga, Lê Đức Ngọc, Trần Hữu Hoan, Jonh J McDonald (2002), *Kiểm định chất lượng trong giáo dục đại học*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
5. Dierch Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TĐTT Hà Nội.
6. Phạm Khắc Học và cộng sự (2007), *Điền kinh*, NXB TĐTT Hà Nội.
7. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả: Chương trình đào tạo cử nhân GDTC, báo cáo công tác Đào tạo, công tác Thực tập Sư phạm (từ 2012- 2017), Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao.

Ngày nhận bài: 20/8/2021

Ngày đánh giá: 14/9/2021

Ngày duyệt đăng: 15/9/2021

LỰA CHỌN CÁC TIÊU CHÍ VÀ THANG ĐO ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HÀI LÒNG CỦA KHÁCH HÀNG TẠI CÂU LẠC BỘ BƠI LỘI ÁNH VIÊN, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC

SELECTING THE CRITERIA AND THE MEASURE OF CUSTOMERS' SATISFACTION AT ANH VIEN SWIMMING CLUB, THU DUC CITY

TS. Lưu Trí Dũng*, CN. Nguyễn Thị Diễm Hương**

Tóm tắt: Bằng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn và phương pháp phân tích độ tin cậy Cronbach's Anpha nghiên cứu đã xây dựng được các tiêu chí và thang đo đánh giá mức độ hài lòng của khách hàng tại câu lạc bộ bơi lội Ánh Viên, Thành phố Thủ Đức gồm 23 tiêu chí trong 5 yếu tố: Phương tiện hữu hình (2 tiêu chí); Độ tin cậy (6 tiêu chí); Sự đáp ứng (8 tiêu chí); Sự cảm thông (3 tiêu chí); Năng lực phục vụ (4 tiêu chí).

Từ khóa: *Hài lòng, dịch vụ, chất lượng dịch vụ, khách hàng.*

Abstract: According to the method of data synthesis and analysis; interview method and the test score reliability coefficient Cronbach's Alpha, this research has built the criteria and the measure of customers' satisfaction at Anh Vien swimming club, Thu Duc city. It includes 23 variables in 5 elements: Tangible means (2 criteria); Reliability (6 criteria); Satisfaction (8 criteria); Empathy (3 criteria); Service capacity (4 criteria).

Keywords: *Satisfaction, service, service quality, customer.*

1. Mở đầu

Trong những năm gần đây loại hình kinh tế dịch vụ cũng đã xuất hiện tại Việt Nam và có xu hướng phát triển mạnh, dần khẳng định vị trí của mình trong nền kinh tế. Kinh tế dịch vụ phát triển trong tất cả các lĩnh vực, ngành nghề, trong đó ngành thể dục thể thao (TDTT) là thể hiện rõ nhất và mang lại hiệu quả đáng kể. Có thể nhận thấy mô hình kinh doanh dịch vụ thể thao đã và đang phát triển ngày càng mạnh mẽ đặc biệt là tại các thành phố lớn, các trung tâm thể thao phát triển mạnh.

Trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh ngoài các cơ sở TDTT của nhà nước đầu tư phục vụ cho phát triển sự nghiệp thể thao, có thể thấy xuất hiện ngày càng nhiều cơ sở phát triển rộng khắp ở hầu hết các quận, huyện trong thành phố, có thể kể đến các câu lạc bộ (CLB), phòng tập, sân golf, sân tennis, sân cỏ nhân tạo, trung tâm dịch vụ thể thao, tư vấn sức khỏe, hồ bơi, ... Trong số đó đáng kể là số lượng hồ bơi đang phát triển mạnh mẽ

trong những năm qua. Để có được những thành quả ấy thì không thể không nhắc đến sự quan tâm và đầu tư của Đảng và Nhà nước ta vào lĩnh vực TDTT. Minh chứng là liên tục những nghị định được đưa ra như: Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao ngày 14 tháng 6 năm 2018; Nghị định 106/2016/NĐ-CP Ngày 01 tháng 07 năm 2016 Chính Phủ về “Quy định điều kiện kinh doanh hoạt động thể thao”;...

Song song đó với sự đa dạng của các loại hình về quy mô, kích cỡ và các điều kiện khác nhau đã tạo nên sự không đồng đều về chất lượng giữa các mô hình kinh doanh thể thao, dẫn đến chậm phát triển và kém hiệu quả. Chính vì vậy, việc tìm hiểu thông qua đánh giá nhu cầu, đòi hỏi khách hàng là điều cần thiết, đáp ứng được yêu cầu thực tiễn, giúp giảm thiểu rủi ro, tăng cường khả năng cạnh tranh và nâng cao hiệu quả quản lý. Với mong muốn góp phần nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động, và sự hài lòng của khách hàng về các dịch vụ hồ bơi, chúng tôi nghiên cứu **“Lựa chọn các**

* Trường ĐH Sư phạm TDTT HCM, **Trường Tiểu học Võ Văn Hát - TP. Thủ Đức

tiêu chí và thang đo đánh giá mức độ hài lòng của khách hàng tại Câu lạc bộ bơi lội Ánh Viên, Thành phố Thủ Đức” giúp các nhà quản lý có được đánh giá khách quan, trung thực về quá trình hoạt động của cơ sở và qua đó thúc đẩy phát triển phong trào TDTT tại địa phương.

2. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: Sự hài lòng của khách hàng tại CLB Bơi lội Ánh Viên, Thành phố Thủ Đức.

- Khách thể nghiên cứu: Bao gồm 100 người (khách hàng tham gia sử dụng dịch vụ) tại CLB Bơi lội Ánh Viên Tp. Thủ Đức. 10 chuyên gia có liên quan đến mảng bơi lội (Giáo viên, Huấn luyện viên, người quản lý hồ bơi,...)

- Địa điểm nghiên cứu: trường ĐHSPTDTT TP.Hồ Chí Minh và CLB Bơi lội Ánh Viên, Thành phố Thủ Đức.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Khái quát hoạt động của CLB Bơi lội Ánh Viên, Tp. Thủ Đức

Cùng với sự phát triển TDTT nói chung, trong những năm qua phong trào tập luyện bơi lội nói riêng ngày càng phát triển mạnh. Không chỉ dừng lại ở việc tập luyện theo phong trào, trong thời gian qua đã có nhiều giải thi đấu bơi lội được diễn ra nhằm mục đích tuyển chọn vận động viên (VĐV) và đáp ứng nhu cầu của người yêu thích môn thể thao này.

Thành phố Thủ Đức được thành lập trên cơ sở nhập toàn bộ Quận 2, Quận 9 và Quận Thủ Đức, là một thành phố mới có vị trí địa lý khá thuận lợi. Trong những năm qua, Tp. Thủ Đức đã có nhiều bước phát triển trên các lĩnh vực: giáo dục, y tế, văn hóa đặc biệt là TDTT. Trên địa bàn có nhiều trung tâm TDTT phát triển ở các môn bóng đá, các môn võ và bơi lội,... Trong đó hồ bơi Ánh Viên Tp. Thủ Đức có thể nói là một trong những hồ bơi lớn trên địa bàn với tổng diện tích 1.800m² trong đó gồm 2 hồ

với tổng chiều dài là 70m gồm: một hồ lớn có độ sâu từ 1m đến 1m4; ngoài ra còn có một hồ nhỏ độ sâu từ 0.6m đến 1m dành cho trẻ em. Với mức giá vé 20.000đ đây được xem là một trong những hồ bơi giá rẻ của TP.HCM. Nhờ sự phối hợp chặt chẽ với các ban ngành đoàn thể, đã đưa hoạt động TDTT quần chúng đặc biệt là phong trào bơi lội ổn định, duy trì ở mức cao ngày càng phát triển mạnh mẽ và rộng khắp đáp ứng được yêu cầu xã hội.

3.2. Tổng hợp và phân tích các tiêu chí đánh giá sự hài lòng

Để có được những thông tin chính xác và có ý nghĩa làm cơ sở để đưa ra những giải pháp phù hợp cho các nhà quản lý thì một quy trình nghiên cứu cần thực hiện đầy đủ các bước sau: Xác định vấn đề; Xác định nguồn dữ liệu; Thiết kế công cụ thu thập dữ liệu; Tổ chức thu thập dữ liệu; Xử lý thông tin đã thu thập được; Phân tích dữ liệu; Báo kết quả nghiên cứu.

Qua quá trình tổng hợp tài liệu có liên quan đến đề tài nghiên cứu và tham khảo một số đề tài có nội dung nghiên cứu liên quan đến đề tài trong phần tài liệu tham khảo. Nghiên cứu đã tổng hợp được thang đo đánh giá sự hài lòng của khách hàng bao gồm 5 yếu tố: Phương tiện hữu hình (3 tiêu chí); Độ tin cậy (6 tiêu chí); Sự đáp ứng (8 tiêu chí); Sự cảm thông (5 tiêu chí); Năng lực phục vụ (4 tiêu chí). Tổng số có 26 mục hỏi để đo lường sự hài lòng của khách hàng được sử dụng trong đề tài. Trên cơ sở lý thuyết, thiết kế bảng câu hỏi với các mục hỏi để đo lường 5 yếu tố của thang đo, nhưng thực tế cần phải kiểm định độ tin cậy của bảng câu hỏi trước khi đi vào tính toán và phân tích tiếp theo.

3.3. Phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn các tiêu chí đánh giá mức độ hài lòng

Thiết kế bảng câu hỏi: Bảng câu hỏi khảo sát được chia làm 2 phần

Phần 1: Gồm những câu hỏi về các yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng dịch vụ khách hàng. Các câu hỏi được sử dụng để đo lường mức độ đồng ý của khách hàng được diễn tả theo thang đo Likert 5 điểm:

1= Hoàn toàn không đồng ý

2= Không đồng ý

3= Không ý kiến

4= Đồng ý

5= Hoàn toàn đồng ý

Phần 2: Bao gồm các câu hỏi nhằm thu thập những thông tin chung của khách hàng được phỏng vấn như:

Thông tin về độ tuổi

Thông tin về nghề nghiệp

Thông tin về mức thu nhập

Thông tin về khu vực sống

Thông tin về khung thời gian sử dụng dịch vụ của khách hàng

Thông tin về việc tiếp cận dịch vụ bằng phương tiện nào

Thông tin về thời gian đã sử dụng dịch vụ của khách hàng

Để đảm bảo tính khách quan của kết quả phỏng vấn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 2 lần,

mỗi lần cách nhau 1 tháng với cùng nội dung và đối tượng phỏng vấn. Mục đích là kiểm tra sự trùng hợp giữa 2 kết quả của 2 lần phỏng vấn.

Tổng 2 lần phỏng vấn có 20 lượt ý kiến trả lời

- Lần 1: Phát ra 10 phiếu thu về 10 phiếu.

- Lần 2: Phát ra 10 phiếu thu về 10 phiếu.

Cách tính điểm như sau: Tổng cộng có 20 lượt ý kiến trả lời nhân với điểm tối đa của thang đo likert 5 mức độ là 5 thì ra được tổng điểm cao nhất là 50 điểm. Đề tài chọn các chỉ tiêu có tổng điểm lớn hơn 60% tức là tổng điểm từ 30 điểm trở lên để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo.

Kết quả tính toán về tỉ lệ % và mối tương quan về mức độ sử dụng các tiêu chí đánh giá sự hài lòng của khách hàng về chất lượng dịch vụ tại CLB Bơi lội Ánh Viên được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí đánh giá sự hài lòng của khách hàng về chất lượng dịch vụ tại CLB Bơi lội Ánh Viên

TT	Mã	Chỉ tiêu	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 10)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 10)	
			Tổng điểm 50		Tổng điểm 50	
			Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %
Sự đáp ứng						
1	ĐU1	Nhân viên CLB này luôn phục vụ bạn chu đáo ngay cả khi đông khách	30	60%	30	60%
2	ĐU2	Nhân viên trong CLB luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn	35	70%	30	60%
3	ĐU3	CLB thông báo kịp thời cho bạn khi có sự thay đổi về hoạt động phục vụ	40	80%	35	70%
4	ĐU4	Phong cách CLB chuyên nghiệp	40	80%	45	90%
5	ĐU5	Thủ tục đăng ký tham gia CLB nhanh chóng và thuận tiện	30	60%	35	70%
6	ĐU6	Nhanh chóng đáp ứng nhu cầu khi khách cần	30	60%	30	60%
7	ĐU7	Dịch vụ gửi xe thuận tiện dễ dàng	40	80%	35	70%
8	ĐU8	Khu vực nhà vệ sinh của CLB bố trí hợp lý, sạch sẽ thoáng mát	40	80%	40	80%
Độ tin cậy						
1	TC1	CLB thể hiện sự quan tâm thoả đáng những vấn đề hay sự cố bạn gặp phải	45	90%	40	80%
2	TC2	CLB này đáp ứng được những yêu cầu của bạn	40	80%	40	80%
3	TC3	Nhân viên CLB này phục vụ bạn nhanh chóng đúng hạn	30	60%	35	70%
4	TC4	CLB này thể hiện sự quan tâm đến tập thể, cá nhân bạn	50	100%	50	100%
5	TC5	CLB này thể hiện sự chú ý đến những gì bạn quan tâm nhiều nhất	35	70%	40	80%
6	TC6	CLB có trang thiết bị hiện đại	40	80%	45	90%

TT	Mã	Chỉ tiêu	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 10)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 10)	
			Tổng điểm 50		Tổng điểm 50	
			Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %
Năng lực phục vụ						
1	NL1	Khi bạn cần giúp đỡ CLB nhiệt tình giúp đỡ	45	90%	40	80%
2	NL2	Nhân viên CLB tận tình hướng dẫn bạn	40	80%	45	90%
3	NL3	Cách phục vụ của nhân viên CLB này tạo nên sự tin tưởng cho bạn	40	80%	45	90%
4	NL4	Sẵn sàng và tận tâm giúp đỡ khách hàng	45	90%	50	100%
Phương tiện hữu hình						
1	HH1	Nhân viên tận tình giúp đỡ khi bạn gặp khó khăn	30	60%	35	70%
2	HH2	CLB luôn cho khách hàng những lời khuyên tốt nhất	20	40%	20	40%
3	HH3	Nhân viên trong CLB này lịch sự	35	70%	35	70%
Sự đồng cảm						
1	ĐC1	CLB hoạt động đúng như đã giới thiệu	45	90%	50	100%
2	ĐC2	Nhân viên CLB bao giờ cũng tỏ ra lịch sự nhã nhặn với bạn	40	80%	40	80%
3	ĐC3	Nhân viên trong CLB luôn hiểu được nhu cầu của bạn	35	70%	30	60%
4	ĐC4	Chi phí CLB có phù hợp?	25	50%	25	50%
5	ĐC5	Vị trí CLB có phù hợp không?	20	40%	25	50%

Kết quả phỏng vấn

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

Bảng 2. Kết quả kiểm định Wilconxon giữa 2 lần phỏng vấn test

Test Statisticsb	Phỏng vấn Test lần 2 - Phỏng vấn Test lần 1
Z	-1.947a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.632
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Giả thiết H0: Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Giả thiết H1: Hai trị trung bình của 2 tổng thể là khác nhau.

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là sig. = 0.632 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 0.05). Do đó ta chấp nhận giả thiết H0. Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng

vấn. Ở hai lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Trái lại, những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần đầu thì lần sau cũng đánh giá thấp. Đối với các câu hỏi, đề tài chọn các chỉ tiêu có ý kiến tán thành cao nhất đạt tỉ lệ 60% trở lên và phù hợp với điều kiện thực hiện. Các tiêu chí lựa chọn để đánh giá chất lượng dịch vụ và sự hài lòng của khách hàng tại CLB Bơi lội Ánh Viên được trình bày qua bảng 3.

Theo kinh nghiệm của những nhà nghiên cứu cho rằng nếu sử dụng phương pháp ước lượng thì kích thước mẫu phải tối thiểu từ 100-150 mẫu (Hair & ctg 1998). Ngoài ra theo Bollen, 1989 thì kích thước mẫu tối thiểu là 5 mẫu cho 1 tham số cần ước lượng. Trong nghiên cứu này số bảng câu hỏi dùng để khảo sát là 23 câu hỏi. Ngoài ra còn có 7 câu hỏi để thu thập thông tin của khách hàng được phỏng vấn, kích thước mẫu dự kiến đề ra là 100.

Đề tài đã tiến hành điều tra, khảo sát về chất lượng dịch vụ khách hàng tại CLB Bơi lội Ánh Viên thông qua bảng câu hỏi dùng để phỏng vấn trực tiếp từ các khách hàng đã đến sinh hoạt tại

Bảng 3. Bảng tổng hợp các tiêu chí đánh giá chất lượng dịch vụ và sự hài lòng của khách hàng tại CLB Bơi lội Ánh Viên

TT	Mã	Chỉ tiêu
Sự đáp ứng		
1	ĐU1	Nhân viên CLB này luôn phục vụ bạn chu đáo ngay cả khi đông khách
2	ĐU2	Nhân viên trong CLB luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn
3	ĐU3	CLB thông báo kịp thời cho bạn khi có sự thay đổi về hoạt động phục vụ
4	ĐU4	Phong cách CLB chuyên nghiệp
5	ĐU5	Thủ tục đăng ký tham gia CLB nhanh chóng và thuận tiện
6	ĐU6	Nhanh chóng đáp ứng nhu cầu khi khách cần
7	ĐU7	Dịch vụ gửi xe thuận tiện để dàng
8	ĐU8	Khu vực nhà vệ sinh của CLB bố trí hợp lý, sạch sẽ thoáng mát
Độ tin cậy		
1	TC1	CLB thể hiện sự quan tâm thỏa đáng những vấn đề hay sự cố bạn gặp phải
2	TC2	CLB này đáp ứng được những yêu cầu của bạn
3	TC3	Nhân viên CLB này phục vụ bạn nhanh chóng đúng hạn.
4	TC4	CLB này thể hiện sự quan tâm đến tập thể, cá nhân bạn
5	TC5	CLB này thể hiện sự chú ý đến những gì bạn quan tâm nhiều nhất
6	TC6	CLB có trang thiết bị hiện đại
Năng lực phục vụ		
1	NL1	Khi bạn cần giúp đỡ CLB nhiệt tình giúp đỡ
2	NL2	Nhân viên CLB tận tình hướng dẫn bạn
3	NL3	Cách phục vụ của nhân viên CLB này tạo nên sự tin tưởng cho bạn
4	NL4	Sẵn sàng và tận tâm giúp đỡ khách hàng
Phương tiện hữu hình		
1	HH1	Nhân viên tận tình giúp đỡ khi bạn gặp khó khăn
3	HH3	Nhân viên trong CLB này lịch sự
Sự đồng cảm		
1	ĐC1	CLB hoạt động đúng như đã giới thiệu
2	ĐC2	Nhân viên CLB bao giờ cũng tỏ ra lịch sự nhã nhặn với bạn
3	ĐC3	Nhân viên trong CLB luôn hiểu được nhu cầu của bạn

CLB trong một thời gian dài. Thông qua việc khảo sát về chất lượng dịch vụ khách hàng có thể đánh giá được chất lượng phục vụ, trình độ chuyên môn và uy tín của CLB đối với khách hàng. Những ý kiến đóng góp của họ là những phản ánh thực tế về thực trạng của các hoạt động chăm sóc, phục vụ khách hàng, cơ sở vật chất cũng như tinh thần trách nhiệm của nhân viên trong công việc. Đồng thời họ là những người có tác động trực tiếp đến sự tồn tại và phát triển của CLB ở thời điểm hiện tại và trong tương lai.

4. Kết luận

Qua nghiên cứu, đề tài đã xác định được thang đo đánh giá sự hài lòng của khách hàng bao gồm 5 yếu tố: Phương tiện hữu hình (2 tiêu chí); Độ tin cậy (6 tiêu chí); Sự đáp ứng (8 tiêu chí); Sự cảm thông (3 tiêu chí); Năng lực phục vụ (4 tiêu chí). Thông qua 23 tiêu chí đề tài xây dựng bảng hỏi với thang đo Likert 5 mức độ và tiến hành điều tra khảo sát về chất lượng dịch vụ và sự hài lòng của khách hàng tại CLB bơi lội Ánh Viên.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Thị Kim Anh (2010), “*Nghiên cứu lòng trung thành của khách hàng trong ngành Ngân hàng tại TP.Hồ Chí Minh*”, Trường Đại học Kinh tế TP.Hồ Chí Minh.
2. Trần Hữu Ái (2012), “*Ảnh hưởng của chất lượng dịch vụ đến sự hài lòng và trung thành của khách hàng sử dụng SDSL*”.
3. Lê Nguyễn Minh Hoàng (2013), “*Nghiên cứu chất lượng dịch vụ và sự hài lòng của vận động viên tại các giải đấu E-SPOST do Việt Nam TELEVISION CORPORATION tổ chức ở TP.Hồ Chí Minh*”.
4. Lê Thị Mỹ Linh (2013), “*Khảo sát nhu cầu, chất lượng dịch vụ và lòng trung thành của khách hàng bơi tại hồ bơi Quận 4*”.
5. Lê Quý Phương & cộng sự (2015), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Quản lý Thể dục Thể thao*”, NXB Thể dục Thể thao.
6. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2005), “*Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*”, NXB Thống Kê.

Ngày nhận bài: 09/8/2021

Ngày đánh giá: 16/8/2021

Ngày duyệt đăng: 25/8/2021

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ CÁC HÀNH VI ÍT VẬN ĐỘNG CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG TRONG THỜI GIAN GIÃN CÁCH XÃ HỘI DO DỊCH COVID-19

FACTS ABOUT PHYSICAL ACTIVITY ENGAGEMENT AND SEDENTARY BEHAVIORS OF STUDENTS STUDYING AT DA NANG UNIVERSITY DURING THE SOCIAL DISTANCING TIME DUE TO COVID-19 PANDEMIC

ThS. Nguyễn Hữu Lực*

Tóm tắt: Cả thế giới đang hứng chịu các hậu quả nghiêm trọng vì ảnh hưởng của dịch Covid-19. Để hạn chế dịch, Việt Nam đã áp dụng thành công nhiều biện pháp quyết liệt và hiệu quả trong đó có giãn cách xã hội. Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá tác động của giãn cách xã hội đối với lượng hoạt động thể chất và các hành vi ít vận động của sinh viên Đại học Đà Nẵng, kết quả của nghiên cứu sẽ được dùng là căn cứ để điều chỉnh các kế hoạch giảng dạy phù hợp với thực tế. Kết quả thu được cho thấy trong thời gian giãn cách xã hội, các hoạt động thể chất từ trung bình đến mạnh của sinh viên nam giảm nhiều hơn sinh viên nữ ($p < 0.001$), tuy nhiên thời gian cho các hành vi ít vận động của sinh viên nữ tăng nhiều hơn sinh viên nam ($p < 0.001$).

Từ khóa: hoạt động thể chất, ít vận động, Đại học Đà Nẵng.

Abstract: The world has been enduring the severe effects of the Covid 19 pandemic. To prevent the spread of the coronavirus, Vietnam has successfully adopted a range of extreme and effective measures including social distancing. This research is to evaluate how social distancing has affected the physical activities and sedentary behaviors of students studying at Da Nang University. The result will be used to adjust teaching strategies so that they can be more suitable for reality. The findings have shown that during the social distancing time, the moderate and vigorous physical activity intensity of male students has reduced more significantly than female individuals ($p < 0.001$). By contrast, the amount of time that female students showing sedentary behaviors have increased more rapidly than male students ($p < 0.001$).

Key words: physical activities, sedentary, Da Nang University.

1. Đặt vấn đề

Hội chứng hô hấp cấp tính nghiêm trọng do Virus Corona (Covid-19) gây ra là đại dịch nguy hiểm toàn cầu, ảnh hưởng của nó tác động toàn diện tới tất cả các mặt xã hội hiện đại. Tại Việt Nam, trước các cơn sóng đại dịch, Đảng và Chính phủ đã ra khẩu hiệu “chống dịch như chống giặc”. Các biện pháp hiệu quả như giãn cách xã hội (GCXH) đã được áp dụng và đạt được hiệu quả thực tế trong việc khống chế tình hình dịch bệnh trong nước. Tuy nhiên việc thực hiện GCXH trên toàn quốc là chưa từng có tiền lệ từ trước đến nay, hậu quả của việc này đến các yếu tố sức khỏe, chất lượng cuộc sống và học

tập hiện vẫn chưa được đánh giá. Việc GCXH buộc mọi người phải ở tại nhà dài ngày, thêm vào đó các yếu tố căng thẳng về tình hình dịch và xã hội có thể là nguyên nhân quan trọng dẫn đến các thay đổi lớn về cuộc sống như thay đổi các hành vi, thói quen hoạt động hàng ngày, biến đổi lượng hoạt động thể chất (HĐTC), tăng thời gian không vận động và số lượng các hành vi ít vận động (HVIVĐ) [2]. Đồng thời, các thay đổi về sức khỏe tâm lý, tâm lý xã hội do tình hình dịch bệnh và biến động xã hội thời điểm bùng phát dịch Covid-19 [3] cũng có thể là nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp đối với cuộc sống của tất cả mọi người trong xã hội.

* Khoa GDTC – Đại học Đà Nẵng

Các khuyến cáo về lượng HĐTC để đạt được các lợi ích tốt nhất về sức khỏe đối với lứa tuổi thanh niên và trưởng thành là 105 phút/1 tuần đối với các hoạt động cường độ trung bình và 75 phút đối với các hoạt động trong cường độ mạnh. Các HVIVĐ được hiểu là tất cả các hành vi thực hiện trong khi thức có mức chuyển hóa năng lượng tương đương (METs) ≤ 1.5 [4] (vd: nằm xem tivi, ngồi chơi games, sử dụng điện thoại thông minh,...).

Đối với các SV, những người có lối sống tương đối năng động trong quá trình học tập, khi thực hiện GCXH và phải ở tại nhà thời gian dài có thể thay đổi hoàn toàn các thói quen hoạt động trước đó do thay đổi các yếu tố thúc đẩy hoạt động trực tiếp (giới hạn không gian, thiếu sự giám sát trực tiếp, môi trường hoạt động, các yếu tố cá nhân,...). Chính vì vậy, việc tích cực và tham gia vào các HĐTC thường xuyên hoặc hạn chế các HVIVĐ là điều khó khăn, đặc biệt khó khăn trong thời điểm đầu của các đợt GCXH khi đa số mọi người chưa thích nghi hoặc đảm bảo các hoạt động trước đó có thể diễn ra tại nhà của họ.

Mục đích của nghiên cứu (NC) này là đánh giá các HĐTC và HVIVĐ tự báo cáo trước và trong khi GCXH và ở tại nhà do dịch Covid-19 của các SV Đại học Đà Nẵng. Kết quả của NC là như căn cứ thực tế để điều chỉnh hoặc áp dụng các can thiệp phù hợp đảm bảo hoàn thành mục tiêu về thể chất, sức khỏe của chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) tại trường ngay cả trong các thời điểm GCXH do ảnh hưởng của dịch Covid-19 hoặc là căn cứ cho các kế hoạch tăng cường lượng HĐTC và giảm các HVIVĐ cho các đối tượng khác trong mọi thời điểm.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Đối tượng nghiên cứu (ĐTNC)

ĐTNC là các SV năm 1, 2 đang học chương trình GDTC không chuyên trường Đại học Đà Nẵng. Tiêu chuẩn lựa chọn: 1) là SV cư trú tại thành phố Đà Nẵng; 2) tự nguyện; 3) hoàn thành các phỏng vấn và dữ liệu NC; 4) không có lịch sử bệnh lý liên quan đến các trường hợp hạn chế năng lực HĐTC. Tiêu chuẩn loại trừ: 1) lứa tuổi < 18 và ≥ 22 ; 2) BMI thuộc nhóm gầy và béo phì $\geq$ độ 2. Tất cả các SV đang học chương trình

GDTC không chuyên được mời vào nhóm (zalo) để thông báo (thông qua thông tin SV tại các lớp học GDTC học kỳ trước), các SV tự nguyện và phù hợp với các tiêu chí cơ bản sẽ được giữ lại để hướng dẫn và thu phát phỏng vấn đo và thu thập dữ liệu (kết quả NC không ảnh hưởng đến kết quả học tập môn học của ĐTNC).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Các dữ liệu chung và xã hội học tự báo cáo: bao gồm giới tính, tuổi, lớp (mã số SV-để kiểm chứng), các chỉ số BMI (chiều cao, cân nặng-tính theo chỉ số BMI của người Châu Á) thông qua bảng phỏng vấn gián tiếp. NC chia ĐTNC thành 5 nhóm BMI là nhóm gầy, nhẹ cân ($n=16$), nhóm bình thường ($n=65$), nhóm thừa cân ($n=23$), nhóm béo phì độ 1 ($n=9$) và nhóm béo phì nặng (độ béo phì $\geq$ mức II, $n=3$) với chỉ số tương ứng là < 18.5 , $18.6 \rightarrow 24.9$, $25.0 \rightarrow 29.9$, $30.0 \rightarrow 39.9$ và $\geq 40.0 \text{ kg/m}^2$.

Đối tượng nghiên cứu: được xác định bằng bảng câu hỏi HĐTC quốc tế dạng ngắn [5]. Bảng bao gồm các câu hỏi về 3 loại HĐTC cụ thể trong 1 tuần ở 4 loại hoạt động thường thấy là thời gian giải trí, các công việc liên quan đến học tập, các công việc cá nhân trong gia đình và quãng đường di chuyển. Trong đó, các HVIVĐ được phân loại theo thời gian dành cho các hoạt động tĩnh có mức METs ≤ 1.5 (SV được hướng dẫn để phân loại và tự xác định kết hợp hỗ trợ của thành viên NC). Bảng câu hỏi được thiết kế mở rộng các mục để mô tả về HĐTC và thời gian (nhật ký tập luyện).

Phỏng vấn: được thiết kế bắt đầu từ ngày 3/8/2020 (8 ngày sau giãn cách xã hội toàn thành phố) đến ngày 10/8/2021 với hình thức phỏng vấn online có hỗ trợ trực tiếp.

2.3. Phân tích thống kê

Các phân tích được thực hiện bằng SPSS 22.0. Dữ liệu được mô tả dưới dạng trung bình $\pm$ độ lệch chuẩn ($\pm$ SD) hoặc n (%). Một phân tích T-test độc lập được sử dụng để đánh giá sự khác biệt đối với các biến chính trước và trong thời gian giãn cách tại nhà. Sau đó một kiểm định chi bình phương được thực hiện để đánh giá các kết quả sau thu được từ T-test đối với các khác biệt về tỉ lệ HĐTC theo khuyến cáo. Một phân tích đa

thức được thực hiện với các biến tuổi, giới tính, HĐTC tự báo cáo (được phân loại theo khuyến cáo của WHO là các nhóm: HĐTC mạnh với các mức từ 0→75, 76→150, 151→225 và ≥226 phút/tuần; HĐTC trung bình là 0→150, 151→300, 301→450 và ≥451 phút/tuần). Các mức ý nghĩa được đặt tại 0.05 cho tất cả các phân tích.

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Kết quả nghiên cứu

3.1.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Bảng 3.1. Đặc điểm của ĐTNC (n=116)

Biến		Chỉ số
Tuổi (năm)		19.1±0.7
Chiều cao (cm)	Nam	167.7±8.3
	Nữ	157.4±6.9
Cân nặng (kg)	Nam	63.8±12.9
	Nữ	54.5±13.1
BMI (kg/m2)	Nam	22.5±2.7
	Nữ	21.4±3.2
Giới tính	Nam	67 (57.8)
	Nữ	49 (42.2)

Kết quả bảng 3.1 cho thấy các tỉ lệ nam chiếm ưu thế =57.8%; chỉ số BMI của nữ lớn hơn tuy nhiên cũng giống như các biến khác đều không cho thấy sự khác biệt.

Kết quả bảng 3.2 (xem trang 36) cho thấy: trong thời gian GCXH, lượng thời gian dành cho các HĐTC, đi bộ đều giảm (mạnh mẽ giảm 34.7% tại $p < 0.001$, trung bình giảm 30.0% tại $p = 0.098$, đi bộ giảm 69.8% tại $p < 0.001$), tuy nhiên thời gian cho các HVIVĐ tăng (23.7% tại $p < 0.001$); về giới tính, ở các HĐTC mạnh, trung bình và đi bộ của nhóm SV nam giảm nhiều hơn SV nữ (12.6 và 9.3% đều tại $p < 0.001$; 19.1 và 16.9% tại $p < 0.001$ và 0.05; 70.1 và 62.1% đều tại $p < 0.001$), tuy nhiên một bất ngờ là thời gian các HVIVĐ của nhóm SV nam tăng thấp hơn so với SV nữ (16.8 và 22.2% đều tại $p < 0.001$).

Bảng 3.3. Phân tích so sánh sự thay đổi về tỉ lệ SV tham gia HĐTC các mức giữa 2 thời điểm trước và trong giãn cách xã hội

Biến*		Trước giãn cách [#]	Trong giãn cách [#]	p ^Δ
HĐTC trung bình	0 → 150	59 (50.9)	84 (72.4)	0.093

Biến*		Trước giãn cách [#]	Trong giãn cách [#]	p ^Δ
	151 → 300	42 (36.2)	26 (22.4)	0.077
	301 → 450	13 (11.2)	5 (4.3)	<0.05
	>451	2 (1.7)	1 (0.9)	<0.01
HĐTC mạnh	0 → 75	64 (55.2)	81 (69.8)	<0.001
	76 → 150	43 (37.1)	31 (26.7)	0.053
	151 → 225	8 (6.9)	4 (3.4)	0.049
	>226	1 (0.9)	0 (0.0)	0.00

Ghi chú: *: thời gian; tối thiểu/1 tuần; #: đơn vị n (%); Δ: p chi bình phương.

Kết quả bảng 3.3 cho thấy: tỉ lệ tăng lớn nhất được ghi nhận tại HĐTC trung bình trong GCXH ở mức từ 0→150 phút (21.5%, $p=0.093$) sau đó là tại mức 0→75 của HĐTC mạnh (14.6%, $p < 0.001$); Các tỉ lệ của nhóm HĐTC mạnh tại mức >226 phút và HĐTC trung bình tại mức >451 phút gần như không thay đổi vì số lượng người chiếm tỉ lệ thấp.

3.2. Bàn luận

Kết quả NC thu được cho thấy HĐTC tự báo cáo giảm đáng kể trong thời gian GCXH, trong đó các HĐTC mạnh và đi bộ giảm nhiều nhất, HĐTC trung bình giảm không nhiều và chiếm đa số trong nhóm mức thời gian hoạt động thấp. Ngoài ra, số lượng SV giảm HĐTC và tăng HVIVĐ đều tăng lên, số lượng SV trong nhóm 0→75 phút/tuần (bao gồm cả các SV không hoặc ít hoạt động) tăng lên đáng kể. Kết quả thu được cho thấy tác động của GCXH đối với các hành vi vận động tích cực và HVIVĐ nhiều hơn ở nhóm SV nam. Do sự thời gian xuất hiện của dịch Covid-19 ngắn, hơn nữa các hậu quả của nó để lại làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến các NC về sức khỏe, vì vậy việc đánh giá tác động của nó đối với lượng HĐTC của các SV không dễ dàng, số lượng các công bố về vấn đề này (thậm chí) không được tìm thấy nhiều trên thế giới. Chính vì vậy, rất khó để có thể đánh giá kết quả thu được. Tuy nhiên, một thông báo không chính thức cũng cho thấy, tỉ lệ giảm HĐTC trung bình ở các nước Châu Âu ≈ 25→38% và mức giảm này thấp hơn rất nhiều so với thời gian đi bộ trong NC này (69.8%). Sự khác biệt này rất khó để đánh giá vì hai tiêu chí là không đồng nhất, đồng thời các điều kiện ảnh hưởng cũng không đồng nhất đối với cả 2 nhóm đối tượng. NC cho

Bảng 3.2. HĐTC tự báo cáo trước và trong GCXH của ĐTNC (n=116)

Biến	Thời gian HĐTC Mạnh			Độ hiệu quả	Thời gian HĐTC trung bình			Độ hiệu quả	Thời gian đi bộ			Độ hiệu quả	Thời gian HVIVĐ [#]			Độ hiệu quả	
	Trước GCXH	Trong GCXH	p		Trước GCXH	Trong GCXH	p		Trước GCXH	Trong GCXH	p		Trước GCXH	Trong GCXH	p		
Tổng	219.8±122.1	143.5±120.9	<0.001	0.173 ¹	164.2±122.4	114.9±131.4	0.098	0.263 ¹	267.4±227.4	80.7±101.1	<0.001	0.575 ³	n=87 7.8±5.7	10.2±6.0	<0.001	0.380 ²	
	179.8±104.8	122.9±98.4	<0.001	0.149 ²	127.3±140.6	92.1±97.3	<0.05	0.103 ¹	288.5±251.4	64.2±136.7	<0.001	0.664 ³	n=76 5.2±3.7	8.4±2.9	<0.001	0.575 ³	
Tuổi	214.6±192.4	187.5±174.8	<0.001	0.133 ²	120.7±155.2	97.7±139.1	<0.001	0.082 ¹	245.8±237.4	73.6±162.9	<0.001	0.584 ³	n=38 8.9±6.2	10.7±6.9	<0.001	0.375 ²	
	134.8±147.9	<0.001	0.079 ¹	110.5±132.6	91.8±119.2	<0.05	0.048 ¹	242.9±249.7	92.3±158.5	<0.001	0.597 ³	n=27 8.7±6.8	11.3±7.1	<0.001	0.271 ²		
Giới tính Nữ (n=49)	0 → 150 (n=143)	163.6±145.8	117.4±136.5	<0.001	0.225 ¹	31.2±40.7	79.3±108.1	<0.001	0.370	213.3±209.7	65.4±160.7	<0.001	0.539 ³	n=62 8.6±6.1	12.9±7.0	<0.001	0.407 ²
	217.2±160.4	151.3±144.6	<0.001	0.182 ²	200.5±127.3	146.0±131.2	<0.001	0.182 ²	284.7±233.8	83.9±167.5	<0.001	0.696	n=17 9.1±6.6	11.8±7.5	<0.001	0.363 ²	
	266.2±183.9	180.7±171.5	<0.001	0.179 ²	348.3±159.9	231.2±184.4	0.638	0.557 ³	317.2±245.2	106.1±219.7	<0.001	0.483 ³	n=6 8.2±6.0	9.8±5.5	<0.001	0.334 ²	
	>451 (n=3)	227.8±176.4	<0.001	0.342 ²	486.2±134.2	227.6±159.7	0.004	0.997 ³	371.3±202.6	102.8±201.2	<0.001	0.686 ³	n=3 7.5±5.2	8.8±5.3	<0.001	0.447 ³	
HĐTC mạnh 76 → 150 (n=74) 151 → 225 (n=12) >226 (n=1)	0 → 75 (n=145)	12.1±18.6	59.4±122.6	<0.001	0.496 ³	87.2±118.5	114.2±132.7	<0.001	0.126 ¹	270.4±245.6	78.7±189.1	<0.001	0.556 ³	n=68 7.3±5.8	9.5±6.0	<0.001	0.339 ²
	96.7±17.8	103.9±98.2	<0.05	0.092 ¹	97.6±105.8	109.3±114.3	0.481	0.007 ¹	216.9±196.3	60.4±120.7	<0.001	0.646 ³	n=18 6.9±5.2	9.0±5.6	<0.001	0.176 ²	
	142.1±14.7	149.3±115.3	<0.01	0.086 ¹	118.2±109.7	101.5±128.1	0.109	0.022 ¹	226.9±202.7	79.4±133.8	<0.001	0.609 ³	n=4 7.8±5.7	9.4±6.2	<0.001	0.414 ³	
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Ghi chú: #: các biến có liên quan gần đến các HVIVĐ ngẫu nhiên (tổng =64, nữ =23, nam=23, nữ =15, ngồi học=47, không làm gì =9, lứa tuổi =36, các loại HĐTC tự báo cáo trung bình (0→150 =11, 151→300 =8, 301→450 =4, >451 =2) và HĐTC mạnh (0→75 =13, 76→150 =7, 151→225 =10, >225 =21); ¹: mức ảnh hưởng nhỏ <0.20; ²: mức ảnh hưởng trung bình 0.20→0.50; ³: mức ảnh hưởng cao >0.50 cho các phân tích t-test cặp đôi.

rằng đây chỉ là số liệu so sánh mang tính tương đối, tuy nhiên chỉ số này cũng cho thấy mặt hạn chế thực tế của GCXH ảnh hưởng đến phạm vi hoạt động và HĐTC của nhóm SV trong NC này rất rõ ràng và nghiêm trọng.

Đối với kết quả tăng các HVIVĐ, NC cho rằng nguyên nhân có thể được xác định là do giảm phạm vi hoạt động hàng ngày (không gian, địa điểm có thể đi, công việc có thể làm,...) và thời gian GCXH kéo dài. Thực tế, có báo cáo cá nhân của các SV cho thấy sử dụng thời gian nhiều hơn cho việc ngồi (giải trí tĩnh, học tập) trong những ngày giãn cách, ngoài ra các kế hoạch học online (+bài tập) cũng có thể được xem xét như một trong các yếu tố thúc đẩy thói quen ngồi và các HVIVĐ khác. Điều này cũng được khẳng định trong NC năm 2020 của Chen P. và cộng sự [6]. Theo đó, các hạn chế về mặt xã hội hoặc môi trường sống có thể là điều kiện thúc đẩy lối sống thiếu tích cực về HĐTC và các HVIVĐ (sống 1 mình, cách biệt với tập thể,...). Chính vì vậy, NC cho rằng việc giới hạn phạm vi hoạt động trong thời gian dài như GCXH để phòng chống dịch Covid-19 được xác định là nguyên nhân thúc đẩy lối sống thiếu tích cực về vận động.

Một yếu tố khác, các nhóm SV HĐTC tích cực hơn trước GCXH giảm nhiều mức HĐTC mạnh trong thời gian GCXH được xác định có thể là do chưa thích ứng với các điều kiện thay đổi đột ngột (vd: không có địa điểm, phương tiện và dụng cụ tập luyện). Ngược lại, các HĐTC trung bình lại có sự thay đổi nhưng không lớn có thể là do thói quen HĐTC từ trước, hơn nữa HĐTC mức trung bình có các giới hạn mở rộng hơn về điều kiện tập luyện (vd: có thể tập tại nhà). Một điển hình được báo cáo trong NC này là một số SV nữ tăng thời gian tự tập luyện aerobic tại nhà.

Kết quả của NC cũng cho thấy các HĐTC thay đổi theo giới tính với mức độ giảm của nhóm SV nam cao hơn nữ. Kết quả này cũng được tìm thấy trong một NC của Mayo X. và cộng sự năm 2019 [7], tuy nhiên đối tượng trong NC này không chịu các tác động từ dịch bệnh Covid-19.

Kết quả NC thu được về các HVIVĐ cũng

cho thấy nhóm SV nữ có tỉ lệ tăng cao hơn nam, đồng thời các HĐTC mức trung bình cũng giảm tương ứng (bảng 3.2). Trong giới hạn NC này, các nguyên nhân của sự khác biệt trên chưa được đánh giá rõ ràng. Kết quả này được cho là trái ngược đối với các quan điểm về thiên hướng công việc gia đình hàng ngày của nữ giới trong văn hóa Việt Nam [1]. Mặt khác, các khuyến cáo về tỉ lệ các HVIVĐ chung cho tất cả các lứa tuổi được thực hiện với 1.9 triệu người trên toàn thế giới =27.5% vào năm 2016 [8] và cao hơn so với kết quả thu được từ NC này. Tuy nhiên tỉ lệ này được áp dụng cho cả những đối tượng đặc biệt như người bệnh, trẻ nhỏ và người cao tuổi. Trong NC này, đối tượng là các SV với lối sống tích cực hơn và tỉ lệ HVIVĐ nhỏ hơn cũng có thể là hợp lý. Chưa kể đến, các áp lực về hoạt động xã hội, áp lực học tập của đối tượng trước đó cũng là nguyên nhân dẫn đến tỉ lệ các HVIVĐ thấp hơn so với tổng của tất cả các lứa tuổi.

Một số hạn chế trong NC này gồm: 1) thời gian NC ngắn có thể dẫn đến các số liệu thu được chỉ biểu hiện thực trạng tại thời điểm NC, khó đảm bảo tính tin cậy khi thời gian kéo dài hơn vì nhóm NC có thể đã thích nghi với các hoàn cảnh, điều kiện sinh hoạt mới; 2) ĐTNC mang tính đặc thù do vậy kết quả thu được chỉ được đánh giá mức hiệu dụng trong phạm vi hẹp; 3) trong các giai đoạn đầu của GCXH, ĐTNC sẽ xuất hiện các thay đổi lớn đối với thói quen sống, các yếu tố tâm sinh lý do hoàn cảnh tác động, để thích nghi con người sẽ xuất hiện nhiều thay đổi để thích ứng, các thay đổi này có thể tác động đến lượng HĐTC. NC này chưa đánh giá được vai trò của yếu tố trên đối với các sự thay đổi HĐTC trong giai đoạn GCXH; 4) thực tế có rất nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến HĐTC, đặc biệt trong hoàn cảnh GCXH như: không gian tập luyện, thiết bị, dụng cụ, môi trường,... đều chưa được đánh giá trong NC này.

4. Kết luận

Kết quả NC thu được cho thấy trong thời điểm GCXH đa số HĐTC của SV trường ĐH Đà Nẵng ở các mức độ đều giảm do nhiều nguyên nhân, thời gian ngồi và các HVIVĐ đều tăng lên ở cả 2 giới nhưng tăng lên nhiều hơn ở nhóm SV nữ. Số lượng SV tăng lên nhiều nhất tại

mức HDTC trung bình từ 0→150 phút (21.5%) và các mức HDTC cao đều ít có sự thay đổi vì số lượng SV tham gia tập luyện thấp. Kết quả thu được là căn cứ thực tế để thay đổi các kế

hoạch, giảng dạy GDTC trường ĐH Đà Nẵng trong và sau GCXH nhằm hoàn thành các mục tiêu GDTC đã đề ra.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu tiếng Việt

1. Nguyễn Thị Thuý (2007), *Gia đình Việt Nam và vai trò của người phụ nữ trong gia đình*. Tạp chí Giáo dục lý luận. Số 4. Tr. 37-41.

Tài liệu tiếng Anh

2. Hall G., et al (2020), *A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?* Prog. Cardiovasc. Dis.
3. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf> . Truy cập ngày 7 tháng 2 năm 2021.
4. Tremblay M.S., et al (2017), *Sedentary Behavior Research Network (SBRN)—Terminology Consensus Project process and outcome*. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 2017; 14:75.
5. Wolin K.Y., et al (2008), *Validation of the International Physical Activity Questionnaire-Short Among blacks*. J. Phys. Act. Health. 2008; 5:746–760.
6. Chen P., et al (2020), *Coronavirus Disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions*. J. Sport Health Sci. 9:103–104.
7. Mayo X., et al (2019), *The active living gender’s gap challenge: 2013–2017 Eurobarometers physical inactivity data show constant higher prevalence in women with no progress towards global reduction goals*. BMC Public Health. 19:1677.
8. Guthold R., et al (2018), *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants*. Lancet Glob. Health. 2018; 6:1077–1086.

Ngày nhận bài: 17/6/2021

Ngày đánh giá: 20/6/2021

Ngày duyệt đăng: 09/7/2021

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VĐV BÓNG CHUYỀN LỬA TUỔI 17 - 18 TỈNH QUẢNG NINH

THE REALITY OF PROFESSIONAL FITNESS OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AGED 17 - 18 IN QUANG NINH PROVINCE

TS. Hương Xuân Nguyên*, ThS. Bùi Lan Anh**

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn (TLCM) của nữ vận động viên (VĐV) bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh, cung cấp cho ban huấn luyện những thông tin chính xác về trình độ TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh. Qua đó, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện chuyên môn, đạt hiệu suất cao trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền của tỉnh Quảng Ninh.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn; Vận động viên; Bóng chuyền.

Abstract: The study was conducted to assess the current professional fitness status of female volleyball players aged 17-18 in Quang Ninh province, providing the coaching staff with accurate information about the professional fitness level of female volleyball players aged 17-18 in Quang Ninh province. Thereby, contributing to improving the efficiency of professional training, improving the efficiency of volleyball practice and competition in Quang Ninh province.

Key word: Professional fitness; player; Volleyball.

1. Đặt vấn đề

Bóng chuyền là môn thể thao phong phú, đa dạng, có tính nghệ thuật, tính tập thể, tính chiến đấu cao và là môn thể thao phức tạp, có tác dụng giáo dục người tập về ý chí, phẩm chất lẫn thể chất con người nên đã thu hút hàng triệu người trên thế giới tham gia tập luyện và cũng là môn thể thao đòi hỏi cao về thể lực. Bởi vì có thể lực tốt VĐV mới thực hiện tốt kỹ - chiến thuật theo ý đồ một cách dễ dàng, luôn đứng vững trước đối phương, làm chủ được tình thế trong những giây phút căng thẳng trên sân cũng như đảm bảo hiệu suất thi đấu...

Trong quá trình huấn luyện, vấn đề trang bị kỹ thuật, chiến thuật và TLCM cho nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh luôn được quan tâm chú trọng. Tuy nhiên, qua thực tế quan sát các buổi tập và thi đấu của các nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh, chúng tôi thấy rằng, phần lớn các VĐV chưa đủ khả năng duy trì với lượng vận động lớn ở các buổi tập, thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài... Vì vậy, việc đánh giá thực trạng TLCM của VĐV bóng chuyền lửa

tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh nhằm cung cấp cho ban huấn luyện những thông tin chính xác về trình độ TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh. Từ đó, điều chỉnh kế hoạch công tác huấn luyện chuyên môn, giúp VĐV đạt hiệu suất cao trong tập luyện và thi đấu là một việc làm quan trọng và cần thiết.

2. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tổng hợp được 7 test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng

*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, **Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Quảng Ninh

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn để lựa chọn test đánh giá TLMC cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm
		Rất quan trọng (3điểm)	Quan trọng (2điểm)	Không quan trọng (1điểm)	
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s).	20	6	4	76
2	Chạy dể quạt	5	13	12	53
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm).	21	6	3	78
4	Test Cooper (m)	3	16	11	2
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	19	8	3	76
6	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	20	5	5	75
7	Bật cao với bảng có đà (cm)	21	7	2	79

Ninh. Để đảm bảo tính khách quan, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn để lựa chọn test phù hợp trong việc đánh giá trình độ TLMC cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.1.

Qua bảng 3.1. cho thấy, có 05 Test được các chuyên gia, HLV, giảng viên đánh giá ở mức rất quan trọng và quan trọng chiếm tỷ lệ cao từ 75 điểm trở lên. Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng 05 test trên để đánh giá trình độ TLMC cho đối tượng nghiên cứu.

Xác định tính thông báo của các test đánh giá

Qua kết quả bảng 3.2 cho thấy: Cả 05 test đánh giá thể lực chuyên môn đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh với khả năng thi đấu của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh với r đạt từ 0.812 tới 0.862 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, cả 05 test

trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trên đối tượng đối tượng nghiên cứu.

Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Đề tài sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.3.

Qua kết quả bảng 3.3 cho thấy: cả 05 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 05 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài lựa chọn 05 test trên để đưa vào đánh giá TLMC cho nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLMC cho đối tượng nghiên cứu

Sau khi lựa chọn được các test để đánh giá TLMC cho nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17

Bảng 3.2. Mối tương quan giữa các kết quả kiểm tra các test đánh giá TLMC đã lựa chọn với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	KQ kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	r	P
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.57±0.36	0.845	<0.05
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	12.50±1.5	0.835	<0.05
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	251.5±12.2	0.812	<0.05
4	Bật cao với bảng có đà (cm)	268.4±12.8	0.862	<0.05
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	25.50±2.2	0.836	<0.05

Bảng 3.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r	P
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.57±0.36	8.51±0.31	0.82	<0.05
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	12.5±1.5	13.0±1.0	0.83	<0.05
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	251.5±12.2	251.2±12.6	0.86	<0.05
4	Bật cao với bảng có đà (cm)	268.4±12.8	268.6±12.6	0.85	<0.05
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	25.50±2.2	25.60±2.10	0.88	<0.05

– 18 tỉnh Quảng Ninh, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.4 và 3.5.

Xác định chuẩn điểm tổng hợp đánh giá TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh

Sau khi đã quy được tất cả kết quả các chỉ tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp

đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp, căn cứ vào quy ước, xác định giới hạn trên, dưới của các mức, đề tài rút ra xếp loại tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh như bảng 3.6.

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm

Bảng 3.4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 – 18 tỉnh Quảng Ninh

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	> 8.84	8.67 – 8.84	8.66 – 8.48	8.47 – 8.25	< 8.25
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	< 9	9 - 10	11 - 12	13 - 14	> 15
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	< 242.2	242.2 – 245.3	245.4 – 257.6	257.7 – 269.9	> 269.9
4	Bật cao với bảng có đà (cm)	< 249.1	249.1 - 261.9	262.0 – 274.7	274.8 – 287.5	> 287.5
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	< 22.20	22.20 – 24.39	24.40 – 26.60	26.61 – 28.80	> 28.80

Bảng 3.5. Bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 – 18 tỉnh Quảng Ninh

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.21	8.30	8.39	8.48	8.57	8.66	8.75	8.84	8.93	9.02
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	275.9	269.8	263.7	257.6	251.5	245.4	239.3	233.2	227.1	221.0
4	Bật cao với bảng có đà (cm)	294.0	287.6	281.2	274.8	268.4	262.0	255.6	249.2	242.8	236.4
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	29.90	28.80	27.70	26.60	25.50	24.40	23.30	22.20	21.10	20.00

Bảng 3.6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TLMC cho đối tượng nghiên cứu

Phân loại điểm tổng hợp	Tổng điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 - 44
Trung bình	25 - 34
Yếu	15 - 24
Kém	≤ 14

cho từng chỉ tiêu thể lực chuyên môn. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng thể lực chuyên môn của VĐV.

3.2. Thực trạng TLMC của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh

Nhằm đánh giá thực trạng TLMC của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá TLMC của đối tượng nghiên cứu thông qua 05 test đã lựa chọn, qua đó đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ TLMC cho đối tượng nghiên cứu đã được xây dựng. Kết quả trình bày ở bảng 3.7.

Bảng 3.7. Thực trạng xếp loại trình độ TLMC của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh

Xếp loại	Kết quả (n = 12)	
	N	%
Tốt	1	8.33
Khá	3	25.0
Trung bình	5	41.67
Yếu	2	16.67
Kém	1	8.33

Từ kết quả thu được ở bảng 3.7 cho thấy: số nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh có trình độ TLMC xếp loại từ trung bình trở xuống còn chiếm tỷ lệ tương đối cao (66.67%), trong khi đó tỷ lệ VĐV xếp loại khá và tốt chiếm tỷ lệ không cao (33.33%).

4. Kết luận

TLMC của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh chưa đáp ứng được yêu cầu của môn Bóng chuyền trong giai đoạn hiện nay. Số VĐV có trình độ TLMC xếp loại từ trung bình trở xuống còn chiếm tỷ lệ cao (66.67%), số VĐV xếp loại khá và tốt chiếm tỷ lệ không cao (33.33%).

Tài liệu tham khảo

- Đinh Lãm, Nguyễn Bình (2000): *Huấn luyện Bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Gozolin. M (1986), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 128, 134-135, 416-438, 464-474, 492-542.
- Trần Đức Phần, Phan Hồng Minh, Nguyễn Danh Thái (2001), “Về năng lực thi đấu của VĐV bóng chuyền”, *Thông tin khoa học TDTT, chuyên đề bóng chuyền*, (4), tr. 34.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn cho cho VĐV nữ bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh*”. Luận văn đã bảo vệ và được hội đồng khoa học thông qua tháng 11 năm 2019 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/8/2021
 Ngày đánh giá: 22/8/2021
 Ngày duyệt đăng: 29/8/2021

XÂY DỰNG MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ TDTT NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ LÊ LỢI - HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI

BUILDING A MODEL OF EXTRACURRICULAR SPORTS CLUB FOR STUDENTS OF LE LOI JUNIOR HIGH SCHOOL- HA DONG - HANOI

TS. Nguyễn Mạnh Toàn*, Nguyễn Thị Trang**

Tóm tắt: Nghiên cứu tiến hành xây dựng mô hình Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho học sinh trường trung học cơ sở Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội với các nội dung: Nguyên tắc xây dựng mô hình hoạt động Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa; Cấu trúc mô hình Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa; Mô hình tổ chức Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa; Nội dung hoạt động Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa. Qua đó góp phần thực hiện mục tiêu từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của Nhà trường.

Từ khóa: Thể dục thể thao; Giáo dục thể chất; Mô hình; Hoạt động ngoại khóa; Trung học cơ sở.

Abstract: The research has built a model of extracurricular sports club for students of Le Loi junior high school in Ha Dong, Hanoi with the following contents: Principles of building a model of extracurricular sport club; The model structure of the extracurricular sports club; organization Model of extracurricular sports club; Contents of extracurricular sports club activities. Thereby, contributing to the realization of the goal of promoting and improving the quality of physical education work of the School step by step.

Key word: Sports; Physical education; Paradigm; Extracurricular activities; Junior high school.

1. Đặt vấn đề

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) luôn luôn gắn liền với sự phát triển của mỗi trường học. Trong những năm gần đây, mặc dù đội ngũ cán bộ, giáo viên TDTT của trường trung học cơ sở (THCS) Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội ngày càng được nâng cao về trình độ chuyên môn nghiệp vụ, cơ sở vật chất phục vụ tập luyện được bổ sung phong phú hơn, các cấp lãnh đạo Đảng, chính quyền rất quan tâm đến công tác TDTT. Vì vậy, để có thể hấp dẫn thu hút được đông đảo học sinh tham gia hoạt động ngoại khóa thường xuyên, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác giáo dục thể chất (GDTC) thì bên cạnh việc đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa TDTT cần phải chuẩn bị và xây dựng các điều kiện cần thiết để thành lập CLB TDTT trong nhà trường.

Trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội đã có những cải tiến về công tác TDTT ngoại

khóa nhưng hiệu quả vẫn còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của học sinh nhà Trường. Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn của công tác GDTC nói chung cũng như công tác GDTC trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội nói riêng, chúng tôi tiến hành xây dựng mô hình CLB TDTT ngoại khóa nhằm đáp ứng nhu cầu tập luyện và phát triển thể lực cho học sinh nhà trường. Qua đó góp phần thực hiện mục tiêu từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác GDTC trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội trong giai đoạn hiện nay.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp điều tra xã hội học, Phương pháp toán học thống kê.

*Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, **Trường THCS Lê Lợi, Hà Đông, Hà Nội

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Cơ sở xây dựng mô hình câu lạc bộ TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội

Cơ sở lý luận

Câu lạc bộ TDTT cơ sở là tổ chức tự nguyện, được thành lập tại các cơ quan, tổ chức, đơn vị lực lượng vũ trang, trường học, doanh nghiệp, các cơ sở sản xuất, kinh doanh, dịch vụ.

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

Nhiệm vụ của câu lạc bộ TDTT cơ sở: Vận động những người có cùng sở thích, tự nguyện tham gia hoạt động thể dục, thể thao; Tổ chức thường xuyên tập luyện thể dục, thể thao nhằm nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc; tăng cường sự hợp tác, giao lưu, nâng cao sự hiểu biết về TDTT cho người tập; Tổ chức, tham gia các giải thể thao quần chúng, các hoạt động văn hóa, thể thao ở địa phương, đơn vị; Xây dựng quy chế hoạt động, trình cấp ra quyết định thành lập phê duyệt và tổ chức thực hiện.

Đặc điểm đối tượng tham gia tự nguyện, tự giác: Đối tượng tham gia để trở thành thành viên CLB TDTT trường học rất đa dạng, không phân biệt giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp. Đối với VĐV thì mục đích của họ là nâng cao thành tích thể thao, còn học sinh và người tập phổ cập thì mục đích của họ là nâng cao sức khỏe hay giải trí. Đặc điểm đối tượng tham gia thể hiện tính tự giác cao, tính tự nguyện sâu sắc.

Trình độ tổ chức quản lý CLB thể thao trường học: Các hình thức tổ chức người tập ở cơ sở có quy mô đơn giản là: Tổ, nhóm tập luyện thể thao, đội thể thao. Còn CLB TDTT ở trường học là tổ chức bao gồm tất cả các hình thức tổ chức người tập đơn giản nói trên. Vì vậy, đòi hỏi trình độ tổ chức, quản lý của CLB phải rất khoa học và chặt chẽ. Xây dựng cơ cấu bộ máy CLB phải phù hợp với năng lực và đối tượng tham gia.

Đặc điểm phi lợi nhuận của CLB TDTT: Có tính chất cộng đồng; Tính chất phúc lợi công; Tính chất tiện ích; Tính chất đa dạng (trong đó có nhiều môn, tập ở nhiều địa điểm...); Tính chất giải trí, tăng cường sức khỏe, tái tạo sức lao động; Tính chất diễn biến theo sự phát triển kinh tế.

Câu lạc bộ TDTT trường học là trung tâm để triển khai việc tập luyện, huấn luyện và thi đấu thể thao: Tập luyện, huấn luyện và thi đấu thể thao là 3 nội dung HĐ chính của các loại hình CLB TDTT. Đây là 3 nội dung cơ bản, không thể thiếu để duy trì và tồn tại của CLB TDTT. Chỉ khi người tham gia CLB được hướng dẫn tập luyện, được huấn luyện nâng cao thành tích thể thao để tham gia thi đấu các giải thể thao do nội bộ CLB tổ chức hoặc do cấp trên tổ chức thì khi đó mới tạo ra tính tích cực hăng say tập luyện của người tập. Đồng thời chỉ thông qua các giải thi đấu thể thao thì mới quản lý chỉ đạo duy trì hoạt động thường xuyên của các CLB.

Đảm bảo tính khoa học trong huấn luyện và hướng dẫn tập luyện cho người tập: Khi thành lập CLB về nguyên tắc trong mỗi CLB TDTT đều có những VĐV làm nòng cốt vừa để huấn luyện nâng cao thành tích môn thể thao đó, đồng thời họ lại là những hướng dẫn viên, người tuyên truyền thu hút người tập cho CLB. Việc hướng dẫn người tập với các mục đích nâng cao sức khỏe hoặc giải trí cũng phải đảm bảo tính khoa học thì hiệu quả tập luyện mới cao, lợi ích tập luyện mới thiết thực.

Cơ sở thực tiễn

Nhu cầu tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội.

Đề tài tiến hành khảo sát về nhu cầu học tập và hoạt động thể thao ngoại khóa đối với 200 em học sinh nhà trường bằng phiếu hỏi (100 em học sinh nam và 100 em học sinh nữ). Kết quả phỏng vấn về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội được đề tài được trình bày ở bảng 3.1.

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn về nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội (n= 200)

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	%
	Bạn có tập luyện TDTT thường xuyên không?		
1	- Thường xuyên	100	50
	- Không thường xuyên	60	30
	- Không tập	40	20
	Bạn có thích tập luyện TDTT ngoại khóa không?		
2	- Thích tập	160	80
	- Không thích tập	40	20
	Nếu nhà trường tổ chức các CLB TDTT ngoại khóa bạn sẽ?		
3	- Đăng ký tham gia ngay	150	75
	- Sẽ quan tâm đến và tham gia khi có điều kiện	30	15
	- Không tham gia	200	10
	Bạn tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa vì?		
4	- Yêu thích tập luyện môn thể thao	120	60
	- Để nâng cao thành tích thi đấu	20	10
	- Giao lưu với bạn bè	30	15
	- Để thư giãn nghỉ ngơi tích cực	30	15
	Nhà trường thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao?		
5	Có	200	100
	Không	0	0

Từ kết quả phỏng vấn cho thấy, phần lớn học sinh có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa thích tập môn thể thao tự chọn và hiểu biết về tầm quan trọng của TDTT và GDTC đối với sức khỏe và phát triển thể lực.

Nhu cầu tập luyện các môn thể thao của học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội.

Để phát triển phong trào TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội thời điểm hiện tại và về lâu dài thì phải tập trung vào các môn thể thao mà học sinh nhà trường yêu thích, thường xuyên tập luyện. Trên cơ sở đó, đề tài tiến hành phỏng vấn 200 em học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội về nhu cầu tập luyện các môn thể thao. Kết quả phỏng vấn được thể hiện trong bảng 3.2.

Bảng 3.2. Kết quả khảo sát nhu cầu tập luyện các môn thể thao của học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội (n = 200)

TT	CÂU LẠC BỘ	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN			
		Nam (n = 100)		Nữ (n = 100)	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bóng đá mi ni	21	21	15	15
2	Bóng rổ	25	25	19	19
3	Bóng chuyền	3	3	2	2
4	Bóng bàn	8	8	10	10
5	Cầu lông	10	10	9	9
6	Võ thuật	11	11	8	8
7	Điền kinh	3	3	2	2
8	Thể dục Aerobic	2	2	6	6
9	Cờ vua	3	3	4	4
10	Đá cầu	4	4	5	5
11	Không tham gia	10	10	20	20

Thông qua kết quả phỏng vấn cho thấy, có 05 môn thể thao được số đông các em học sinh trong nhà trường lựa chọn đó là các môn thể thao: Bóng đá; Bóng rổ; Cầu lông; Võ thuật và Bóng bàn. Đây là cơ sở để xây dựng mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội.

3.2. Xây dựng mô hình hoạt động CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội

Nguyên tắc xây dựng mô hình hoạt động CLB TDTT ngoại khóa

Dựa trên cơ sở pháp lý và thực tiễn, thông qua nghiên cứu các tài liệu có liên quan, nghiên cứu tiến hành xây dựng Quy chế tổ chức và hoạt động CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội. Để đảm bảo có được Quy chế tổ chức và hoạt động với phương thức quản lý CLB TDTT ngoại khóa phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường phải tuân thủ các nguyên tắc sau:

Một là, Bảo đảm các nguyên tắc phù hợp với tính chất hoạt động của CLB TDTT ngoại khóa trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội theo nguyên tắc tự nguyện và tập trung dân chủ.

Hai là, CLB TDTT ngoại khóa trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội xác định mục

đích cụ thể phải xuất phát từ chức năng nhiệm vụ, nhu cầu hoạt động của người tập. Trong đó, học sinh là lực lượng chính của CLB thể thao để hoàn thiện mục tiêu đào tạo toàn diện, làm tăng số người tập luyện thường xuyên, tăng số lượng CLB, đưa những học sinh, VĐV có thành tích tốt vào đội tuyển thể thao nhà trường để tham dự các giải đấu các cấp. Chủ động xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn học sinh và áp dụng một cách đồng bộ.

Ba là, Ban giám hiệu nhà trường căn cứ vào kế hoạch hoạt động của môn GDTC để thành lập các đội tuyển từng môn thể thao, ra quyết định thành lập với các môn thể thao (CLB TDTT theo chuyên môn). CLB TDTT ngoại khóa trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội phải xây dựng kế hoạch hoạt động năm; Tiến hành tổ chức sơ kết 6 tháng và tổng kết công tác hoạt động hằng năm, báo cáo các cấp quản lý để được đánh giá.

Bốn là, CLB hoạt động theo Quy chế đã được Hiệu trưởng trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội phê duyệt.

Cấu trúc mô hình CLB TDTT ngoại khóa

- **Vị trí:** Câu lạc bộ là tổ chức tự nguyện, được thành lập tại các đơn vị (bao gồm cả giáo viên, các bộ công nhân viên và học sinh). CLB thể dục thể thao trường học chịu sự quản lý của Nhà trường.

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

- **Nhiệm vụ:** Vận động những người có cùng sở thích, tự nguyện tham gia HĐ TDTT; Tổ chức thường xuyên tập luyện TDTT nhằm nâng cao sức khỏe, thể lực, tâm vóc; tăng cường sự hợp tác, giao lưu, nâng cao sự hiểu biết về TDTT cho người tập; Tổ chức, tham gia các giải thể thao quần chúng, các hoạt động văn hoá, thể thao ở địa phương, đơn vị; Tuyên truyền, giáo dục, vận động để hội viên chấp hành pháp luật, chủ trương, chính sách của Đảng, Nhà nước; Quản lý và phát triển hội viên; Tiếp nhận, quản lý và sử dụng các nguồn tài trợ

của các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước theo quy định của pháp luật; Xây dựng quy chế CLB, trình cấp ra quyết định thành lập phê duyệt và tổ chức thực hiện.

- **Hoạt động:** Câu lạc bộ thể dục thể thao hoạt động theo hình thức tự quản, tự chịu trách nhiệm trước pháp luật.

- **Tài chính:** Thu từ đóng góp của hội viên, tài trợ, ủng hộ của các tổ chức, cá nhân (nếu có); Chi cho các hoạt động của CLB được các hội viên thống nhất và công khai.

Mô hình tổ chức CLB TDTT ngoại khóa

Cấu trúc mô hình CLB TDTT ngoại khóa trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội là loại hình CLB TDTT công lập do nhà trường đầu tư cơ sở vật chất và cử cán bộ là giáo viên trong nhà trường quản lý và hướng dẫn tập luyện TDTT, với cương vị là cán bộ kiêm nhiệm hay nghiệp dư tham gia CLB. Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa, tổ chức theo nguyên tắc tự nguyện, có huy động sự tham gia đóng góp của học sinh, phụ huynh và các cơ quan đoàn thể xã hội tham gia tài trợ, đóng góp.

Căn cứ vào các biện pháp triển khai CLB TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan, đồng thời trên cơ sở phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, tham khảo các mô hình tổ chức, quản lý của các câu lạc bộ thể thao nhà trường của một số đơn vị khác, đề tài xây dựng nhiệm vụ chức năng của từng nhóm và của toàn thể các cán bộ, thành viên trong từng nhóm. Cụ thể như sau:

- **Ban giám hiệu nhà trường (Hiệu trưởng):** Phối hợp với Công Đoàn, Đoàn thanh niên, Đội Thiếu niên tiền phong Hồ Chí Minh, tổ chức, chỉ đạo, định hướng phát triển CLB.

- **Ban chủ nhiệm CLB:** Do phó hiệu trưởng phụ trách làm chủ nhiệm. Chịu trách nhiệm trước Hiệu trưởng nhà trường về các kết quả thực hiện nhiệm vụ theo nhóm chức năng, nhiệm vụ của CLB. Tổ chức, quản lý, điều hành cơ sở vật chất, công tác chuyên môn, công tác giảng dạy và các công tác có liên quan của các nhóm, các cán bộ,

giáo viên, hướng dẫn viên trong các nhóm và hội viên CLB.

- **Tiểu ban chuyên môn:** Do tổ trưởng tổ GDTC làm trưởng Ban. Chịu trách nhiệm xây dựng kế hoạch huấn luyện, kế hoạch thi đấu, phương pháp tổ chức, phân công trọng tài cho các môn thể thao trong nhà trường và ngoài nhà trường khi có sự điều động của Cụm trường hoặc thi đấu cấp trên. Kiểm tra, đánh giá hiệu quả của hoạt động tại các CLB TDTT. Kiểm tra, đánh giá về mức độ phát triển thể chất của học sinh.

- **Tiểu ban cơ sở vật chất:** Do phó hiệu trưởng phụ trách làm trưởng Ban. Chịu trách nhiệm quản lý cơ sở vật chất dụng cụ, lập kế hoạch xây dựng và cải tạo sân bãi dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và công tác phong trào của CLB để kiến nghị với nhà trường và chủ nhiệm CLB, phụ trách kế hoạch mua sắm trang thiết bị dụng cụ phục vụ giảng dạy đáp ứng phong trào TDTT của toàn trường.

- **Tiểu ban tuyên truyền và vận động tài trợ:** Do Tổng phụ trách Đội Thiếu niên tiền phong Hồ Chí Minh làm trưởng Ban. Nhiệm vụ là thông tin, tuyên truyền các sự kiện và hoạt động của CLB nhằm quảng bá hình ảnh của câu lạc bộ, thu hút thành viên tham gia; tìm kiếm, vận động các nguồn kinh phí hoạt động cho CLB từ các đơn vị, cá nhân, doanh nghiệp.

Nội dung hoạt động CLB TDTT ngoại khóa

- Về nội dung hoạt động CLB TDTT ngoại khóa: Căn cứ vào nhu cầu, động cơ của học sinh, Trường THCS Lê Lợi là đưa vào kế hoạch tập luyện ngoại khóa các môn theo mô hình CLB TDTT mà đông đảo học sinh lựa chọn trên cơ sở đảm bảo được điều kiện về CSVC.

- Nguyên tắc: tuân thủ các nguyên tắc chung của CLB TDTT; Bảo đảm thực hiện được mục tiêu của hoạt động TDTT ngoại khóa; Có tính

thiết thực và gây hứng thú cho người học, có tính khả thi, phù hợp.

- Phương thức thực hiện:

+ Về thời gian: Nội dung hoạt động của các CLB TDTT được thực hiện 02 buổi/CLB/tuần. Các CLB bố trí thời gian tập luyện vào buổi chiều từ 16 giờ - 18 giờ.

+ Về cấu trúc: Nội dung hoạt động có cấu trúc bởi 2 phần (tập luyện và tổ chức thi đấu các môn thể thao).

+ Về nội dung: Được thực hiện bởi 5 môn thể thao mà học sinh nhà trường đã lựa chọn, gồm: Bóng đá; Bóng rổ; Cầu lông; Võ thuật và Bóng bàn.

- Tổ chức thực hiện: Đầu năm học nhà trường thông báo nội chương trình hoạt động TDTT ngoại khóa bằng hình thức CLB để học sinh lựa chọn đăng ký học môn thể thao yêu thích. Căn cứ vào nguyện vọng của học sinh và điều kiện thực tế, tổ môn thể dục tham mưu Ban giám hiệu sắp xếp học sinh tham gia tập luyện tại các CLB TDTT đã đăng ký; Hình thức tổ chức hoạt động và đánh giá kết quả thực hiện theo các quy định hiện hành về CLB TDTT.

Đánh giá mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi – Hà Đông – Hà Nội

Trên cơ sở mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi – Hà Đông – Hà Nội đã được xây dựng, nghiên cứu sử dụng phương pháp chuyên gia để trưng cầu ý kiến về tính cần thiết và tính khả thi của mô hình. Các chuyên gia được lựa chọn gồm 12 người và các ý kiến chuyên gia được đánh giá theo thang đo Likert 5 bậc kết quả được trình bày tại bảng 3.3.

Kết quả trưng cầu ý kiến bảng 3.3 cho thấy, mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh

Bảng 3.3. Kết quả đánh giá mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi – Hà Đông – Hà Nội (n=12)

TT	Nội dung	Tính cần thiết		Tính khả thi	
		Điểm TB	Độ lệch chuẩn	Điểm TB	Độ lệch chuẩn
1	Cấu trúc mô hình CLB	4.54	0.51	4.57	0.52
2	Mô hình tổ chức CLB	4.34	0.68	4.25	0.65
3	Nội dung hoạt động CLB	4.12	0.76	4.18	0.74

trường THCS Lê Lợi – Hà Đông – Hà Nội được đồng thuận cao qua quá trình phỏng vấn chuyên gia theo thang đo Likert và đạt mức 4.12 đến 4.57 ở cả tính cần thiết và tính khả thi.

4. Kết luận

- Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát, đánh giá nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa và các môn thể thao yêu thích của học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội làm cơ sở để xây dựng mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh Nhà trường.

- Mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội là loại hình vận hành theo cơ chế xã hội hóa mang tính rèn luyện, vui chơi, giải trí của đông đảo học sinh, được xây dựng một cách khoa học và phù hợp với thực tiễn của Nhà trường. Ban chủ nhiệm CLB cần đảm bảo sự phối hợp chặt chẽ giữa các tiểu ban và các tổ chức xã hội, hội phụ huynh học sinh, phối hợp với các đơn vị chức năng và đoàn thể trong toàn trường để phát triển phong trào tập luyện TDTT, nâng cao năng lực thể chất cho học sinh.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
2. Ủy ban Thể dục thể thao (2003), Quyết định số 1589/2003/QĐ-UBTDTT ngày 19/09/2003 về việc ban hành quy chế tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao ở cơ sở của Bộ trưởng, Chủ nhiệm Ủy ban TDTT.
3. Nguyễn Quang Lý (2014), “Nghiên cứu ứng dụng mô hình hoạt động Câu lạc bộ Thể dục thể thao cho học viên Trường Sĩ quan lục quân 1”, Luận văn khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Nguyễn Đức Thành (2013), “Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của SV một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh”, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2019 – 2021): “Nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 6 Trường THCS Lê Lợi - Hà Đông - Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 12/7/2021

Ngày đánh giá: 16/9/2021

Ngày duyệt đăng: 17/9/2021

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LỘC THÀNH - BẢO LÂM - LÂM ĐỒNG

APPLICATION AND EFFICIENCY ASSESSMENT OF SOME STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS OF FOOTBALL TEAM AT LOC THANH HIGH SCHOOL - BAO LAM - LAM DONG

TS. Tô Tiến Thành*, ThS. Nguyễn Thành Long**

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá của Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả quá trình huấn luyện và đã đạt được những kết quả nhất định.

Từ khóa: Bóng đá; Bài tập; Hiệu quả; Sức bền; Trung học phổ thông.

Abstract: On the basis of theory and practice, by regular scientific research methods, the study has conducted, applied and evaluated the effectiveness of a number of exercises to develop endurance for male students of the football team of the Loc Thanh High school in Bao Lam, Lam Dong, thereby contributing to improving the effectiveness of the training process and achieving certain results..

Key word: Football; Exercise; Effectiveness; Endurance; High school

1. Đặt vấn đề

Trong Bóng đá tố chất sức bền đóng vai trò rất quan trọng và nó được coi là thước đo cho trình độ huấn luyện thể lực. Sức bền là năng lực thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước, hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được. Nói cách khác, sức bền là năng lực của cơ thể chống lại mệt mỏi trong một hoạt động nào đó.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện bóng đá tại trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng, đồng thời thông qua các trận đấu của giải bóng đá học sinh truyền thống do nhà trường tổ chức cũng như giải bóng đá học sinh huyện Bảo Lâm và giải bóng đá học sinh tỉnh Lâm Đồng tổ chức. Chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển bóng đá của nhà trường còn yếu nhất là tố chất sức bền thể hiện qua những động tác dẫn bóng, tranh cướp bóng và các động tác phối hợp, đặc biệt là trong thời gian cuối

của trận đấu. Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn nói trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng.

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên

*Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

**THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng

môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện môn bóng đá tại các Trung tâm thể thao mạnh, một số trường Đại học có đào tạo sinh viên chuyên ngành bóng đá trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi đã lựa chọn được 30 bài tập chuyên môn được sử dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền cho vận động viên bóng đá. Với mục đích lựa chọn các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên hiện đang công tác giảng dạy - huấn luyện môn bóng đá trên phạm vi toàn quốc. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.1.

Từ kết quả thu được qua bảng 3.1 cho thấy: Có 19 bài tập chuyên môn được các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 70% mức độ quan trọng trở lên, các bài tập được lựa chọn ít có các bài tập thể lực riêng lẻ. Điều này phần nào cũng phù hợp với thực tiễn hiện nay để phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng 19 bài tập này để ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng

Bảng 3.1. Phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng (n=30)

Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ					
	Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%
Chạy tốc độ bứt lên đầu hàng x 5 lần	25	83,33	3	10,00	2	6,67
Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm	15	50,00	10	33,33	5	16,67
Chạy cự ly trung bình 1500m	27	90,00	2	6,67	1	3,33
Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 chậm	23	76,67	5	16,67	2	6,66
Chạy con thoi 5 lần x30m	14	46,67	10	33,33	6	20,00
Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	15	50,00	12	40,00	3	10,00
Chạy tốc độ cao cự li 30m, 60m	24	80,00	3	10,00	3	10,00
Chạy tùy sức 12 phút	23	76,67	4	13,33	3	10,00
Chạy 3000m	24	80,00	5	16,67	1	3,33
Dẫn bóng tốc độ 5 lần x30m	25	83,34	4	13,33	1	3,33
Dẫn bóng 20m nhanh, 20m chậm 5 lần	23	76,67	4	13,33	3	10,00
Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 5 quả liên tục	12	40,00	12	40,00	6	20,00
Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút	23	76,67	4	13,33	3	10,00
Dẫn bóng theo hiệu lệnh	25	83,33	3	10,00	2	6,67
Chuyền bóng liên tục 2 phút	14	46,67	10	33,33	6	20,00
Tranh cướp bóng sút cầu môn x 10 lần	17	56,67	3	10,00	10	33,33
Sút bóng liên tục theo vị trí	25	83,33	3	10,00	2	6,67
Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục	24	80,00	3	10,00	3	10,00
Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	25	83,34	4	13,33	1	3,33
Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục	26	86,67	2	6,67	2	6,66
Tâng bóng vòng tròn	23	76,67	4	13,33	3	10,00
Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu	12	40,00	12	40,00	6	20,00
Thi đấu cầu môn nhỏ	23	76,67	5	16,66	2	6,67

Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ					
	Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Thi đấu cầu môn với điều kiện	25	83,34	4	13,33	1	3,33
Thi đấu đá trống	27	90,00	3	10,00	0	0,00
Trò chơi ôm bóng chạy	24	80,00	3	10,00	3	10,00
Trò chơi truy đuổi cự li ngắn	25	83,34	4	13,33	1	3,33
Chuyển bóng phản hồi	12	40,00	12	40,00	6	20,00
Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần	17	56,67	10	33,33	3	10,00
Chạy đi và về cự li 25m 1 phút	15	50,00	12	40,00	3	10,00

Bảng 3.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Chạy 5 lần 25m gấp khúc (s)	32.04	1.42	32.06	1.40	1.87	>0.05
2	Chạy tốc độ 5lầnx30m (s)	24.42	0.40	24.40	0.42	1.38	>0.05
3	Dẫn bóng 30m luôn cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	23.37	0.24	23.35	0.26	1.25	>0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.28	1.78	50.30	1.76	1.41	>0.05
5	Test Cooper (m)	2581	24	2582	26	1.68	>0.05

Sau khi lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu. Đối tượng thực nghiệm là 22 nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm – Lâm Đồng chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên, nhóm thực nghiệm tập luyện theo các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3.2.

Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy, ở cả 05 test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ 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 sức bền của 2 nhóm 2 đối tượng là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ sức bền của đối tượng nghiên cứu sau thời gian thực nghiệm, đồng thời 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 3.3.

Bảng 3.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Chạy 5 lần 25m gấp khúc (s)	31.86	1.28	31.36	1.42	2.82	<0.05
2	Chạy tốc độ 5lần x 30m (s)	24.25	0.38	23,58	0.32	2.68	<0.05
3	Dẫn bóng 30m luôn cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	23.28	0.28	23.06	0.20	2.96	<0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	48.86	1.70	46.50	1.56	2.55	<0.05
5	Test Cooper (m)	2605	17	2666	16	3.36	<0.05

Bảng 3.4. So sánh kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng					Nhóm thực nghiệm				
		TTN		STN		W %	TTN		STN		W %
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	
1	Chạy 5 lần 25m gấp khúc (s)	32.04	1.42	31.86	1.28	0.56	32.06	1.40	31.36	1.42	2.21
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	24.42	0.40	24.25	0.38	0.70	24.40	0.42	23,58	0.32	3.41
3	Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn 3 lần (s)	23.37	0.24	23.28	0.28	0.39	23.35	0.26	23.06	0.20	1.25
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.28	1.78	48.86	1.70	2.88	50.30	1.76	46.50	1.56	7.85
5	Test Cooper (m)	2581	24	2605	17	0.93	2582	26	2666	16	3.20

Từ kết quả thu được tại bảng 3.3 cho thấy, thành tích cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn. Điều này được thể hiện qua sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Qua đó có thể thấy rằng, hệ thống bài tập mà đề tài ứng dụng cho nhóm thực nghiệm đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.

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 3.4.

Từ kết quả bảng 3.2 đến bảng 3.4 cho thấy: Sau 4 tháng tập luyện sức bền của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng 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 các bài tập mà ban huấn luyện đội tuyển bóng đá nam trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng đang áp dụng cho nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả các bài tập chuyên môn mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình huấn luyện nhằm phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu, sau

khi kết thúc thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp sức bền giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.5.

Bảng 3.5. Kết quả xếp loại tổng hợp của 2 nhóm sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 11)	Nhóm đối chứng (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	$\chi^2_{\text{tính}} = 12.701 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở bảng 3.5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá sức bền của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 12.701 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình huấn luyện đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.

Kết luận

Nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập chuyên môn để ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.

Sau quá trình thực nghiệm, những bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục – Đào tạo (2004), “Giáo trình bóng đá”, Tài liệu giảng dạy dùng cho học sinh Đại học Sư phạm thể dục Thể thao Hà Tây, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Trần Duy Hòa (2012), Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sức bền của nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 11-13 , Tạp chí khoa học TĐTT (số 2), Viện Khoa học TĐTT Hà Nội, Tr.7, 24-34.
4. Trịnh Kiên (2020), Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên bóng đá lứa tuổi 16 – 17 Thành phố Hà Nội, Luận án tiến sỹ Giáo dục học
5. www.fifa.com

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 sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường Trung học phổ thông Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học tháng 1 năm 2021.

Ngày nhận bài: 12/7/2021

Ngày đánh giá: 16/9/2021

Ngày duyệt đăng: 17/9/2021

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ CÁC BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ LẠC LÂM, HUYỆN ĐƠN DƯƠNG, TỈNH LÂM ĐỒNG

SELECTING AND EVALUATING SOME MEASURES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION WORK AT LAC LAM SECONDARY SCHOOL, DON DUONG DISTRICT, LAM DONG PROVINCE

ThS.Trần Ngọc Minh*, TS. Nguyễn Duy Quyết**

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy, đề tài đã chọn được 4 biện pháp có tác dụng nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất (GDTC) Trường THCS Lạc Lâm, huyện Đơn Dương, tỉnh Lâm Đồng. Ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn trong thực tiễn công tác GDTC của Trường đã có sự cải thiện đáng kể về mọi mặt, đặc biệt là thể lực của học sinh.

Từ khóa: *biện pháp, công tác GDTC, kết quả học tập, thể lực*

Abstract: Using some routine methods, the research has chosen four methods which can help to increase the effectiveness of physical education at Lac Lam secondary school in Don Duong district, Lam Dong province. The application of the selected measures in the school's practice of physical education has made a significant improvement in all aspects, especially the physical fitness of the students.

Keywords: *Measures, physical education, learning outcomes, physical fitness.*

1. Đặt vấn đề

Công tác Giáo dục thể chất ở Trường Trung học cơ sở (THCS) Lạc Lâm, huyện Đơn Dương, tỉnh Lâm Đồng hiện nay còn nhiều hạn chế, không ít học sinh chưa đạt được tiêu chuẩn phân loại thể lực theo Quyết định 33/2008/BGD-ĐT ngày 18/9/2008. Bởi vậy, nhà trường cần có những biện pháp hợp lý để nâng cao hiệu quả công tác GDTC của nhà trường là điều tất yếu và mong mỏi của đội ngũ giáo viên và học sinh trong giai đoạn hiện nay và sau này.

2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC Trường THCS Lạc Lâm, huyện Đơn Dương, tỉnh Lâm Đồng

Lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng GDTC, trước hết phải căn cứ theo quan điểm chỉ đạo của Đảng, chủ trương chính sách của Nhà nước. Thực hiện chủ trương, định hướng của Bộ Giáo dục và Đào tạo, hướng dẫn thực hiện công tác GDTC của Sở giáo dục và Đào tạo, đồng thời phải tuân thủ các nguyên tắc cần thiết như:

- Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn
- Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ
- Nguyên tắc đảm bảo tính ứng dụng
- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học
- Nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả

Để có thể tìm ra các biện pháp có hiệu quả nhất, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 người trong Ban giám hiệu, Công đoàn, Đoàn thanh niên, tổ chuyên môn, giáo viên GDTC của nhà trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

* Phòng Giáo dục huyện Đơn Dương - Lâm Đồng, ** Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh Trường THCS Lạc Lâm, Đơn Dương, Lâm đồng (n = 30)

TT	Các Biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	N	%	n	%
1	Biện pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác giáo dục thể chất trong trường học.	30	100	0	0	0	0
2	Biện pháp 2: Đầu tư mua sắm, xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho việc dạy và học môn thể dục.	26	86.7	3	10	1	3.3
3	Biện pháp 3: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giáo viên, đảm bảo về số lượng, tốt về chất lượng.	27	90	2	6.7	1	3.3
4	Biện pháp 4: Cải tiến phương pháp giảng dạy môn học thể dục phù hợp với điều kiện của nhà trường và hứng thú, đặc điểm lứa tuổi của học sinh THCS.	21	70	9	30	0	0.00
5	Biện pháp 5: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao.	29	96.7	1	3.3	0	0.00

Từ kết quả thu được ở Bảng 1 cho thấy: 4/5 biện pháp đề xuất của đề tài được các cán bộ quản lý, chuyên gia và giáo viên thể dục của trường THCS Lạc Lâm tán thành cao, ở mức “Rất cần” với kết quả phỏng vấn đạt từ 85.29% đến 100%. Căn cứ nguyên tắc lựa chọn biện pháp, đề tài chỉ lựa chọn các biện pháp có sự lựa chọn cao để áp dụng thực nghiệm nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trường THCS Lạc Lâm, Đơn Dương, Lâm Đồng. Các biện pháp cụ thể bao gồm:

- **Biện pháp 1:** Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác giáo dục thể chất trong trường học.

- **Biện pháp 2:** Đầu tư mua sắm, xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho việc dạy và học môn thể dục.

- **Biện pháp 3:** Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giáo viên, đảm bảo về số lượng, tốt về chất lượng.

- **Biện pháp 4:** Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao.

Sau khi lựa chọn được các biện pháp, đề tài tiến hành xây dựng nội dung cụ thể cho từng biện pháp đã xác định.

3.2. Đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trường THCS Lạc Lâm, Đơn Dương, Lâm Đồng

3.2.1. Tổ chức ứng dụng các biện pháp

Đánh giá hiệu quả các biện pháp bằng phương thức tổ chức thực nghiệm. Thời gian tổ chức thực nghiệm sư phạm được tiến hành từ tháng 09/2019 đến tháng 05/2020 (tương ứng với 01 năm học). Đây là thời điểm bắt đầu bước vào học kỳ đầu của năm học mới mà các đối tượng nghiên cứu đang tham gia học tập tại trường.

Số lớp tham gia thực nghiệm được lựa chọn ngẫu nhiên trong quá trình nghiên cứu. Tổ chức thực nghiệm trên 4 khối 6, 7, 8, 9, mỗi khối 200 em gồm 100 nam và 100 nữ. Mỗi khối chia làm hai nhóm, mỗi nhóm 50 em (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng). Khi xác định hiệu quả của các biện pháp, đề tài căn cứ vào kết quả học tập trong chương trình môn học thể dục, kết quả kiểm tra đánh giá xếp loại thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, kết quả số lượng học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên có tổ chức, số lượng CLB (Đội tuyển) các môn thể thao, số người tham gia tập luyện tại các CLB (Đội tuyển) này.

* Kết quả kiểm tra trình độ thể lực chung trước thực nghiệm:

Để đánh giá trình độ thể lực chung của học sinh trường THCS Lạc Lâm, Đơn Dương, Lâm Đồng trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra

Bảng 2: Kết quả học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trường THCS Lạc Lâm, Đơn Dương, Lâm Đồng

Xếp loại	Khối 6		Khối 7		Khối 8		Khối 9	
	TN (n=100)	ĐC (n=100)	TN (n=100)	ĐC (n=100)	TN (n=100)	ĐC (n=100)	TN (n=100)	ĐC (n=100)
Giỏi	17	15	15	14	15	14	14	16
Khá	15	15	18	19	18	19	18	17
Trung bình	47	56	51	50	51	50	54	55
Yếu kém	21	14	16	17	16	17	14	12
χ^2	2.30		0.102		0.102		0.412	

$$\chi^2_{\text{bảng}} = 7,815$$

trình độ thể lực chung của 2 nhóm sử dụng 4 test đánh giá theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

*** So sánh về kết quả học tập trước thực nghiệm:**

Kết quả học tập của học sinh 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (cả 4 khối lớp) trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 4 khối 6; 7; 8; 9 kết quả học tập của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đồng nhau, khẳng định trước thực nghiệm chia nhóm là ngẫu nhiên, khách quan, phù hợp ($p > 0.05$).

3.2.2. Đánh giá kết quả ứng dụng các biện pháp nâng cao hiệu quả GDTC

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (09 tháng ứng với 1 năm học), các đối tượng nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm đã được áp dụng các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC do quá trình nghiên cứu của đề tài đã đề xuất và xây dựng. Để đánh giá hiệu quả các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất đã xây dựng, đề tài tiến hành xác định hiệu quả của từng biện pháp đề ra và sự tác động hiệu quả của các biện pháp đến công tác GDTC của nhà trường, đồng thời cũng tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực và kết quả học tập các môn học trong chương trình giáo dục thể chất.

3.2.2.1. Đánh giá kết quả triển khai các biện pháp đã lựa chọn trước và sau thực nghiệm

*** Cơ sở vật chất phục vụ tập luyện**

Sau quá trình thực nghiệm, đổi mới công tác quản lý, bảo quản cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường, đề tài tiến hành khảo sát lại cơ sở vật chất phục vụ công tác luyện tập TDTT và thu được kết quả như sau:

Bảng 3: So sánh số cơ sở vật chất phục vụ luyện tập TDTT trước và sau thực nghiệm ($\chi^2 = 5.991$)

Phân loại	Trước TN	Sau TN	χ^2
Tốt	0	14	26
Khá	6	0	
Trung bình	6	0	
Tổng (đơn vị)	12	14	

$$\chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$$

Qua bảng 3 cho thấy chất lượng cơ sở vật chất phục vụ luyện tập TDTT đã được cải thiện đáng kể, cụ thể: sau khi áp dụng biện pháp mà đề tài nghiên cứu đề xuất, đặc biệt biện pháp “Đầu tư mua sắm, xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho việc dạy và học môn thể dục”, nhà trường đã được Sở Giáo dục và Đào tạo Lâm Đồng đầu tư xây dựng Sân bóng đá cỏ nhân tạo với 2 sân mini chất lượng tốt, hệ thống sân tập luyện đã được cải thiện, cảnh quang cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC đã được cải thiện thu hút được sự tham gia tập luyện của đông đảo cán bộ, giáo viên và học sinh nhà trường, trang thiết bị phục vụ cho công tác

Bảng 4: Nhận thức của cán bộ, giáo viên và học sinh về tầm quan trọng của GDTC trước và sau thực nghiệm

Đối tượng Nội dung		Cán bộ quản lý (n = 2) Các môn khác (n = 47)	Giáo viên		Học sinh (n = 800)
			TDDT (n = 2)		
Rất cần thiết	Trước TN	2 (100%)	37 (79.6%)	2 (100%)	207 (25,9%)
	Sau TN	2 (100%)	45 (95.9%)	2 (100%)	679 (84.9%)
Cần thiết	Trước TN	0 (0%)	5 (10.2%)	0 (0%)	0 (0%)
	Sau TN	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	72 (9.0%)
Không cần thiết	Trước TN	0 (0%)	5 (10.2%)	0 (0%)	593 (74.1%)
	Sau TN	0 (0%)	2 (4.1%)	0 (0%)	49 (6.1%)
χ^2		0	7.06	0	

$\chi^2_{b\grave{a}ng} = 5.991$

GDTC cũng được đầu tư mới ở một số dụng cụ như: bàn tập bóng bàn, bộ đệm nhảy cao... Như vậy, số lượng và chất lượng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC và thể thao trường học đã được cải thiện, so với trước thực nghiệm đã có tiến triển rõ rệt ($p < 0.05$).

*** Nhận thức về tầm quan trọng của GDTC trong nhà trường**

Để đánh giá hiệu quả biện pháp nâng cao nhận thức cho cán bộ, giáo viên và học sinh về vị trí, vai trò của công tác GDTC trong trường học, đề tài tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi đối với cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua kết quả khảo sát trình bày tại bảng 4 có thể thấy học sinh, cán bộ quản lý và giáo viên đã nhận thức đúng hơn về tầm quan trọng của giáo dục thể chất. Trước thực nghiệm, số học sinh cho rằng công tác GDTC trong nhà trường là rất cần thiết chỉ có 25.9% nhưng sau thực nghiệm số học sinh cho rằng “Rất cần thiết” là 84.9%, tăng 59%. Số học sinh cho rằng cần thiết trước thực nghiệm là 0% nhưng sau thực nghiệm là 9%. Số học sinh cho rằng không cần thiết trước thực nghiệm chiếm 74.1% nhưng sau thực nghiệm chỉ còn 6.1%, giảm 68%. Giáo viên các môn khác cũng có nhận thức tương tự. Như

vậy, có thể thấy sau thực nghiệm số học sinh và giáo viên khác đã có nhận thức đúng đắn hơn về mức độ cần thiết của công tác GDTC tại nhà trường, nhận thức về tầm quan trọng đã tăng lên đáng kể ($p < 0.05$).

*** Về trình độ của đội ngũ giáo viên sau thực nghiệm:**

Đánh giá hiệu quả biện pháp đào tạo bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ giáo viên, đảm bảo về số lượng, tốt về chất lượng, chúng tôi tiến hành khảo sát số lượng, trình độ của giáo viên giảng dạy GDTC của trường THCS Lạc Lâm, Đơn Dương, Lâm Đồng trước và sau thực nghiệm.

Trong cơ cấu đội ngũ giáo viên trước thực nghiệm tổng số 2 giáo viên có trình độ đại học. Sau khi áp dụng các biện pháp đội ngũ giáo viên đã tăng lên 01, trong đó có 01 giáo viên đạt trình độ thạc sĩ và 02 giáo viên vẫn có trình độ đại học.

*** Về hoạt động TDDT ngoại khóa**

Kết quả tại bảng 5 cho thấy sau thực nghiệm biện pháp Tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa (xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao, tỷ lệ các câu lạc bộ, các hoạt động ngoại khóa và các giải thể thao) đã gia tăng đáng kể so với trước thực nghiệm ($p < 0.05$).

Bảng 5: So sánh các hoạt động thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm của trường THCS Lạc Lâm, Đơn Dương, Lâm Đồng ($\chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$)

TT	Nội dung	Trước TN		Sau TN		χ^2
		n	%	N	%	
1	Các câu lạc bộ	3	33.3	6	66.7	6.392
2	Các giải thể thao	4	44.4	8	88.9	
3	Các hoạt động TDTT ngoại khóa khác	4	44.4	8	88.9	

$\chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$

Ngoài ra, số cán bộ, giáo viên và học sinh tham gia tập luyện TDTT cũng đã tăng lên rõ rệt tại thời điểm năm 2020 so với năm 2019, số học sinh tập luyện 2 – 3 buổi trên tuần gia tăng đáng kể, Tỷ lệ giáo viên tập từ 2 buổi /tuần - 3 buổi/ tuần có xu hướng tăng lên từ 30,6% lên 44,9%, so với trước thực nghiệm hoàn toàn có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$). Đối tượng là các

cán bộ quản lý cũng có xu hướng tham gia tập luyện nhiều hơn tăng từ 0% tập 3 buổi lên 50% số người tham gia tập buổi trên tuần (Bảng 6).

Như vậy, có thể thấy rằng công tác GDTC tại trường THCS Lạc Lâm, Đơn Dương, Lâm Đồng có những bước thay đổi rất đáng kể về cơ sở vật chất, trang thiết bị, trình độ đội ngũ, số lượng người tham gia tập luyện thể dục thể thao, nhận thức của cán bộ, giáo viên và học sinh như 4 biện pháp yêu cầu.

3.2.2.2. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực, kết quả học tập của học sinh sau thực nghiệm giữa 2 nhóm

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm sư phạm (9 tháng tương ứng một năm học), để đánh giá hiệu quả đề tài tiến hành so sánh kết quả học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày bảng 7.

Bảng 6: Tỷ lệ giáo viên, học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa sau thực nghiệm

Mức độ tham gia	Năm học 2019-2020					
	Đối tượng					
	Học sinh (n=800)		Giáo viên (n=49)		Cán bộ quản lý (n=2)	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1 buổi/1 tuần	382	47.8	25	51.0	1	50
2 buổi/1 tuần	265	33.1	10	20.4	1	50
3 buổi/1 tuần	153	19.1	14	28.6	0	0
Năm học 2019-2020						
1 buổi/1 tuần	185	23.1	12	24.5	0	0
2 buổi/1 tuần	285	35.6	15	30.6	1	50
3 buổi/1 tuần	330	41.3	22	44.9	1	50
χ^2	13.4		7.346		0	

$\chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$

Bảng 7: Kết quả học tập của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Xếp loại	Khối 6		Khối 7		Khối 8		Khối 9	
	TN (n=100)	ĐC (n=100)	TN (n=100)	ĐC (n=100)	TN (n=100)	ĐC (n=100)	TN (n=100)	ĐC (n=100)
Giỏi	19	17	18	15	17	15	17	15
Khá	19	16	17	21	22	14	22	14
TB	52	55	56	52	52	62	52	62
Yếu kém	10	12	9	13	9	9	9	9
χ^2	1.636		1.570		2.782		2.782	

$\chi^2_{\text{bảng}} = 7,815$

Với kết quả thu được sau thực nghiệm có thể khẳng định kết quả học tập của học sinh đã có tiến bộ rõ rệt đặc biệt là nhóm thực nghiệm có tỷ lệ khá giỏi nhiều hơn nhóm đối chứng, song chưa có ý nghĩa thống kê so với nhóm đối chứng ($p > 0.05$).

Đề tài cũng tiến hành đánh giá kết quả xếp loại thể lực học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8: So sánh kết quả đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trường THCS Lạc Lâm sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm TN (n=400)	Nhóm ĐC (n=400)	χ^2
Tốt	122 (30.5%)	92 (23.0%)	13.508
Đạt	214 (53.5%)	205 (51.25%)	
Ko đạt	64 (16.0%)	103 (25.75%)	

$$\chi^2_{\text{bảng}} = 7,815$$

Qua bảng cho thấy: Tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh sau thực nghiệm đã có sự khác biệt đáng kể ở nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, số lượng “Đạt” và “Tốt” ở nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng ($p < 0.05$). Với kết quả trên khẳng định sự tiến bộ về thể lực của nhóm thực nghiệm sau khi ứng dụng 4 biện pháp đã lựa chọn.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT ngày 15 tháng 9 năm 2020, Ban hành Điều lệ trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 26/2020/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 8 năm 2020 sửa đổi bổ sung một số điều của Quy chế đánh giá xếp loại học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông ban hành kèm theo Thông tư số 58/2011/TT-BGDĐT ngày 12/12/2011 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 Ban hành Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh sinh viên.
4. Lê Văn Lắm - Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh, và cộng sự (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội, Năm 2020.

Ngày nhận bài: 27/8/2021

Ngày đánh giá: 30/8/2021

Ngày duyệt đăng: 15/9/2021

4. Kết luận

1. Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn và xây dựng được 04 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh trường THCS Lạc Lâm gồm:

- **Biện pháp 1:** Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác giáo dục thể chất trong trường học.

- **Biện pháp 2:** Đầu tư mua sắm, xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho việc dạy và học môn thể dục.

- **Biện pháp 3:** Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giáo viên, đảm bảo về số lượng, tốt về chất lượng.

- **Biện pháp 4:** Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao.

2. Ứng dụng 04 biện pháp đã lựa chọn trong 1 năm học, bước đầu đã nâng cao hiệu quả của công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường THCS Lạc Lâm, không những thể hiện qua những mặt nhận thức, chất lượng các môn học GDTC, kết quả học tập môn thể dục của học sinh và phong trào TDTT ngoại khóa, cơ sở vật chất, trình độ đội ngũ cán bộ giáo viên đã được tăng lên đáng kể mà còn cải thiện rõ rệt thể lực học sinh nhóm TN – Nhóm áp dụng 4 biện pháp được chọn trước nhóm ĐC – Nhóm áp dụng các biện pháp hiện hành...

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ QUẢN LÝ SINH HOẠT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN Ở TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG ĐÁ TRẺ VIỆT NAM

RESEARCH TO APPLY SOME SOLUTIONS IN ORDER TO IMPROVE THE MANAGEMENT EFFECTIVENESS OF ATHLETES' ACTIVITIES AT VIETNAM YOUTH FOOTBALL TRAINING CENTRE

PGS. TS Bùi Quang Hải*, ThS. Hoàng Bảo Trung*, ThS. Lê Nguyễn Hoàn*

Tóm tắt: Trên cơ sở đánh giá thực trạng việc tổ chức quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam. Đề tài đã nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng 06 giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm là: Giáo dục chính trị tư tưởng và Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện bóng đá; Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện phương tiện cho sinh hoạt; Công tác tổ chức quản lý chế độ sinh hoạt vận động viên; Giải pháp giáo dục toàn diện cho vận động viên; Giải pháp về hành chính; Thi đua khen thưởng và kỷ luật.

Từ khóa: Giải pháp; Vận động viên; Trung tâm đào tạo; bóng đá trẻ Việt Nam

Abstract: Based on the assessment of the current situation of the organization and management of athletes' activities at Vietnam Youth Football Training Center. The topic has researched, selected and applied 06 solutions to improve the performance management of athletes' activities at the Center: Political education and non-stop propaganda about the role and meaning of soccer practice; Fully equipped with facilities, yards, tools for practice and accommodation; The organization and management of athletes' activities; Comprehensive educational solution for athletes; Administrative solutions; Emulation, reward and discipline.

Keywords: Solution; Athletes; Training center; Vietnamese youth football

1. Lời mở đầu

Hiện nay công tác quản lý vận động viên bóng đá trẻ Việt Nam gặp nhiều khó khăn, đòi hỏi phải có định hướng chiến lược trong việc tổ chức quản lý vận động viên và phải có những giải pháp, hình thức tổ chức, phương tiện dụng cụ, phương pháp huấn luyện khoa học cùng với chế độ chính sách đãi ngộ phù hợp để vận động viên khuyến khích vận động viên tích (VĐV) cực tập luyện nâng cao trình độ chuyên môn bổ sung kịp thời cho đội tuyển quốc gia làm nhiệm vụ thi đấu trong nước và quốc tế. Để thực hiện hiệu quả nhiệm vụ trên đòi hỏi Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam phải có một hệ thống quản lý VĐV theo một quy trình chặt chẽ, với chương trình huấn luyện khoa học và có sự quản lý điều

hành thống nhất để đào tạo vận động viên đạt thành tích cao nhất. Chỉ thị 36 - CT/TW của Ban Bí thư Trung ương Đảng đã khẳng định: “Mục tiêu cơ bản và lâu dài của công tác TDTT là hình thành hệ thống đào tạo vận động viên tài năng thể thao quốc gia... đào tạo được lực lượng vận động viên trẻ có khả năng nhanh chóng tiếp cận các thành tích thể thao của thế giới”. Trong những năm qua, dưới sự chỉ đạo trực tiếp của Liên đoàn Bóng đá Việt nam, Tổng cục TDTT, được sự quan tâm lãnh đạo của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch thành tích của Bóng đá Việt Nam đã có nhiều chuyển biến tốt đẹp. Lực lượng vận động viên bóng đá trẻ được quan tâm tuyển chọn, đào tạo ngày càng bài bản, khoa học vì vậy số lượng và chất lượng các vận động viên không ngừng được tăng lên. Tại các giải bóng

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

đá trẻ (U19 - U21...) nhiều vận động viên đã thể hiện được trình độ điều luyện của mình và được khán giả, người hâm mộ ghi nhận. Qua khảo sát thực tế cho thấy, việc quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam mặc dù đã đạt được những kết quả nhất định, Tuy nhiên vẫn còn nhiều tồn tại bất cập cần khắc phục như: Quy trình quản lý kế hoạch đào tạo VĐV tại trung tâm tuy đã có sự cải tiến song đôi khi chưa được thường xuyên liên tục, sâu sát vì vậy ảnh hưởng một phần đến hiệu quả đào tạo VĐV tại trung tâm... để nâng cao hơn nữa trình độ của vận động viên bóng đá Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam cần có giải pháp quản lý phù hợp có đủ cơ sở khoa học.

Xuất phát từ những lý do trên, tôi tiến hành: *“Nghiên cứu ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam”*.

2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Đánh giá thực trạng việc tổ chức quản lý vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam

3.1.1. Thực trạng hệ thống mục tiêu quản lý chế độ sinh hoạt vận động viên tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam

Hệ thống mục tiêu quản lý chế độ sinh hoạt vận động viên tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam được xác định rất cụ thể chi tiết qua 03 nội dung cơ bản. Có thể thấy nếu thực hiện tốt, triệt để 03 nội dung đã đề ra sẽ góp phần nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam. 03 nội dung cơ bản đó là:

- Tổ chức quản lý quá trình sinh hoạt cho vận động viên một cách khoa học.
- Xây dựng cơ sở vật chất đảm bảo cho vận động viên tập luyện và nghỉ ngơi.

- Tổ chức và đảm bảo các điều kiện bồi dưỡng tài năng thể thao để có thể đưa lên tuyển trên.

3.1.2. Thực trạng quy trình quản lý đào tạo VĐV tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam

Quy trình quản lý gồm các giai đoạn: Thông qua quyết định, tổ chức thực hiện, thu nhập và xử lý thông tin, kiểm tra, đánh giá, tổng kết. Công tác kiểm tra đôn đốc các bộ phận được thực hiện hàng ngày, tuần, tháng, quý. Cuối năm đơn vị tổng kết đánh giá để rút kinh nghiệm đồng thời đề ra kế hoạch năm tới hiệu quả hơn. công tác kiểm tra, đánh giá được thể hiện qua đánh giá ý thức chấp hành của đội ngũ HLV, VĐV cũng như chỉ tiêu thành tích của các đội tuyển thể thao. Quy trình quản lý kế hoạch đào tạo VĐV tại trung tâm bóng đá trẻ Việt nam rất bài bản, khoa học...tuy nhiên việc thực hiện quy trình chưa được thường xuyên liên tục, đôi khi lơ là không được kiểm tra, đánh giá chi tiết và đề ra cách khắc phục kịp thời, vì vậy ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả đào tạo VĐV tại trung tâm.

3.1.3. Thực trạng đội ngũ cán bộ, HLV Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt nam

- Về cơ cấu tổ chức, Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam có 04 phòng chức năng và 03 tổ trực thuộc, bao gồm: Phòng Tổ chức – Hành chính - Tổng hợp (trực thuộc là tổ bảo vệ và tổ tạp vụ), Phòng Đào tạo, Phòng Kế toán – Tài chính, Phòng Quản lý thiết bị .

- Về nhân sự, Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam có 37 cán bộ - nhân viên với Ban giám đốc gồm 02 cán bộ (Giám đốc và Phó Giám đốc), trong đó: 08 cán bộ là Đảng viên sinh hoạt tại chi bộ Cơ quan Liên đoàn Bóng đá Việt Nam; 36 cán bộ đang sinh hoạt tại Công đoàn Liên đoàn Bóng đá Việt Nam; 01 cán bộ là Tiến sỹ, 02 cán bộ là Thạc sỹ; 08 cán bộ trình độ Đại học; 03 cán bộ Cao đẳng; 06 cán bộ Trung cấp và 17 CNV đã tốt nghiệp PTTH.

Qua khảo sát thực trạng đội ngũ cán bộ, HLV Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt nam cho thấy, với lực lượng này Trung tâm hoàn toàn có thể hoàn thành được nhiệm vụ quản lý đào tạo vận động viên một cách tốt nhất nếu như mọi người đều có tinh thần trách nhiệm, tự giác, gương mẫu trong lĩnh vực công tác được phân công.

3.1.4. Thực trạng cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất của Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam được hình thành bắt đầu từ năm 2006 đến nay cùng với sự thành lập Trung tâm. Các cơ sở vật chất được xây dựng trên tổng diện tích xấp xỉ 7,2 ha dựa vào nguồn vốn ngân sách nhà nước và một phần vốn đối ứng của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (gồm có nguồn tài trợ, hỗ trợ từ các tổ chức bóng đá FIFA, UEFA, AFC, ...). Với hệ thống cơ sở vật chất hiện nay, Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam có thể đáp ứng tốt công tác phục vụ các đội tuyển tập trung tập luyện làm nhiệm vụ Quốc gia và Quốc tế.

3.1.5. Thực trạng vấn đề sinh hoạt của vận động viên

3.1.5.1. Tình hình sinh hoạt của VĐV ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam

Về mặt sinh hoạt của vận động viên trong Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam luôn là vấn đề cấp thiết mà không chỉ riêng Ban huấn luyện trong Trung tâm mà cả Ban lãnh đạo Trung tâm cần phối hợp để có những hình thức, phương tiện, biện pháp quản lý một cách có khoa học để đảm bảo về giờ giấc, chỗ ăn, nghỉ, tập luyện cho vận động viên có được thành tích tốt nhất.

3.1.5.2. Thực trạng việc sử dụng các phương tiện, biện pháp quản lý vận động viên (bảng 3.1).

Bảng 3.1. Thực trạng sử dụng các phương tiện, biện pháp quản lý vận động viên

Phương tiện, biện pháp quản lý VĐV	Mức độ sử dụng		
	Thường xuyên	Không thường xuyên	Không sử dụng
Quản lý vận động viên bằng Camera	x		
Quản lý vận động viên bằng máy vi tính	x		
Kiểm tra sinh hoạt hàng ngày	x		
Giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật	x		
Có hình thức khen thưởng, kỷ luật thoả đáng		x	
Tổ chức dạy văn hoá theo chương trình bổ túc cho VĐV	x		

Phương tiện, biện pháp quản lý VĐV	Mức độ sử dụng		
	Thường xuyên	Không thường xuyên	Không sử dụng
Thực hiện công tác hướng nghiệp cho vận động viên như tổ chức các lớp Đại học tại chức, tổ chức học ngoại ngữ, vi tính....		x	
Tổ chức các loại hình sinh hoạt tập thể nhằm giáo dục chính trị, tư tưởng, đạo đức, tăng tình đoàn kết nội bộ	x		
Tổ chức câu lạc bộ vận động viên			x
Thường xuyên liên hệ với gia đình		x	
Thường xuyên liên hệ với các tổ chức Đoàn, Đội		x	

Qua bảng 3.1 cho thấy trong số 11 phương tiện, biện pháp quản lý vận động viên được Trung tâm bóng đá trẻ VN áp dụng có tới 06 biện pháp thường xuyên được quan tâm là: Quản lý vận động viên bằng Camera; Quản lý vận động viên bằng máy vi tính; Kiểm tra sinh hoạt hàng ngày; Giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật; Tổ chức dạy văn hoá theo chương trình bổ túc cho VĐV và Tổ chức các loại hình sinh hoạt tập thể nhằm giáo dục chính trị, tư tưởng, đạo đức, tăng tình đoàn kết nội bộ. Có 04 biện pháp không thường xuyên được quan tâm là: Có hình thức khen thưởng, kỷ luật thoả đáng; Thực hiện công tác hướng nghiệp cho vận động viên như tổ chức các lớp Đại học tại chức, tổ chức học ngoại ngữ, vi tính; Thường xuyên liên hệ với gia đình; Thường xuyên liên hệ với các tổ chức Đoàn, Đội. Đặc biệt là có 01 biện pháp không được thực hiện ở Trung tâm là: Không có câu lạc bộ vận động viên trong Trung tâm.

3.1.5.3. Thực trạng việc sử dụng một số văn bản quy phạm và trang thiết bị phục vụ quản lý chế độ sinh hoạt VĐV bảng 3.2.

Từ kết quả tại bảng 3.2 cho thấy, trong số 07 văn bản quy phạm và trang thiết bị phục vụ quản lý cần thiết được thống kê có tới 03 nội dung thống kê không có là: Bảng vàng danh dự; Các bảng tổng kết quý (Cá nhân, Tập thể); Bảng tổng kết năm (Cá nhân, Tập thể) điều này ảnh hưởng rất lớn tới hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên tại Trung tâm.

Bảng 3.2. Hiện trạng một số văn bản quy phạm và

trang thiết bị phục vụ quản lý

TT	Trang thiết bị	Có	Không có	Ghi chú
1	Máy vi tính	x		
2	Điện thoại	x		
3	Quản lý kế hoạch huấn luyện: - Do Ban huấn luyện - Do huấn luyện viên - Do lãnh đạo sở, trung tâm	x		Không thường xuyên
4	Bảng vàng danh dự		x	
5	Hệ thống biểu mẫu thống kê chuyên môn	x		
6	Các bảng tổng kết quý: - Cá nhân - Tập thể		x x	
7	Bảng tổng kết năm: - Cá nhân - Tập thể	x	x	Chỉ có Ban huấn luyện

3.1.6. Công tác quản lý con người, giáo dục đạo đức tư tưởng, tổ chức học văn hóa cho VĐV

Đặc điểm VĐV thể thao thành tích cao hiện nay có tính đặc thù như: Tuổi thọ thành tích không dài, gặp nhiều rủi ro trong tập luyện (chấn thương), áp lực về thành tích thể thao, cơ hội việc làm sau khi không còn khả năng phát triển thành tích; bên cạnh đó chế độ dinh dưỡng, chế độ đãi ngộ đối với VĐV xuất sắc chưa có cơ chế cụ thể, công tác giải quyết việc làm cho VĐV sau khi hết thành tích thi đấu chưa có hướng rõ nét.

3.2. Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam

Để lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam, đề tài đã tham khảo các tài liệu có liên quan, dựa vào nguyên tắc và cơ sở xây dựng giải pháp, vào ý kiến của các chuyên gia, cán bộ quản lý, huấn luyện viên, vận động viên đang trực tiếp huấn luyện, tập luyện môn bóng đá. Đề tài đã tổng hợp được 22 giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam. Và tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ, huấn luyện viên, 200 vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ để lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động

viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam.

Từ kết quả phỏng vấn cho thấy: Những vấn đề cán bộ, huấn luyện viên và vận động viên quan tâm để nhằm nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam đều có điểm chung giống nhau. Các đối tượng phỏng vấn đều khẳng định trong số 22 giải pháp đề tài nêu ra giải pháp nào cũng có vai trò quan trọng. Tuy nhiên có 06 giải pháp số phiếu đạt từ 80% trở lên, và 16 giải pháp có số phiếu chiếm từ dưới 80% đến 50%; đặc biệt không có phiếu trả lời dưới 50%. Căn cứ vào nguyên tắc lựa chọn giải pháp đã đề ra, để đảm bảo tính trung thực, khách quan đề tài chỉ chọn những giải pháp có số phiếu tán thành từ 80% trở lên. Kết quả lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam như sau, bảng 3.3.

Bảng 3.3. Kết quả lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam (n=30)

TT	Nội dung	Cần	%	K.cần	%
1	Giáo dục chính trị tư tưởng và Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện bóng đá.	26	86,6	4	13,3
2	Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện..... phương tiện cho sinh hoạt.	25	83,3	5	16,6
3	Công tác tổ chức quản lý chế độ sinh hoạt vận động viên.	28	93,3	2	6,6
4	Giải pháp giáo dục toàn diện cho vận động viên.	28	93,3	2	6,6
5	Giải pháp về hành chính.	24	80	6	20
6	Thi đua khen thưởng và kỷ luật.	27	90	3	10

3.2.1. Kết quả triển khai giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam

Giải pháp 1: Giáo dục chính trị tư tưởng và Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện bóng đá.

Qua 06 tháng ứng dụng giải pháp (từ tháng 3/2020 đến 9/2020) chúng tôi đã tổ chức được 12 buổi sinh hoạt tập thể Trung tâm (9 buổi cho vận động viên, 03 buổi cho cán bộ công nhân viên, huấn luyện viên) với chuyên đề về vai trò, ý nghĩa tác dụng của bóng đá chuyên nghiệp cũng như bóng đá phong trào đối với việc rèn luyện và nâng cao sức khỏe phục vụ học tập và lao động và xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Tuyên truyền rộng rãi tấm gương rèn luyện thân thể của Chủ tịch Hồ Chí Minh, phát động toàn Trung tâm noi theo gương tập luyện TDTT của Người. Bên cạnh đó các hoạt động tuyên truyền còn được tiến hành dưới nhiều hình thức phong phú khác như: Thông qua các buổi tập, thi đấu giao hữu, các buổi sinh hoạt cuối tuần, các bảng tin thể thao, các buổi sinh hoạt câu lạc bộ, các cuộc hội thảo và thi tìm hiểu về TDTT và bóng đá nói riêng... Kết quả cho thấy tỷ lệ vận động viên nghỉ tập giảm từ 3% - 5% xuống còn 1% - 2% và không khí tập luyện trong các buổi tập đã sôi động hơn trước nhiều.

Giải pháp 2: Tạo điều kiện đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện cho sinh hoạt.

Về cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ phục vụ tập luyện sau 06 tháng ứng dụng giải pháp đề tài lựa chọn, mặc dù không được đầu tư mau lắm thêm do những khó khăn về kinh tế và nhiều nguyên nhân khác, nhưng Trung tâm đã chủ động tổ chức các buổi làm vệ sinh sân bãi thật sạch, sửa chữa dụng cụ hư hỏng để phục vụ tập luyện... qua đó ý thức của huấn luyện viên, vận động viên đối với việc bảo vệ cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện cũng tăng lên đáng kể, Vận động viên đã chủ động tập luyện với thái độ, ý thức trách nhiệm cao.

Giải pháp 3: Công tác tổ chức quản lý chế độ sinh hoạt vận động viên.

Sau 06 tháng ứng dụng giải pháp đề tài lựa chọn, việc quản lý chế độ sinh hoạt vận động viên đã được Trung tâm đặc biệt chú trọng. Trung tâm đã thành lập các tổ kiểm tra thường xuyên 1 lần/ tuần, kiểm tra đột xuất việc thực hiện nội quy, quy chế, kế hoạch học tập, sinh hoạt của

vận động viên. Kịp thời nhắc nhở các vận động viên vi phạm. Vì công tác kiểm tra được thường xuyên liên tục nên số vận động viên bị nhắc nhở, khiển trách rất ít, chỉ có 12 lượt trong 6 tháng ứng dụng giải pháp, không có vận động viên bị kỷ luật từ cảnh cáo trở lên.

Giải pháp 4: Giáo dục toàn diện cho vận động viên.

Sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng giải pháp đã thực hiện nghiêm túc việc dạy văn hóa theo chương trình bổ túc văn hóa cho vận động viên để các em đạt chuẩn kiến thức phổ thông trung học theo quy định. Tổ chức mời chuyên gia nói chuyện 02 buổi về công tác hướng nghiệp cho vận động viên, tổ chức học ngoại ngữ, vi tính theo kế hoạch của Trung tâm. Tổ chức 12 buổi sinh hoạt tập thể (02 buổi/1 tháng) nhằm giáo dục chính trị, tư tưởng, đạo đức, tăng tình đoàn kết nội bộ. Tổ chức cho vận động viên thăm khu di tích đền Hùng ở Phú Thọ và thăm khu tưởng niệm hoàng đế Lê Đại Hành ở Hải Phòng để giáo dục cho vận động viên tinh thần uống nước nhớ nguồn, và truyền thống đánh giặc ngoại xâm của cha ông, các thế hệ tiền bối.

Giải pháp 5: Giải pháp về hành chính.

Sau 6 tháng thực nghiệm (từ tháng 03/2020 đến 09/2020) những hoạt động quản lý hành chính bằng văn bản có tính pháp quy đối với vận động viên được rà soát, chỉnh sửa bổ sung cho phù hợp với tình hình thực tế cũng như những biến động của xã hội, đặc biệt là nạn dịch Covid-19.

Giải pháp 6 : Giải pháp Thi đua khen thưởng và kỷ luật: Sau 06 tháng ứng dụng giải pháp công tác thi đua, khen thưởng và kỷ luật được ban huấn luyện cũng như, Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam đặc biệt quan tâm. Các giải thưởng cho cá nhân và đồng đội đạt thành tích cao trong tập luyện thi đấu luôn được thực hiện kịp thời. Trung tâm đã ban hành quyết định cấp giấy khen thưởng cho cá nhân có thành tích tốt trong học văn hóa, vận động viên có thành tích tốt trong tập luyện và thi đấu và sinh hoạt hàng ngày kịp thời.

3.2.2. Hiệu quả ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam

Sau 06 tháng (từ tháng 3/2020 đến 09/ 2020) ứng dụng 06 giải pháp đã lựa chọn hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam đã thu được những kết quả đáng ghi nhận. Để thấy rõ được kết quả ấy đề tài đã kiểm chứng thông qua các tiêu chí sau(bảng 3.4):

Bảng 3.4. Kết quả ứng dụng bước đầu nhằm nâng cao hiệu quả công tác quản lý chế độ sinh hoạt VĐV Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam(n=66)

TT	Chỉ tiêu	Năm 2020			
		Trước thực nghiệm	Tỷ lệ %	Sau thực nghiệm	Tỷ lệ %
1	Số VĐV được khen thưởng	7	10,60	18	27,27
2	Số VĐV bị kỷ luật	5	7,57	2	3,03
	- Khiển trách	3	4,54	1	1,51
	- Cảnh cáo	2	3,03	0	0
	- Đuổi				

4. Kết luận

1. Kết quả nghiên cứu đề tài đã đánh giá được thực trạng việc tổ chức quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam và đã lựa chọn được 06 giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý sinh hoạt của vận động viên ở Trung tâm Đào tạo Bóng đá trẻ Việt Nam là: Giáo dục chính trị tư tưởng và Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện bóng đá; Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện phương tiện cho sinh hoạt; Công tác tổ chức quản lý chế độ sinh hoạt vận động viên; Giải pháp giáo dục toàn diện cho vận động viên; Giải pháp về hành chính; Thi đua khen thưởng và kỷ luật.

2. Quá trình ứng dụng 06 giải pháp đã đề xuất bước đầu thu được những kết quả tốt, công tác quản lý sinh hoạt của vận động viên đã được quan tâm, chú trọng. Sau 06 tháng ứng dụng 06 giải pháp số vận động viên bóng đá đang tập luyện tại Trung tâm được khen thưởng từ tỷ lệ 10,60%, tăng lên 27,27%; Số VĐV bị khiển trách từ 7,57% giảm xuống còn 3,03%; Số VĐV bị cảnh cáo từ 4,54% giảm xuống còn 1,51%; Số VĐV bị đuổi từ 3,03% giảm xuống còn 0,00%.

Tài liệu tham khảo

1. Phạm Đình Bâm (2003), Quản lý TDTT, Tài liệu chuyên khảo dành cho hệ cao học và đại học TDTT, NXB TDTT Hà Nội.
2. Philin. V.P (1996) Lý luận và phương pháp thể thao trẻ, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lâm Quang Thành (1980), “Nghiên cứu hệ thống quản lý đào tạo vận động viên”
4. Nguyễn Đức Văn (2006), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Ngọc Viễn (1991), Tâm lý học TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

Ngày nhận bài: 12/7/2021
 Ngày đánh giá: 24/7/2021
 Ngày duyệt đăng: 04/8/2021

GIẢI PHÁP NÂNG CAO HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ THỂ THAO HỌC ĐƯỜNG CỦA MỘT SỐ TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRÊN ĐỊA BÀN PHƯỜNG AN HÒA, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

SOLUTIONS TO ENHANCE SCHOOL SPORTS CLUB ACTIVITIES OF SOME JUNIOR HIGH SCHOOLS IN AN HOA WARD, CAN THO CITY

ThS. Trần Đăng Khôi*

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học và dựa trên các công văn hướng dẫn, các nguyên tắc, thực trạng hoạt động câu lạc bộ thể thao để lựa chọn được 06 giải pháp nhằm nâng cao hoạt động câu lạc bộ thể thao học đường của một số trường trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hòa, Thành phố (TP) Cần Thơ. Bước đầu đề xuất cách thức thực hiện các giải pháp đã được các nhà quản lý, chuyên môn đánh giá cao trong thực tiễn.

Từ khóa: thể thao học đường, giải pháp, giáo dục thể chất, câu lạc bộ, trung học cơ sở, thành phố Cần Thơ.

Abstract: Using scientific research methods and basing on guiding documents, principles and reality of sports club activities to choose solutions to improve school sports club activities of some junior high schools in An Hoa ward, Can Tho city. Initially, the proposal on how to implement solutions has been highly appreciated by managers and professionals in practice.

Keywords: school sports, solutions, physical education, clubs, junior high schools, Can Tho city.

1. Đặt vấn đề

Những năm qua, nhằm phát triển các hoạt động thể thao trường học, hướng tới thay đổi mục tiêu, phương pháp dạy và học môn giáo dục thể chất trong nhà trường, Chính phủ đã ban hành Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường; quyết định số 1076/QĐ-TTg về phát triển giáo dục thể chất, thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng 2025.

Theo khảo sát của Viện nghiên cứu giáo dục phát triển tiềm năng con người (IPD) ở Việt Nam, trẻ em Việt Nam dành hơn 3 giờ mỗi ngày để ngồi xem tivi hay chơi điện tử. Trong khi đó, môn giáo dục thể chất tại trường học chỉ chiếm 90 phút trên tổng số 1.125 phút học tập mỗi tuần. Những con số này cho thấy rằng các hoạt động thể thao học đường chưa được quan tâm nhiều trong môi trường giáo dục, học sinh muốn phát triển toàn diện thì không chỉ biết học tập tốt mà

còn phải biết tham gia vào các hoạt động thể dục thể thao để tăng cường thể lực, hình thành thói quen tốt, rèn luyện tính kỷ luật, trưởng thành hơn trong tư duy và suy nghĩ khi cùng các bạn tham gia các hoạt động đồng đội.

Nhận thức được vấn đề này, chúng tôi tiến hành điều tra, khảo sát thực trạng có liên quan đến hoạt động câu lạc bộ (CLB) thể thao học đường được thực hiện ở phạm vi các trường Trung học cơ sở (THCS). Từ đó, đề xuất các giải pháp nâng cao hoạt động câu lạc bộ thể thao học đường của một số trường trung học cơ sở trên địa bàn phường An Hoà, Thành phố Cần Thơ.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: phương pháp phỏng vấn, phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán thống kê.

* GV THCS An Hoà 1, Ninh Kiều, Cần Thơ

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Thực trạng hoạt động các CLB thể thao học đường

Để tìm hiểu được vấn đề, chúng tôi tiến hành điều tra bằng phiếu khảo sát về cơ sở vật chất, trình độ giáo viên GDTC đối với 20 giáo viên (trong đó có 4 cán bộ quản lý, 16 giáo viên GDTC) và các nhu cầu tập luyện thể dục thể thao của 700 học sinh đang học tập tại hai trường nêu trên.

Thực trạng số lượng, hình thức hoạt động các CLB thể thao học đường.

Bảng 1. Thực trạng số lượng, hình thức, địa điểm tập luyện của các CLB TTHĐ

Loại hình Câu lạc bộ TTHĐ			Bóng đá	Bóng rổ	Bóng chuyền	Bơi lội
Hình thức tập luyện	Có người hướng dẫn	1 buổi/tuần				
		2 buổi/tuần		01		01
		3 buổi/tuần				
	Tự tập luyện	1 buổi/tuần	01	01		
		2 buổi/tuần	01		01	
		3 buổi/tuần				
Số lượng CLB:			02	02	01	01
Địa điểm: Sân trường						

Qua bảng 1, cho thấy các CLB thể thao học đường đang hoạt với 4 loại hình thể thao là Bóng đá, Bóng rổ, Bóng chuyền và Bơi lội với hình thức tập luyện có người hướng dẫn là 2 CLB, tự tập luyện là 4 CLB. Số lượng các CLB đang hoạt động là 6, trong đó Bóng đá và Bóng rổ có đến 4 CLB, còn lại là Bóng chuyền và Bơi lội với 1 CLB. Cho thấy số lượng CLB thể thao học

đường đang hoạt động trên địa bàn phường An Hòa còn chưa đa dạng.

Thực trạng chương trình tập luyện CLB thể thao học đường

Qua tìm hiểu, phỏng vấn các giáo viên là chủ nhiệm các CLB thể thao học đường của các trường THCS thuộc phường An Hòa, quận Ninh Kiều, TP. Cần Thơ cho thấy, hầu hết các CLB với hình thức có người hướng dẫn sẽ có chương trình tập luyện với cấu trúc chi tiết, thời lượng tập luyện rõ ràng.

Ở bảng 2, nhận được nội dung của chương trình tập luyện của 2 hình thức Có người hướng dẫn và tự tập luyện; ở hình thức có người hướng dẫn có tổng thời lượng hoạt động 70 buổi tập/năm học được thực hành các kĩ thuật, chiến thuật, thể lực, thi đấu còn ở hình thức tự tập luyện học sinh tự túc về thời gian và nội dung tập luyện.

Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác hoạt động CLB thể thao học đường

Để tìm hiểu về điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT, chúng tôi tiến hành điều tra, vấn đáp đối với giáo viên GDTC và cán bộ quản lý về cơ sở vật chất đang công tác tại các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa.

Bảng 3 thể hiện được: chất lượng sân bãi, trang thiết bị ở mức khá, chỉ có bàn bóng bàn không còn sử dụng được; những môn khác cơ bản đáp ứng được nhu cầu thực tiễn tập luyện của học sinh. Tuy nhiên số lượng sân bãi, thiết bị vẫn chưa thật sự đảm bảo nhu cầu tập luyện ở môn Bóng bàn và Bóng rổ.

Bảng 2. Thực trạng chương trình tập luyện các CLB thể thao học đường

Nội dung	Có người hướng dẫn		Tự tập luyện	
Chương trình tập luyện	Cấu trúc chi tiết	Thời lượng	Cấu trúc chi tiết	Thời lượng
	Thực hành về kĩ thuật động tác	20 buổi	Học sinh tự tập luyện theo nhóm, đội, lớp, CLB tự thành lập	Học sinh tự sắp xếp
	Thực hành về chiến thuật thi đấu.	15 buổi		
	Thực hành phối hợp kĩ – chiến thuật.	15 buổi		
	Thực hành nâng cao thể lực	10 buổi		
	Thi đấu tập luyện (giao hữu)	10 buổi		
Tổng thời lượng		70 buổi/năm	Tự túc	

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy và hoạt động CLB thể thao học đường

TT	Sân bãi, thiết bị	Số lượng	Đơn vị tính	Chất liệu	Chất lượng		
					Tốt	Bình thường	Không tốt
1	Sân Bóng chuyền	02	Sân	Nền xi măng		X	
2	Sân Bóng rổ	01	Sân	Nền xi măng		X	
3	Sân Cầu lông	03	Sân	Nền xi măng		X	
4	Sân Đá cầu	03	Sân	Nền xi măng		X	
5	Cờ vua	20	Bộ	Nhựa		X	
6	Bàn bóng bàn	02	Bàn	Gỗ			X
7	Bóng rổ	10	Quả	Da nhân tạo (PU, PVC)	X		
8	Bóng chuyền	25	Quả	Da nhân tạo (PU, PVC)	X		
9	Trụ bóng rổ	02	Trụ	Sắt		X	
10	Trụ bóng chuyền	02	Trụ	Sắt	X		

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC đáp ứng hoạt động CLB thể thao học đường

Tổng số		Thâm niên công tác		Trình độ học vấn			Giới tính		Danh hiệu		
		Dưới 15 năm	Trên 15 năm	Thạc sỹ	Đại học	Cao đẳng	Nam	Nữ	GVG cấp cơ sở	GVG cấp Quận	GVG cấp TP
SL	8	3	5	1	5	2	6	2	8	3	1
%		37,5	62,5	12,5	62,5	25	75	25	100	37,5	12,5
Đơn vị		Trường THCS An Hòa 1					Trường THCS An Hòa 2				
Năng khiếu TDTT		Bóng rổ	Bơi lội	Đá cầu		Điện kinh	Bóng chuyền		Bóng đá	Cầu lông	
SL		01	01	01		02	01		01	01	

Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC

Qua khảo sát đội ngũ giảng viên, chúng tôi tiến hành thống kê về trình độ, thâm niên, giới tính, năng khiếu thể thao và các danh hiệu cá nhân đạt được.

Qua bảng 4 cho thấy: giáo viên GDTC có thâm niên công tác lâu năm, nhiều kinh nghiệm giảng dạy; có trình độ chuyên môn khá cao, tuy nhiên theo Luật Giáo dục sửa đổi năm 2019 thì vẫn còn 2 giáo viên vẫn chưa đạt chuẩn và đang theo học lớp nâng cao trình độ; do đặc thù công việc giảng dạy thể chất nên giáo viên nam chiếm đa số; về danh hiệu có 3/8 giáo viên đạt giáo viên giỏi cấp Quận trở lên trong đó có 1 GVG cấp Thành phố; năng khiếu TDTT của giáo viên là các môn thể thao phổ biến cơ bản phục vụ được nhu cầu tập luyện như: bóng rổ, bơi lội, đá cầu, điện kinh, bóng chuyền, bóng đá, cầu lông.

Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT

* Về nhu cầu mong muốn tập luyện các môn thể thao

Chúng tôi tiến hành khảo sát 700 học sinh ở hai trường THCS An Hòa 1 và THCS An Hòa 2 nhằm mục đích điều tra các môn thể thao mà học sinh mong muốn tập luyện và theo giới tính tại trường mình đang học tập.

Bảng 5. Thực trạng nhu cầu tập luyện các môn thể thao và theo giới tính

TT	Môn thể thao	Số lượng		Giới tính			
		n	%	Nam		Nữ	
				n	%	n	%
1	Bóng đá	173	24,7	102	14,6	71	10,1
2	Bóng chuyền	79	11,3	43	6,1	36	5,1
3	Bóng rổ	154	22,0	92	13,2	62	8,9

4	Cầu lông	110	15,7	63	9,0	47	6,7
5	Cờ vua	22	3,1	14	2,0	8	1,1
6	Bóng bàn	3	0,5	1	0,1	2	0,3
7	Đá cầu	30	4,3	17	2,4	13	1,9
8	Võ	46	6,6	24	3,4	22	3,2
9	Thể thao điện tử	75	10,7	62	8,86	13	1,9
10	Khác (bơi lội)	8	1,1	5	0,7	3	0,4
Tổng		700	100%	423	60,4	277	39,6

Bảng 5 nhận thấy: học sinh có nhu cầu tập luyện các môn thể thao truyền thống (*bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông*) vẫn rất nhiều, bên cạnh đó một số lượng không ít học sinh có nhu cầu tập luyện thể thao hiện đại (thể thao điện tử: Dota, AOE, Pubg. . .); tập luyện nhiều nhất là ở môn bóng đá (24,7%) và thấp nhất là môn bóng bàn (0,45%); hầu như các môn thể thao được nhiều sự ủng hộ của học sinh đều đáp ứng được cơ sở vật chất, chỉ có bóng bàn là không đáp ứng đủ; riêng môn thể thao điện tử học sinh tự trang bị, thuê mượn thiết bị tập luyện. Về giới tính, đa phần học sinh nam có nhu cầu tập luyện thể thao nhiều hơn so với học sinh nữ nhưng chênh lệch không cao, chỉ có môn bóng bàn học sinh nữ có nhu cầu tập luyện nhiều hơn nam; các môn cờ vua, cầu lông, bóng chuyền, võ, bơi lội có tỷ lệ tương đương nhau giữa nam và nữ.

**Về thời gian, tần suất tập luyện phù hợp tập luyện các môn thể thao*

Thời gian và tần suất tập luyện các môn thể thao trong các câu lạc bộ thể thao học đường nói lên được sự hứng thú, đam mê tập luyện và tiến tới giáo dục định hướng nghề nghiệp theo tinh thần chương trình phổ thông mới môn GDTC cho học sinh phổ thông.

Bảng 6. Thực trạng thời gian, tần suất tập luyện phù hợp tập luyện thể thao

Nội dung		Số lượng	
		n	%
Thời gian	Thứ 2,4,6	147	21
	Thứ 3,5,7	101	14,4
	Thứ 5,CN	382	54,6
	Khác	70	10
Tổng		700	100

Tần suất	2 buổi/ tuần	382	54,6
	3 buổi/ tuần	248	35,4
	Khác	70	10
Tổng		700	100

Thông qua kết quả phỏng vấn trên bảng 6 cho thấy, tần suất tập luyện 2 buổi/tuần chiếm tỷ lệ 54,6% cao hơn so với 35,4% tần suất tập luyện 3 buổi/tuần; chiếm tỷ lệ cao nhất nhu cầu thời gian tập luyện vào thứ 5 và chủ nhật.

**Về thời lượng tập luyện phù hợp với lứa tuổi học sinh cấp THCS*

Thời lượng tập luyện phải phù hợp với thể chất của lứa tuổi hay giới tính học sinh, qua khảo sát nói lên được nhu cầu tập luyện ít hay nhiều thời gian tại các câu lạc bộ thể thao học đường của các trường THCS trên địa bàn phường An Hòa.

Bảng 7. Thực trạng thời lượng tập luyện thể thao

Nội dung		Số lượng	
		n	%
Thời lượng	1 giờ	291	42
	1 giờ 30 phút	204	29
	2 giờ	180	26
	Khác (2 giờ trở lên)	25	3
Tổng		700	100

Bảng 7 nói lên, thời lượng tập luyện trong 1 giờ (tiếng) chiếm tỷ lệ cao nhất 42%, thời lượng tập luyện trong 2 giờ (tiếng) thấp nhất 26%, cho thấy học sinh có nhu cầu tập luyện nhưng nhu cầu lượng vận động chưa cao. Tuy nhiên, vẫn có số lượng học sinh trong các đội tuyển năng khiếu mong muốn sử dụng lượng vận động từ 90 phút đến 120 phút là khá cao.

Thực trạng động cơ tập luyện thể dục thể thao

Để tìm hiểu một cách chính xác những động cơ có thể làm học sinh tập luyện, chúng tôi đã điều tra bằng phiếu khảo sát được kết quả như sau:

Bảng 8. Thực trạng động cơ tập luyện thể thao

TT	Nội dung	Đồng ý	
		n	%
1	Yêu thích, đam mê.	260	37
2	Nâng cao kỹ năng, kỹ thuật.	85	12
3	Thư giãn, giải trí.	201	29
4	Nâng cao thể chất (chiều cao, các tố chất thể lực)	134	19
5	Hiệu ứng đám đông (tập theo bạn bè, sự lạ lẫm, phong trào)	20	3
Tổng cộng		700	100

Bảng 8 cho chúng ta thấy động cơ tập luyện của học sinh cao nhất là yêu thích (37%), đam mê, tiếp theo là giải trí (29%), nâng cao thể chất (19%) và thấp nhất là do hiệu ứng đám đông chỉ chiếm 3%. Có thể thấy, động cơ thật sự là đam mê thể thao, tập luyện để nâng cao các kỹ năng và rèn luyện sức khỏe. Chỉ có số ít học sinh tập luyện theo phong trào, bạn bè.

3.2. Đề xuất một số giải pháp nhằm phát triển các câu lạc bộ thể thao học đường

Để lựa chọn được các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động các câu lạc bộ thể thao

học đường cần dựa trên các công văn hướng dẫn, nguyên tắc cơ bản phù hợp với thực tế của địa phương như:

Căn cứ vào các kế hoạch hoạt động TDTT và công tác GDTC trường học hàng năm của đơn vị, địa phương.

Căn cứ vào hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học hàng năm của Bộ Giáo dục và đào tạo.

Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ có thể đáp ứng của nhà trường.

Nguyên tắc thực tiễn

Nguyên tắc mang tính khả thi

Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học

Nguyên tắc mang tính đồng bộ, đa dạng

Trên cơ sở căn cứ vào các công văn, nguyên tắc trên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 cán bộ quản lý và giáo viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại các trường THCS quận Ninh Kiều, nhận được kết quả một số giải pháp được trình bày tại bảng 9.

Bảng 9. Kết quả phỏng vấn đề xuất một số giải pháp nâng cao CLB thể thao học đường

TT	Giải pháp	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Xã hội hóa từ phụ huynh để nâng cấp sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ công tác thể thao học đường	19	95	1	5
2	Đề xuất Nhà trường hỗ trợ kinh phí để cải thiện sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện thể thao	12	60	8	40
3	Tuyên truyền, giáo dục đến học sinh lợi ích thực sự của việc tập luyện thể thao theo loại hình CLB thể thao học đường qua các tiết sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt chủ nhiệm.	17	85	3	15
4	Xây dựng loại hình câu lạc bộ thể thao học đường với hình thức có giáo viên hướng dẫn đúng với chuyên môn	20	100	0	0
5	Tổ chức câu lạc bộ thể thao học đường với hình thức có giáo viên hướng dẫn.	13	65	7	35
6	Nâng cao đúng trình độ chuyên môn của giáo viên GDTC qua các khóa tập huấn, chuyên tu ngắn hạn cùng với đó tham mưu đến Ban giám hiệu hợp đồng với giáo viên, chuyên gia đúng chuyên môn để hướng dẫn các CLB mà Giáo viên cơ hữu chưa đáp ứng đúng chuyên môn.	18	90	2	10
7	Tìm hiểu cụ thể nhu cầu, nguyện vọng nhằm tạo điều kiện tối đa để học sinh tập luyện thể thao	18	90	2	10
8	Phát các tờ rơi, treo băng rôn, ... để tuyên truyền rộng rãi đến học sinh, phụ huynh	9	45	11	55
9	Tận dụng tối đa, cải thiện cơ sở vật chất hiện có để hoạt động CLB thể thao học đường	11	55	9	45
10	Tổ chức thi đấu giao hữu với các CLB thể thao học đường khác	13	65	7	35
11	Đề xuất khen thưởng đối với HLV, VĐV có nhiều thành tích, đóng góp cho CLB	17	85	3	15

Kết quả trình bày ở bảng 9 cho thấy có 6 giải pháp được các nhà quản lý, các giáo viên có kinh nghiệm lựa chọn cao từ 85% trở lên, được phân bố đều ở các vấn đề cụ thể như sau:

Giải pháp 1 (đối với cơ sở vật chất): *Xã hội hóa từ phụ huynh để nâng cấp sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ công tác thể thao học đường.*

- **Thực hiện giải pháp:** Ban giám hiệu, các đoàn thể, giáo viên giảng dạy môn GDTC có uy tín, thâm niên, tận dụng sự quan tâm, các mối quan hệ đối với phụ huynh, các mạnh thường quân để huy động kinh phí đầu tư sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ công tác thể thao học đường nhằm đạt được kết quả cao trong các kỳ hội thao, hội khỏe phù đồng các cấp cũng như nâng cao sức khỏe của học sinh.

Giải pháp 2 (đối với đội ngũ giáo viên GDTC): *Nâng cao đúng trình độ chuyên môn của giáo viên GDTC qua các khóa tập huấn, chuyên tu ngắn hạn cùng với đó tham mưu đến Ban giám hiệu hợp đồng với giáo viên, chuyên gia đúng chuyên môn để hướng dẫn các CLB mà Giáo viên cơ hữu chưa đáp ứng đúng chuyên môn; Xây dựng loại hình câu lạc bộ thể thao học đường với hình thức có giáo viên hướng dẫn đúng với chuyên môn.*

- **Thực hiện giải pháp:** Bố trí phù hợp chuyên môn thể thao của từng giáo viên với từng CLB thể thao học đường; tìm hiểu, tham gia các khóa đào tạo HLV chuyên môn về môn thể thao thể mạnh của mình hoặc các lớp sơ cấp trọng tài để hiểu hơn về luật của môn thể thao đó, chủ động tham mưu đến BGH về hợp đồng các chuyên gia có năng khiếu Thể thao mà giáo viên cơ hữu không đúng chuyên môn nhằm giúp học sinh có sự chuẩn bị ban đầu kỹ càng hơn trong các giải đấu.

Giải pháp 3 (đối với nhu cầu tập luyện, thời lượng, thời gian tập luyện TDTT): *Tìm hiểu cụ thể nhu cầu, nguyện vọng nhằm tạo điều kiện tối đa để học sinh tập luyện thể thao.*

- **Thực hiện giải pháp:** Sau khi điều tra, tìm hiểu được nguyện vọng, mong muốn của học sinh về thời gian lý tưởng để hoạt động, thời lượng phù hợp để vận động và tần suất tập luyện trong tuần, cần phải xây dựng kế hoạch hoạt động CLB thể thao học đường cụ thể, rõ ràng đáp ứng được nhu cầu tập luyện của học sinh và theo tình hình thực tế của nhà trường, trình Ban Giám hiệu duyệt và hoạt động đúng như quy định.

Giải pháp 4 (đối với động cơ tập luyện TDTT): *Tuyên truyền, giáo dục đến học sinh lợi ích thực sự của việc tập luyện thể thao theo loại hình CLB thể thao học đường qua các tiết sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt chủ nhiệm và đề xuất khen thưởng đối với HLV, VĐV có nhiều thành tích, đóng góp cho CLB.*

- **Thực hiện giải pháp:** Tuyên truyền rộng rãi ở các tiết sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt chủ nhiệm, tiết học hướng nghiệp về lợi ích, tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao thường xuyên góp phần nâng cao sức khỏe, phát huy năng lực và nâng cao thành tích thể thao cho cá nhân và nhà trường, đồng thời giáo dục định hướng nghề nghiệp cho học sinh theo Chương trình giáo dục phổ thông mới. Ban Giám hiệu tạo điều kiện, khen thưởng thi đua đối với các huấn luyện viên có thành tích trong các kỳ hội thao, hội khỏe.

4. Kết luận

Từ kết quả các khảo sát, thực trạng trên. Nghiên cứu lựa chọn và đề xuất được 06 giải pháp nhằm nâng cao hoạt động các CLB thể thao học đường:

- Xã hội hóa từ phụ huynh để nâng cấp sân bãi, đầu tư trang thiết bị, dụng cụ phục vụ công tác thể thao học đường.

- Nâng cao đúng trình độ chuyên môn của giáo viên GDTC qua các khóa tập huấn, chuyên tu ngắn hạn cùng với đó tham mưu đến Ban giám hiệu hợp đồng với giáo viên, chuyên gia đúng chuyên môn để hướng dẫn các CLB mà giáo viên cơ hữu chưa đáp ứng đúng chuyên môn.

- Xây dựng loại hình câu lạc bộ thể thao học đường với hình thức có giáo viên hướng dẫn đúng với chuyên môn.

- Tìm hiểu cụ thể nhu cầu, nguyện vọng nhằm tạo điều kiện tối đa để học sinh tập luyện thể thao.

- Tuyên truyền, giáo dục đến học sinh lợi ích thực sự của việc tập luyện thể thao theo loại hình

CLB thể thao học đường qua các tiết sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt chủ nhiệm.

- Đề xuất khen thưởng đối với HLV, VĐV có nhiều thành tích, đóng góp cho CLB.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Công văn số 3520/BGDĐT-GDTC, hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2020 - 2021.
2. Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Thủ tướng Chính phủ quy định về chương trình GDTC và hoạt động Thể thao học đường.
3. Nguyễn Tiên Tiến (2013), *Thực trạng và một số giải pháp nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất trong các trường THCS tại TP.HCM giai đoạn 2012 - 2020*, Đề án nghiên cứu cấp Thành phố.
4. Sở giáo dục và đào tạo Thành phố Cần Thơ (2020), Công văn số 2700/SGDĐT-CTTT về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục chính trị, công tác học sinh, giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2020 - 2021.
5. Sở giáo dục và đào tạo Thành phố Cần Thơ (2020), Công văn số 2688/SGDĐT-GDTrH về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ Giáo dục thể chất năm học 2020 - 2021.

Ngày nhận bài: 02/8/2021

Ngày đánh giá: 29/8/2021

Ngày duyệt đăng: 01/9/2021

THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CỦA NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƠN LA

REALITY AND SOME SOLUTIONS TO IMPROVE GENERAL FITNESS OF FEMALE STUDENTS OF SON LA COLLEGE

ThS. Đinh Công Tiệp*

Tóm tắt: Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung nữ sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Cao đẳng Sơn La, đồng thời xác định nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên nhà trường. Từ đó đề xuất các giải pháp nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên của nhà trường.

Từ khóa: *Thực trạng, giải pháp, thể lực chung, nữ sinh viên.*

Abstract: The research has assessed the general physical condition of the first and the second-year female students at Son La College, and at the same time determined the causes affecting the general fitness level of female students. From there, proposing some solutions to improve general fitness for female students of the school.

Keywords: *Situation, solutions, general fitness, female students.*

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) là một nhiệm vụ quan trọng của hệ thống giáo dục quốc dân, là quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thể hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ của con người. GDTC cũng như các loại hình giáo dục khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh, sinh viên (HSSV) với nguyên tắc sư phạm. GDTC chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác và Giáo dục tố chất thể lực. Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với giáo dục trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động. Xuất phát từ mục tiêu trên, bài viết nghiên cứu thực trạng thể lực chung (TLC) của nữ sinh viên (SV) năm thứ nhất (khóa 57) và năm thứ hai (khóa 56) Trường Cao đẳng Sơn La với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của Nhà trường và nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC cho sinh viên.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bình luận

3.1. Đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Cao đẳng Sơn La

Để đánh giá thực trạng thể lực của các nữ SV, chúng tôi sử dụng 6 test trong Quyết định số 53/2008 BGDĐT ngày 08/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên kèm theo [1]. Kết quả kiểm tra thể lực của 110 nữ SV năm thứ nhất và năm thứ hai Trường Cao đẳng Sơn La trong năm học 2020-2021 được trình bày trong bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Sự khác biệt về trình độ thể lực của các nữ SV năm thứ nhất

* Trường Cao đẳng Sơn La

Bảng 1. Kết quả khảo sát tình trạng thể lực của nữ sinh viên (n= 110)

TT	Nội dung kiểm tra	Nữ SV năm thứ nhất K57 (n = 60)			Nữ SV năm thứ hai K56 (n = 50)			$t_{\text{tính}}$	P
		Tiêu chí đạt	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %	Tiêu chí đạt	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26,5 - 31,5	28,1 $\pm$ 2,40	2,29	26,7 - 31,6	28,3 $\pm$ 2,42	2,32	3,76	0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	15 - 18	18,72 $\pm$ 2,05	10,95	16 - 19	15,4 $\pm$ 1,24	2,32	2,63	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	151 – 168	171,5 $\pm$ 17,18	0,02	153 - 169	155,3 $\pm$ 21,3	5,41	2,36	
4	Chạy 30m XPC (s)	6,80 - 5,80	6,15 $\pm$ 0,65	10,57	6,70 – 5,70	6,74 $\pm$ 1,22	5,24	2,53	
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	13,1 - 12,1	12,31 $\pm$ 1,33	10,8	13,0 - 12,0	13,17 $\pm$ 1,25	8,70	2,42	
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	8,50 – 9,30	924,2 $\pm$ 77,8	8,42	8,70 – 9,40	855,5 $\pm$ 66,1	6,73	3,47	

(khoá 57) và năm thứ hai (khoá 56) Trường Cao đẳng Sơn La là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê $p > 0,05$ hay nói cách khác khi kiểm tra tất cả 6 nội dung trong test đánh giá, trình độ thể lực của hai khóa tương đương nhau, không có sự khác biệt đáng kể, tỉ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực còn thấp so với mức đạt của bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành [1].

Nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của nữ sinh viên

Để tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của nữ SV, đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn đối với 200 nữ sinh viên và 12 chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục

thể chất và thể thao để xác định chính xác những nguyên nhân cơ bản, từ đó nghiên cứu các giải pháp nhằm cải thiện thể lực cho nữ sinh viên.

Kết quả phỏng vấn nữ sinh viên: Các nguyên nhân chính gồm: động cơ tập luyện là do ham thích thể thao; về giờ học chính khóa chủ yếu là do nội dung chương trình chưa thực sự phù hợp; do điều kiện sân tập, dụng cụ đáp ứng tập luyện và học tập; về hoạt động ngoại khóa đa số tập luyện không thường xuyên và không có giảng viên hướng dẫn cũng như các yếu tố sân bãi, dụng cụ tập luyện; về các môn tự chọn đa số yêu thích môn bóng chuyền, bóng đá là những môn có hứng thú cao và là một trong những môn thể thao phát triển mạnh của Trường Cao đẳng Sơn La.

Bảng 2. Kết quả phân loại trình độ thể lực theo tiêu chuẩn của nữ sinh viên (n= 110)

TT	Phân loại Nội dung kiểm tra	Nữ SV năm thứ nhất K57 (n = 60)						Nữ SV năm thứ hai K56 (n = 50)					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	17	28,3	25	41,7	18	30	19	38	20	40	11	22
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)	14	23,3	27	45	19	31,7	15	30	25	50	10	20
3	Bật xa tại chỗ (cm)	20	33,3	33	55	7	11,7	13	26	30	60	7	14
4	Chạy 30m XPC (s)	19	31,7	35	58,3	6	10	20	40	24	48	6	12
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	18	30	37	61,7	5	8,3	14	28	29	58	7	14
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	14	23,3	30	50	16	26,7	16	32	26	52	8	16
Xếp loại theo tiêu chuẩn RLTL		19	31,7	26	43,3	18	30	20	40	28	56	8	16

Kết quả phỏng vấn của các chuyên gia: Mức độ ảnh hưởng của các yếu tố không giống nhau, chủ yếu là nữ sinh viên chưa nhận thức được vai trò, tác dụng của công tác giáo dục thể chất chưa được coi trọng. Nguyên nhân chính là do phương pháp và nội dung giảng dạy chưa thực sự phù hợp làm cho trình độ thể lực của nữ sinh viên chưa đạt so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

3.2. Lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nâng cao thể lực cho nữ sinh viên

Từ kết quả phỏng vấn tại (mục 3.2) về các nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của nữ sinh viên. Để có thể lựa chọn được các giải pháp mang tính khoa học, hợp lý và khả thi, ngoài việc căn cứ vào cơ sở khoa học và cơ sở thực tiễn, thông qua nghiên cứu đề tài đề xuất 5 giải pháp sau đây để khắc phục nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ SV nhà trường. Năm giải pháp đó là:

- Nâng cao nhận thức về vai trò của công tác giáo dục thể chất cũng như tầm quan trọng của việc tập luyện Thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phát triển hài hòa các tố chất vận động góp phần hỗ trợ đắc lực trong học tập và rèn luyện

- Đổi mới phương pháp tổ chức giảng dạy nội khóa, gắn nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và các bài tập phát triển thể lực vào nội dung giờ học

- Tăng cường các hoạt động tập luyện ngoại khóa thường xuyên, có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập luyện ngoại khóa, đồng thời xây dựng hình thức này dưới dạng câu lạc bộ để xây dựng ý thức “tự tôi ngày nào cũng tập” được nâng cao

- Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ công tác hoạt động

- Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao phong trào trong sinh viên nhằm xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường

*** Nội dung cụ thể từng giải pháp**

Nâng cao nhận thức về vai trò của công tác giáo dục thể chất cũng như tầm quan trọng của việc tập luyện Thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phát triển hài hòa các tố chất vận động góp phần hỗ trợ đắc lực trong học tập và rèn luyện.

Xây dựng ý thức cho người học nhận thức đầy đủ về ý nghĩa và tầm quan trọng của giờ học giáo dục thể chất, đảm bảo hiệu quả giáo dục là nâng cao nhận thức, vị trí, vai trò của việc tập luyện nâng cao sức khỏe, hình thành và nâng cao các kỹ năng vận động cơ bản, giáo dục toàn diện các tố chất vận động, đồng thời trang bị những kiến thức lý luận về phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe cho sinh viên.

Tuyên truyền nâng cao nhận thức trách nhiệm của các tổ chức đoàn thể, phòng ban có liên quan đến phong trào thể dục thể thao cũng như tuyên truyền ý thức tự giác tập luyện của sinh viên, nhận thức rõ vị trí, vai trò và tác dụng của TDTT đối với sức khỏe người tập.

Đổi mới phương pháp tổ chức giảng dạy nội khóa, gắn nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và các bài tập phát triển thể lực vào nội dung giờ học

Xây dựng kế hoạch seminar hoặc hội thảo trong nhóm chuyên môn để thảo luận tìm ra nguyên nhân dẫn đến chất lượng thể lực của nữ sinh viên, từ đó xây dựng nội dung học tập và tiêu chí đánh giá phù hợp nhằm kích thích tính hưng phấn của người học. Giáo dục động cơ đúng đắn cho người học thông qua việc xây dựng hứng thú bền vững trong các giờ học, nhờ đó thực hiện đúng và đủ các yêu cầu đề ra. Áp dụng các nguyên tắc giảng dạy phù hợp với đặc điểm cá nhân của sinh viên đồng thời chú trọng áp dụng các giải pháp khoa học công nghệ thông tin vào trong giảng dạy từ đó đạt được mục tiêu đề ra.

Sử dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy như: Giảng giải – kết hợp làm mẫu; phân

chia hợp nhất; tập luyện toàn vẹn; kết hợp các trò chơi vận động và phương pháp thi đấu khoa học, hợp lý, đúng thời điểm.

Tăng cường các hoạt động tập luyện ngoại khóa thường xuyên, có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập luyện ngoại khóa, đồng thời xây dựng hình thức này dưới dạng câu lạc bộ để xây dựng ý thức “tự tôi ngày nào cũng tập” được nâng cao

Việc thường xuyên tổ chức các hoạt động ngoại khóa có ý nghĩa rất lớn trong việc hình thành ý thức chú trọng sức khỏe bản thân. Bên cạnh đó đề xuất lên nhà trường phương án cộng điểm rèn luyện cho những sinh viên tích cực, đồng thời phân công giảng viên quản lý chặt chẽ từ đó nhân rộng phong trào này trên phạm vi toàn trường. Tổ chức, quản lý dưới hình thức câu lạc bộ và có chế độ ưu, đãi đãi cụ thể, tạo điều kiện thu hút được đông đảo sinh viên tham gia tập luyện đúng mô hình. Khi thành lập phải xây dựng được Ban chủ nhiệm, Ban cố vấn và các Ban chuyên môn để hình thành bộ máy khép kín dựa trên Quy chế tổ chức hoạt động được lãnh đạo Trường phê chuẩn.

Ngoại khóa có bốn hình thức, bao gồm: Tổ chức các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa theo kế hoạch của nhà trường và được phân cấp tổ chức tập luyện với các hình thức tập thể (đội, nhóm, lớp, khối) và tập có hướng dẫn; Thành lập các câu lạc bộ sở thích, thể dục thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh, sinh viên tham gia tập luyện và thi đấu; Tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao giao hữu, trao đổi, phổ biến những kiến thức về tập luyện và thi đấu thể thao; Tổ chức các giải thể thao hoặc Hội thao ít nhất một năm/lần.

Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ công tác hoạt động

Kinh phí thực hiện các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao được thực hiện theo quy định Thông tư số 106/2006/TTLT-BTC-UBTDTT ngày 17/11/2006 của Liên Bộ tài chính và Ủy ban Thể dục thể thao (nay là Bộ Văn hóa Thể thao và Du lịch); Quyết định số 60/QĐ-CĐSL ngày 27/01/2021 của Hiệu trưởng Trường Cao

đẳng Sơn La về việc ban hành Quy chế chi tiêu nội bộ (sửa đổi, bổ sung) năm 2021. Vậy để thực hiện các văn bản hướng dẫn trên cần nghiên cứu và tham mưu đúng, từ đó khoa, bộ môn tham mưu đề xuất hợp lý.

Bên cạnh tham mưu cải tạo nâng cấp sân bãi để có thể tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ giảng dạy và luyện tập, kiến nghị trong quy hoạch xây dựng chung trong toàn trường; đảm bảo có kế hoạch xây dựng nhà tập, phòng tập TDTT, trồng cây xanh để lấy bóng mát cho sân tập ngoài trời...; mua sắm thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng và đảm bảo chất lượng; định mức hóa kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao cùng với việc tăng cường công tác xã hội hóa các hoạt động thể thao của sinh viên.

Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao phong trào trong sinh viên nhằm xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường

Thông qua hoạt động thi đấu để đánh giá trình độ tập luyện của sinh viên, do đó nếu gắn thi đấu với việc chào mừng các ngày lễ lớn, các giải đấu truyền thống hàng năm sẽ thúc đẩy ý thức vươn lên của các em với mong muốn tập luyện để cống hiến và đó cũng là sân chơi lành mạnh bổ ích cho các sinh viên tham gia. Bên cạnh đó Khoa chuyên môn phải xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải thể thao trình Ban Giám hiệu phê duyệt ngay từ đầu năm học để các đơn vị khoa - phòng, các tổ chức Đoàn thể chính trị xã hội 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. Đồng thời đối với các giải đấu lớn cần tích cực kêu gọi thu hút các nhà tài trợ kinh phí, qua đó tuyển chọn và thành lập các đội tuyển, tổ chức huấn luyện tham gia các giải đấu ngoài nhà trường.

4. Kết luận

Thực trạng công tác GDTC tại trường Cao đẳng Sơn La trong những năm qua, tuy đã đáp ứng được một số yêu cầu nhất định, song vẫn còn tồn tại những hạn chế. Hiệu quả GDTC cho sinh viên của Trường còn chưa cao, chưa phát

huy hết tiềm năng giảng dạy của giảng viên cũng như sự học tập, rèn luyện của sinh viên. Vì vậy, việc nghiên cứu, xây dựng các giải pháp cho vấn đề này là rất cần thiết.

Các giải pháp nhằm nâng cao thể lực của nữ SV năm thứ nhất và năm thứ hai Trường

Cao đẳng Sơn La mà đề tài đề xuất là khả quan và phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Trong thời gian tới trường Cao đẳng Sơn La cần áp dụng rộng rãi các giải pháp này nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Nhà trường.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). Quyết định số 53/2008/QĐBGDDĐT *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên ngày 18/9/2008*.
2. Dương Nghiệp Chí – Trần Đức Dũng – Tạ Hữu Hiếu - Nguyễn Đức Văn (2004). *Đo lường thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2006). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
5. Nguyễn Đức Văn (2008). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.

Ngày nhận bài: 17/8/2021

Ngày đánh giá: 23/8/2021

Ngày duyệt đăng: 09/9/2021

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN AEROBIC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

THE REALITY OF FEMALE STUDENTS' STRENGTH IN THE AEROBIC TEAM OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

TS. Phùng Mạnh Cường*, ThS. Nguyễn Tùng Lâm*

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu đề tài, tác giả đã sử dụng các phương pháp thường qui, đã lựa chọn các test và xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu. Từ đó đánh giá được thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic của nhà trường.

Từ khóa: Aerobic, thực trạng, sức mạnh, sư phạm, sinh viên, đội tuyển.

Abstract: Through the study of the topic, the author has used conventional methods, selected tests and built standards for assessing the strength of the research object. From there, the research has assessed the reality of female students' strength of the school's Aerobic team.

Keywords: Aerobic, reality, strength, pedagogy, students, team.

1. Đặt vấn đề

Trong các chuyên ngành đào tạo của Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội thì Thể dục là một trong những chuyên ngành cơ bản quan trọng trong việc đào tạo các giáo viên giảng dạy TDTT cho các trường Đại học, Cao đẳng và các cấp học phổ thông... Qua quan sát và kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực của nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic của nhà trường chúng tôi nhận thấy, trình độ sức mạnh của các em còn những hạn chế nhất định hơn so với các tổ chức thể lực khác, biểu hiện ở khả năng thực hiện các động tác độ khó (ke, chống); động tác bật nhảy...hiệu quả thấp. Nguyên nhân cơ bản có thể kể tới là chưa có các bài tập phù hợp, đặc biệt là rất ít các bài tập hỗ trợ trong phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Chúng tôi cho rằng, nếu như lựa chọn được các bài tập hỗ trợ nhằm phát triển sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic một cách

hợp lý, có đầy đủ cơ sở khoa học, thì chắc chắn rằng kết quả đào tạo sinh viên chuyên sâu thể dục và thành tích thi đấu của đội tuyển Sport Aerobic tại các trường Đại học TDTT nói chung và trường ĐHSP TDTT Hà Nội nói riêng sẽ được cải thiện một cách đáng kể.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao hiệu quả công tác đào tạo trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, chúng tôi lựa chọn đề tài: **“Thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”**.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn toạ đàm, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

* Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	26	87	2	6.5	2	6.5
2	Nhảy dây tốc độ cao (lần/30 giây)	11	37	11	37	8	26
3	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	24	80	4	13.5	2	6.5
4	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	27	90	3	10	0	0
5	Bật xa tại chỗ (cm)	15	50	10	33	5	17
6	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	25	83	4	13.5	1	3.5
7	Bật cao co gối (lần/30 giây)	26	87	2	6.5	2	6.5
8	Bật cao có đà (cm)	9	30	12	40	9	30

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Để lựa chọn được các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên gia, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện thể dục Aerobic trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1: Đề tài đã chọn ra được 05 test đủ tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Các test bao gồm:

- Test 1: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
- Test 2: Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây).
- Test 3: Co tay xà đơn (lần/30 giây).
- Test 4: Bật nhảy adam (lần/10 giây)
- Test 5:Bật cao co gối (lần/30 giây)

3.2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Để xác định tính thông báo, chúng tôi dùng thành tích thi đấu để làm chỉ số tham chiếu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Mối tương quan giữa các test đánh giá sức mạnh với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	0.864	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây).	0.835	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	0.815	<0.05
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	0.852	<0.05
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	0.862	<0.05

Qua bảng 2. cho thấy: Ở cả 05 Test đánh giá sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội đã được lựa chọn qua phỏng vấn đều có tính thông báo cao, thể hiện ở $r_{tính} > r_{bảng}$ và $r_{tính} > 0.60$ ở ngưỡng $P < 0.05$.

3.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lặp test của 05 chỉ tiêu được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy cả 05 chỉ tiêu kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $r_{tính} = 0.804$ đến $0.887 > 0.80$ và lớn hơn $r_{bảng} = 0.5760$ và

Bảng 3. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

TT	Chỉ tiêu, test	Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	Hệ số tương quan (r)
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	21.09±1.56	21.18±1.96	0.887
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	25.32±5.52	25.42±5.51	0.804
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	8.21±1.16	8.35±1.12	0.845
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	30.12±3.51	30.29±3.49	0.867
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	26.14±2.51	26.19±2.49	0.848

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	< 13	13-17	17-21	21-25	>25
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	< 17	17-21	21-25	25-29	>29
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	<5	5-7	7-9	9-11	>11
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	<24	24-28	28-32	32-36	>36
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	<20	20-24	24-28	28-32	>32

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13
3	Co tay xà đơn (lần/30 giây)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
5	Bật cao co gối (lần/30 giây)	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16

0.5324 với $p < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

Như vậy đề tài đã chọn ra được 05 test bao gồm:

- Test 1: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)
- Test 2: Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây).
- Test 3: Co tay xà đơn (lần/30 giây).
- Test 4: Bật nhảy adam (lần/10 giây)

-Test 5:Bật cao co gối (lần/30 giây)

3.4. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh sức mạnh thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém như sau:

- Tốt: $> \bar{x} + 2\sigma$
- Khá: Từ $\bar{x} + 1\sigma$ đến $\bar{x} + 2\sigma$
- Trung bình: Từ $\bar{x} - 1\sigma$ đến $\bar{x} + 1\sigma$
- Yếu: Từ $\bar{x} - 1\sigma$ đến $\bar{x} - 2\sigma$
- Kém: $< \bar{x} - 2\sigma$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó $< \bar{x} - 2\sigma$ là tốt và $> \bar{x} + 2\sigma$ là kém.

Xác định chuẩn điểm đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu

Để 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 ở bảng 4;5:

Sau khi tổng hợp đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, Kết quả được trình bày ở bảng 6:

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức mạnh của đối tượng nghiên cứu

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

3.1.5. Thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Để đánh giá thực trạng sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội đề tài đã tiến hành đánh giá qua kết quả kiểm tra 5 test đã lựa chọn.

Thông qua các phương pháp kiểm tra các nội dung đánh giá hiệu quả sức mạnh mà đề tài đã lựa chọn ở trên và tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân. Đối tượng kiểm tra là 20 nữ sinh viên đội tuyển thể dục Aerobic của Nhà trường, Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng sức mạnh của đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Test	Mức tốt (9-10 điểm)		Mức khá (7- 8 điểm)		Mức TB (5- 6 điểm)		Mức yếu (<5 điểm)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	3	15.00	8	40.00	9	45.00	0	0
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	4	20.00	7	35.00	9	45.00	0	0
3	Cơ tay xà đơn (lần/30 giây)	1	5.00	6	30.00	13	65.00	0	0
4	Bật nhảy adam (lần/10 giây)	4	20.00	8	40.00	8	40.00	0	0
5	Bật cao cơ gối (lần/30 giây)	3	15.00	6	30.00	11	55.00	0	0

Qua bảng 7 cho thấy: Số sinh viên có trình độ Sức mạnh mức TB (5-6) chiếm tỷ lệ cao nhất, 40.00% - 65.00%. Thực trạng trên đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập bổ trợ hợp lý nhằm nâng cao sức mạnh cho sinh viên nữ đội tuyển Aerobic Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thực trạng đã chứng minh trình độ sức mạnh của nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục

thể thao Hà Nội ở mức trung bình ,trong phạm vi mức điểm 5 – 6 chiếm tỷ lệ cao nhất 40.00% - 65.00%.

Thông qua nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 05 Test đánh giá sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu đều đạt độ tin cậy và tính thông báo cần thiết với $p < 0.05$ đến $p < 0.01$, đề tài đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu. Qua đó cần kịp thời đề xuất lựa chọn ra các bài tập, các biện pháp, phương pháp huấn luyện trong thời gian tới.

Tài liệu tham khảo

1. Đinh Khánh Thu(2014),*Giáo trình Thể dục Aerobic*,NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006),*Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999),*Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000),*Phương pháp thống kê trong TĐTT*,NXB TĐTT, Hà Nội.
5. V. Daxurski (1975), *Tổ chức thể lực*, NXB TĐTT, Matcova.
6. Mahongtao (2007), *健美操运动教程*,北京体育大学出版社.
7. Wanghong (2008), *竞技健美操训练方法*,北京体育大学出版社.

Trích nguồn: ThS. Nguyễn Tùng Lâm (2019), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao sức mạnh cho nữ sinh viên đội tuyển Aerobic trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*. Đề tài thạc sĩ khoa học giáo dục – Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 30/8/2021
Ngày đánh giá: 14/9/2021
Ngày duyệt đăng: 17/9/2021

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ

VĂN PHƯƠNG, NHO QUAN, NINH BÌNH

CURRENT SITUATION OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL QUALITY OF STUDENTS OF VAN PHUONG, NHO QUAN NINH BINH JUNIOR HIGH SCHOOL

Phạm Ngọc Tĩnh*

Tóm tắt: Công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong trường học các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất và trình độ thể lực của học sinh trường Trung học cơ sở Văn Phương - Nho Quan - Ninh Bình, từ đó tìm ra biện pháp khắc phục và nâng cao hiệu quả của mặt giáo dục này.

Từ khóa: Thực trạng; Công tác Giáo dục thể chất; Trình độ thể lực; Trung học cơ sở.

Abstract: Physical education and sports activities in schools at all levels are an important educational aspect in the cause of education and training. By regular scientific research methods, the study has assessed the current status of physical education work and physical fitness level of students at Ninh Binh junior high school in Van Phuong, Nho Quan, Ninh Binh, from which the research has found out solutions to improve physical fitness remedy and improve the effectiveness of this aspect of education

Key word: Reality; Physical education work; fitness level; Junior high school

1. Đặt vấn đề

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể dục thể thao (TDTT) trong các trường học vẫn còn mang nặng tính hình thức, thực trạng năng lực thể chất của học sinh còn nhiều hạn chế, một phần do: Điều kiện trang thiết bị, sân bãi dụng cụ tập luyện còn thiếu. Quá trình quản lý, chỉ đạo, tổ chức vận dụng nội dung, hình thức tập luyện trong các nhà trường còn nhiều nơi chưa hợp lý. Chương trình môn học thể dục chưa phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh nên kết quả học tập chưa đạt chất lượng cao.

Trong tình hình mới hiện nay, việc quan tâm đến sức khỏe, thể lực của học sinh phổ thông các cấp, đặc biệt là học sinh trung học cơ sở trong các nhà trường là việc không thể thiếu. Quan tâm đến sự phát triển TDTT trường học là vấn đề cốt lõi trong chiến lược phát triển TDTT nước nhà, vì trường học là môi trường thuận lợi,

rộng lớn, giàu tiềm năng để thể hệ trẻ nước ta rèn luyện, đồng thời là nơi để phát hiện nhân tài thể thao cho đất nước.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao chất lượng công tác GDTC cho học sinh trường Trung học cơ sở (THCS) Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình góp phần xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng công tác GDTC và trình độ thể lực của học sinh trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình”.**

2. Phương pháp nghiên cứu

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

* Trường THCS Văn Phương, Nho Quan, Ninh Bình

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của trường THCS Văn Phương - Nho Quan - Ninh Bình

3.1.1. Thực trạng cơ sở vật chất của trường THCS Văn Phương – Nho Quan - Ninh Bình

Cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ giảng dạy, học tập luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả chất lượng đào tạo. CSVC được đáp ứng đầy đủ là điều kiện tốt để người giáo viên thể hiện ý tưởng của mình trong việc thực hiện các nhiệm vụ đào tạo và ngược lại.

Nắm bắt được tầm quan trọng của vấn đề, nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng CSVC phục vụ công tác giảng dạy và hoạt động phong trào TDTT của trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình. Kết quả điều tra thực trạng CSVC được trình bày ở bảng 1.

Bảng 3.1. Thực trạng về CSVC, trang thiết bị kỹ thuật phục vụ công tác GDTC của trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình

Loại hình sân bãi dụng cụ	Năm học 2018-2019			
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém
Đường chạy	1	0	1	0
Sân bóng đá mini	1	1	0	0
Sân bóng chuyền	2	0	2	0
Sân bóng rổ	2	2	0	0
Sân cầu lông	2	0	2	0
Bàn bóng bàn	2	0	2	0
Hồ bơi	1	1	0	0
Hồ nhảy xa	2	0	2	0
Xà đơn	0	0	0	0
Đồng hồ bấm giây	4	0	4	0
Nhà Đa năng	1	0	1	0
Bàn Cờ vua	10	5	5	0
Các dụng cụ tập luyện khác	5	0	5	0

Qua bảng 1 cho thấy: Thực trạng CSVC phục vụ cho công tác GDTC của trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình cơ bản đáp ứng yêu cầu công tác GDTC của nhà trường. Tuy nhiên, đánh giá chung về CSVC của trường có những hạn chế, chất lượng, số lượng

về CSVC so với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy và học, dụng cụ tập luyện TDTT chưa đáp ứng cho việc dạy và học ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC của nhà trường.

3.1.2 Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình

Để đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên thể dục của nhà trường, đề tài tiến hành khảo sát số lượng, trình độ....của các giáo viên làm công tác giảng dạy môn Thể dục cho học sinh nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: 100% giáo viên GDTC của trường có trình độ đại học, 100% số giáo viên có thâm niên công tác trên 5 năm. Mỗi giáo viên đảm nhận khoảng 8 lớp trong một năm học nên mật độ dày và cường độ làm việc lớn ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình giảng dạy, chuẩn bị giáo án,... Vì vậy, có thể coi đây là một trong những nguyên nhân hạn chế ảnh hưởng đến công tác GDTC của nhà Trường.

3.1.3. Thực trạng công tác giáo dục thể chất của trường Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình.

a. Về phương pháp tổ chức và quá trình giảng dạy: Trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình tiến hành công tác GDTC cho học sinh theo hai hình thức chính khóa và ngoại khóa.

+ *Chính khoá*: là những giờ học theo kế hoạch, thời khoá biểu của nhà trường, theo quỹ thời gian quy định và được tiến hành kiểm tra đánh giá theo quy chế kiểm tra đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

+ *Ngoại khoá*: Bao gồm các giờ tự học, tự tập luyện, các buổi huấn luyện đội tuyển và tổ chức các giải thi đấu thể thao nội bộ. Hiện nay các hình thức tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện để hoàn thiện các nội dung học tập chính khoá còn chưa có, chưa phát động được phong trào tự tập luyện của học sinh và chưa có người tổ chức hướng dẫn.

Như vậy, việc thực hiện chương trình GDTC môn thể dục chưa thật triệt để. Phương pháp, tổ chức quá trình giảng dạy chưa đáp ứng được

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy thể dục tại trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình

Năm học	Số lượng	Giới tính		Tỷ lệ học sinh/1GV	Thâm niên công tác		Trình độ chuyên môn		
		Nam	Nữ		Dưới 5 năm	Trên 5 năm	Cao học	Đại học	Cao đẳng
2018-2019	3	2	1	303	100%	0%	0	100%	0%

nhệm vụ, yêu cầu của công tác GDTC cho học sinh. Quá trình giảng dạy mới dừng ở việc trang bị kiến thức và kỹ năng thực hành ở một số môn thể thao, chưa chú trọng đến việc nâng cao ý thức tự giác tập luyện, nhận thức đúng đắn về vai trò cùng TDTT trong việc củng cố và nâng cao sức khoẻ còn hạn chế, chính sách động viên đội ngũ giáo viên tổ chức các hoạt động ngoại khoá cho học sinh còn nhiều bất cập.

b. Về công tác kiểm tra đánh giá, xếp loại thể lực học sinh: Được tiến hành theo quy chế đánh giá xếp loại học sinh trung học cơ sở theo Thông tư số 58/2011/TT-BGDĐT; xếp loại thể lực học sinh theo quyết định số 53/2008/QĐ-Giáo dục và Đào tạo ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Phương pháp kiểm tra đánh giá mới chỉ dừng lại ở việc đánh giá sự tiếp thu tri thức, kỹ thuật động tác và bài tập được quy định trong chương trình. Chưa tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả rèn luyện của học sinh theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Do đó, ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng của GDTC cho học sinh THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình.

c. Về nội dung, chương trình môn học thể dục của trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình

Nội dung chương trình giảng dạy trong công tác GDTC là xương sống có vai trò quyết định chất lượng của mặt giáo dục này. Để thu hút được đông đảo học sinh tham gia tập luyện một cách hứng thú, tự giác thì nội dung chương trình phải phong phú, đa dạng và đảm bảo đủ về mặt thời gian tập luyện, có như vậy mới đạt được sự phát triển thể chất của học sinh như mong muốn. Đây là mục đích hướng tới của GDTC trong trường học, do đó nhà trường cần phải có biện pháp cụ thể trong từng giờ học thể dục, trong từng hoạt động TDTT của nhà trường, sắp xếp

thời gian một cách khoa học, bám theo chuẩn kiến thức kỹ năng, phân phối chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Hoạt động nội khóa, bao gồm thời gian 2 tiết /tuần, mỗi tiết 45 phút. Trong một năm học có 70 tiết ứng với 37 tuần học, được thực hiện trong hai học kỳ. Kỳ 1 là 36 tiết, kỳ 2 là 34 tiết, dạy theo phân công chuyên môn và thời khóa biểu của trường.

Hoạt động ngoại khóa bao gồm 1 đến 2 buổi /tuần với các môn thể thao tự chọn và tập luyện của các đội tuyển thể thao của nhà trường tham gia các giải thi đấu TDTT ở các cấp.

3.1.4. Thực trạng kết quả môn học thể dục của học sinh trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình.

Theo Thông tư số 58/2011/TT-BGDĐT ngày 12 tháng 12 năm 2011, của Bộ Giáo dục và Đào tạo thì bắt đầu từ năm 2011 đối với đánh giá xếp loại học lực của học sinh trong môn thể dục được chuyển từ cho điểm sang đánh giá ở hai mức là “Đạt” và “Chưa đạt”.

Kết quả học thể dục của học sinh trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình được lấy từ kết quả năm học 2018 - 2019. Kết quả học tập thể dục của học sinh được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng kết quả môn học thể dục của học sinh trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình (n=910)

TT	Khối	Đạt		Chưa đạt	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Khối 6	239	100	0	0
2	Khối 7	228	100	0	0
3	Khối 8	218	100	0	0
4	Khối 9	225	100	0	0

Bảng 4. Thực trạng thể lực chung của học sinh trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình (n=910)

TT	Khối	n	Đạt		Không đạt	
			Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	6	239	147	61.5	92	38.5
2	7	228	142	62.3	86	37.7
3	8	218	135	61.9	81	38.1
4	9	225	143	62.7	82	39.6

Bảng 3 cho thấy: Mặc dù qua những phân tích trên, công tác GDTC của trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình còn có những hạn chế cũng như bất cập về nội dung, chương trình môn học, về cơ sở vật chất, về năng lực thể chất của học sinh... song do có sự cải tiến, thay đổi trong quá trình kiểm tra đánh giá của những năm gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Với yêu cầu rất thấp ở mức “Đạt” về trình độ tập luyện của học sinh trong môn thể dục, thậm chí đối với một số trường hợp học sinh không có khả năng đạt được về yêu cầu tập luyện, nhưng có thể xem xét về mặt ý thức của học sinh trong quá trình tập luyện hàng ngày, nếu thấy tập tích cực, ngoan, ý thức tốt thì cũng có thể đánh giá là “Đạt”. Chính vì những lý do kể trên, chúng ta thấy kết quả học tập cuối năm ở cả 4 khối 6, khối 7, Khối 8 và khối 9 của học sinh năm học 2018 - 2019 đều “Đạt” 100%.

3.2. Thực trạng thể lực chung của học sinh trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình

3.2.1. Thực trạng thể lực chung của học sinh trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình

Đánh giá về năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành khảo sát, kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn thể dục, trình độ thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo) bao gồm các test:

Bật xa tại chỗ (cm)

Chạy 30m xuất phát cao (s)

Chạy con thoi 4 x 10m (s)

Chạy tùy sức 5 phút (m)

Thời điểm đề tài tiến hành khảo sát là trong năm 2018 - 2019. Kết quả được trình bày tại 4

Kết quả bảng 4 cho thấy:

Tỷ lệ cũng như số lượng học sinh đạt mức tiêu chuẩn cũng như không đạt mức tiêu chuẩn ở các khối là khác nhau, song sự chênh lệch này là không đáng kể. Tuy nhiên chúng ta thấy số lượng học sinh chưa đạt mức tiêu chuẩn còn khá lớn, điều này phản ánh công tác GDTC của nhà trường còn có nhiều vấn đề.

Nguyên nhân của các vấn đề trên là công tác GDTC nội khóa trong trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình còn chưa đáp ứng được mục tiêu, nhiệm vụ, nâng cao nhận thức và phát triển thể lực cho học sinh. Đồng thời khắt định, nội dung cũng như hình thức tổ chức tập luyện chưa theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể mới nhất do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chưa nhận thức đúng đắn vai trò và vị trí của công tác GDTC đối với sức khỏe học sinh.

3.2.2. Nguyên nhân ảnh hưởng tới hiệu quả công tác GDTC của trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình

Từ thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC của học sinh trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình cho thấy trong thời gian qua nhà trường đã có nhiều cố gắng và đạt được một số kết quả trong công tác GDTC cho học sinh song thực tế công tác GDTC còn nhiều khó khăn chưa được giải quyết. Để tìm hiểu nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp tới chất lượng giảng dạy và học tập môn thể dục ở trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình. đề tài tiến hành điều tra, phỏng vấn 30 nhà quản lý, giảng viên, giáo viên thể dục. Kết quả thu được ở bảng 5.

Bảng 5. Nguyên nhân ảnh hưởng tới hiệu quả GDTC của trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình (n = 30)

TT	Nguyên Nhân	Ý kiến đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nhận thức về công tác GDTC và hoạt động TDTT trường học	26	86.7
2	Giáo viên ít được bồi dưỡng chuyên môn thường xuyên	28	93.3
3	Thiếu cơ sở vật chất, kỹ thuật, dụng cụ, tập luyện	29	96.7
4	Đội ngũ giáo viên còn thiếu	30	100.0
5	Giáo viên không hứng thú trong công việc	13	43.3
6	Các chế độ đối với giáo viên chưa được đảm bảo	16	53.3
7	Nội dung chương trình không thích hợp	13	43.3
8	Lãnh đạo nhà trường thiếu quan tâm, môn học không được coi trọng	25	83.3

Qua bảng số liệu trên cho thấy công tác GDTC chịu tác động của nhiều yếu tố. Tuy nhiên mức độ ảnh hưởng không như nhau, chủ yếu là do yếu tố thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ giảng dạy và học tập, giáo viên không được bồi dưỡng hàng năm, môn học chưa được coi trọng, nội dung chương trình môn học chưa thực sự hợp lý. Những tồn tại, khó khăn đó đã dẫn đến những hạn chế trong công tác GDTC ở trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình, thực tế này đòi hỏi các cấp lãnh đạo có liên quan nhanh chóng tìm ra biện pháp khắc phục và nâng cao hiệu quả của công tác GDTC trong nhà Trường.

4. Kết luận

Công tác GDTC trường THCS Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình còn nhiều hạn chế bất cập: vẫn còn tỷ lệ lớn học sinh chưa nhận thức được vị trí, vai trò của công tác GDTC, giáo viên không thường xuyên được bồi dưỡng nâng cao trình độ, cơ sở vật chất chưa đáp ứng được nhu cầu học tập của học sinh cả về số lượng và chất lượng, số lượng học sinh chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD & ĐT quy định còn chiếm tỷ lệ cao.

Tài liệu tham khảo

1. Ban Chấp hành Trung ương (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. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 13/2020/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 5 năm 2020, Ban hành quy định tiêu chuẩn cơ sở vật chất các trường mầm non, tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học*.
3. Chính phủ nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ về việc Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
4. Đỗ Trọng Hưng (2009), “*Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nhằm nâng cao thể chất cho học sinh trung học phổ thông thành phố Hạ Long - tỉnh Quảng Ninh*”, Luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục.
5. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sĩ giáo dục học (2019 – 2021): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam học sinh khối 7 trường Trung học cơ sở Văn Phương – Nho Quan – Ninh Bình*”.

Ngày nhận bài: 27/8/2021
 Ngày đánh giá: 06/9/2021
 Ngày duyệt đăng: 12/9/2021

XÂY DỰNG CUỐN TÀI LIỆU THAM KHẢO “TÀI LIỆU LUYỆN THI TIẾNG ANH TRÌNH ĐỘ A2 DÙNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI”

COMPILING A REFERENCE DOCUMENT "EXAM PREPARATION MATERIALS
OF LEVEL A2 FOR STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS"

ThS. Nguyễn Thị Hoài Mỹ*, ThS. Nguyễn Thị Thu Minh*, ThS. Phạm Thị Thanh Hoa*,
ThS. Đào Thị Ngân Huyền*, ThS. Nguyễn Hoàng Yến*, ThS. Phan Thị Phương*

Tóm tắt: Nhận thức được các lợi ích thu được từ việc biên soạn sách tham khảo và để đáp ứng nhu cầu của học sinh sinh viên, chúng tôi đã biên soạn cuốn tài liệu luyện thi tiếng Anh A2 dành cho sinh viên đại học và người đi làm, đặc biệt là dành cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Trong cuốn tài liệu này chúng tôi chọn lựa chủ yếu là các đề thi đã được sử dụng, thu thập và tập hợp lại thành một tập tài liệu, chú trọng hướng dẫn sinh viên các kỹ năng làm bài, bên cạnh đó hệ thống lại các kiến thức ngữ pháp và các kỹ năng đọc- viết trọng điểm ở cấp độ A2 giúp sinh viên có hướng ôn luyện một cách tập trung và đạt kết quả cao trong kì thi chuẩn đầu ra ngoại ngữ cấp độ A2 khi tốt nghiệp ra trường.

Summary: Recognizing the benefits to be gained from compiling reference books and to meet the needs of students, we have compiled the A2 English test preparation manual for University students and working professionals, especially for students of Hanoi University of Physical Education and Sports. In this document we choose mainly test questions that have been used, collected and gathered into a document, focusing on guiding students on test-taking skills, besides systematizing the Grammar knowledge, reading and writing skills at A2 level help students focus on studying & achieve high results in the A2 foreign language output standard exam when they graduate.

Keywords: *Reference books, test-taking skills, systematizing the Grammar knowledge, reading and writing skills at A2 level, output.*

1. Đặt vấn đề

“Nhất Tiếng Anh, nhì Tin học” vẫn là câu “thần chú” tâm niệm của sinh viên từ năm nhất đến khi ra trường, từ sinh viên trung cấp mầm non đến sinh viên liên thông đại học. Ở Việt Nam hiện nay, việc dạy và học ngoại ngữ đã phổ biến ở khắp nơi, mọi lứa tuổi, mọi đối tượng học sinh, sinh viên và tất cả những người có nhu cầu học tập.

Ở trường đại học, tiếng Anh là một môn học bắt buộc và được giảng dạy với nhiều học

phần và thời lượng cũng tương đối nhiều so với các môn học khác. Mục đích của việc dạy và học tiếng Anh ở trường đại học không chỉ nhằm trang bị cho sinh viên các kiến thức, kỹ năng về ngôn ngữ mà còn giúp sinh viên tích lũy và có thêm nhiều cơ hội việc làm với mức lương hấp dẫn.

Ngoài ra, tiếng Anh cũng là một tiêu chí bắt buộc để đánh giá và xét tốt nghiệp đối với sinh viên khi ra trường. Thông tư số 01/ 2014 TT-BGDĐT ngày 24 tháng 01 năm 2014 đã ban

* Trung Tâm Ngoại ngữ - Tin học HUPES - Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

hành khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc dùng cho Việt Nam, quy định về trình độ ngoại ngữ theo các cấp độ. Trong đó, theo thông tư số 07/2015/TT-BGDĐT ngày 16 tháng 4 năm 2015 quy định về khối lượng kiến thức tối thiểu, yêu cầu về năng lực mà người học đạt được sau khi tốt nghiệp đối với các bậc học đại học, thạc sĩ, tiến sĩ và Quyết định số 95/QĐ-ĐHSPTDTHN ngày 28 tháng 3 năm 2018 quy định về năng lực tiếng Anh đối với sinh viên tốt nghiệp đại học tại nhà trường đạt trình độ A2. Tại một số cơ quan, đơn vị khi tuyển dụng thì ứng viên phải có chứng chỉ tiếng Anh đạt trình độ A2 hoặc tương đương là một điều kiện bắt buộc. Vì vậy, việc học tập và rèn luyện các kỹ năng tiếng Anh để đạt trình độ yêu cầu trong học tập và công việc rất quan trọng và cần thiết.

Ngày nay, để đáp ứng nhu cầu học tập tiếng Anh, có rất nhiều loại giáo trình, tài liệu tham khảo và nguồn tài liệu học tập online phong phú. Tuy nhiên, việc có quá nhiều các loại sách và tài liệu tham khảo như thế lại khiến sinh viên phân vân và bối rối không biết nên chọn loại tài liệu nào cho phù hợp. Ngoài ra, để có thể thi đạt chứng chỉ tiếng Anh cấp độ cần thiết một cách hiệu quả, sinh viên cần phải nắm bắt được định dạng đề thi, hình thức thi. Để giúp sinh viên trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội có thể hệ thống được kiến thức và làm quen với các dạng bài tập xuất hiện trong các bài thi chứng chỉ tiếng Anh A2, nhóm tác giả quyết định xây dựng và biên soạn cuốn tài liệu tham khảo “Tài liệu luyện thi tiếng Anh trình độ A2 dùng cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”.

Với yêu cầu ngày càng cao của chuẩn đầu ra dành cho sinh viên nói chung và sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội nói riêng, các bạn sinh viên luôn phải cố gắng trau dồi, rèn luyện thêm các kiến thức đã được học trong nhà trường, đặc biệt là các kiến thức và kỹ năng tiếng Anh. Mục đích của đề tài là nghiên cứu, sắp xếp và phân loại các kiến thức, kỹ năng tiếng Anh cấp độ A2 thành hệ thống đơn giản, dễ hiểu, tiện tra cứu để hỗ trợ các bạn sinh viên trong quá trình tự học, ôn luyện tiếng Anh, góp phần nâng cao chất lượng học tập và giảng dạy tiếng Anh trong Nhà trường, giúp các bạn sinh

viên dễ dàng vượt qua và đạt yêu cầu về chứng chỉ tiếng Anh A2 khi ra trường.

Mục tiêu nghiên cứu của cuốn tài liệu này là khái quát lại cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc biên soạn tài liệu tham khảo, luyện tập, hình thành các kỹ năng ngôn ngữ. Hệ thống lại các kiến thức ngữ pháp, các kỹ năng, giải thích các kỹ thuật và mẹo làm bài thi tiếng Anh trình độ A2 hoặc tương đương; các bài luyện tập theo định dạng đề thi. Biên soạn thành cuốn tài liệu tham khảo “Tài liệu luyện thi tiếng Anh trình độ A2 dùng cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội” dùng cho sinh viên trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội.

2. Các phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu trong quá trình nghiên cứu đề tài chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau:

2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Muốn nắm vững các cơ sở lý luận cho công việc nghiên cứu, trước tiên phải phân tích các tài liệu tham khảo có liên quan để thu thập các thông tin có tính chất chuyên môn, đó là thu thập các nội dung kiến thức, kỹ năng tiếng Anh thuộc phạm vi trình độ A2 đang được giảng dạy và kiểm tra trong và ngoài trường. Khi sử dụng phương pháp nghiên cứu này, chúng tôi tham khảo nhiều nguồn tài liệu khác nhau, các sách tham khảo, các đề thi mẫu, đề thi minh họa và các đề thi đã được sử dụng trước đây để tổng hợp và hệ thống lại kiến thức và phương pháp làm bài.

2.2. Phương pháp phân loại và hệ thống hóa kiến thức

Mục đích của phương pháp này là sắp xếp các nội dung kiến thức, kỹ năng theo mục, theo hệ thống để tiện tra cứu và ôn luyện.

2.3. Phương pháp đối chiếu, so sánh

Mục đích của việc đối chiếu là để thấy được sự giống nhau và khác nhau về lý thuyết và thực hành các kỹ năng ngôn ngữ, cũng như sự khác biệt giữa các bài thi thuộc các hệ thống khảo thí khác nhau đang được áp dụng tại Việt Nam

nhằm đưa ra các phương pháp, chiến lược làm bài tối ưu đối với sinh viên.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Cơ sở lý luận

3.1.1. Các khái niệm liên quan đến vấn đề nghiên cứu

a. Tài liệu tham khảo

Giáo trình và tài liệu tham khảo là những công cụ cơ bản giúp sinh viên trang bị kiến thức cho trong quá trình học tập. Đây không chỉ là yêu cầu bắt buộc của các môn học mà còn là cửa ngõ đầu tiên để người học tiến xa hơn trong việc tìm kiếm và mở rộng kiến thức cho mình.

Tài liệu tham khảo là một phần trong các tài liệu học tập mà người học cần có trong quá trình học tập của mình. Tài liệu tham khảo là những tài liệu dùng để bổ sung, đào sâu, mở rộng tri thức cho từng bài học, từng chương hay từng học phần. Tài liệu tham khảo tiếng Anh là hệ thống các sách không phải giáo trình được sử dụng trên lớp nhưng có cùng hệ thống kiến thức và các dạng bài tập bám sát các kiến thức, kỹ năng đang được giảng dạy trên lớp. Trong vô số các loại sách tham khảo đang lưu hành trên thị trường, người học cần chọn được các tài liệu tham khảo phù hợp và có ích cho mình.

Theo Nunan (2014), khi lựa chọn tài liệu tham khảo trong quá trình học tiếng Anh, bạn nên chú ý những điểm sau:

Hỏi kinh nghiệm từ những người có chuyên môn

Thầy cô giáo hay những anh chị, người bạn có kinh nghiệm, trình độ tiếng Anh tốt là người trực tiếp đưa ra cho bạn lời khuyên hữu ích nhất. Do đó, khi muốn chọn tài liệu tiếng Anh, bạn có thể tham khảo ý kiến của họ.

Dựa trên chuyên môn và độ hiểu biết, họ sẽ đưa cho bạn những lời khuyên thiết thực, tư vấn cho bạn những cuốn giáo trình, quyển sách mà bạn đang cần.

Chọn tài liệu tiếng Anh theo mục đích học tập

Đây là một trong những điều quan trọng khi lựa chọn tài liệu tiếng Anh. Hiện nay, trên thị trường có không ít cuốn sách viết tổng hợp, kiến thức chung chung, quá giàn trải.

Do đó, khi chọn sách hãy xác định đúng mục đích học tập của mình, chọn theo chủ đề mà mình muốn học. Chẳng hạn, nếu muốn nâng cao kỹ năng giao tiếp, thì nên ưu tiên các tài liệu luyện thi TOEIC, IELTS,...

Chọn theo trình độ của bản thân

Lựa chọn tài liệu theo trình độ sẽ giúp bạn có quyết tâm và động lực để học tập. Thông thường, nếu tài liệu quá khó hoặc quá dễ sẽ khiến bạn bị nhàm chán, không có động lực học tiếng Anh.

Do đó, một lưu ý nhỏ cho bạn là nên xác định trình độ của bản thân, mình đang ở mức độ nào, thiếu gì, bổ sung ra sao. Nếu đang ở trình độ cơ bản nhưng lại chọn tài liệu quá nâng cao sẽ khiến bạn học tiếng Anh như “nước đổ lá khoai”.

Bạn có thể thực hành các bài test trên mạng để đánh giá đúng trình độ và mức độ của bản thân, từ đó lựa chọn tài liệu phù hợp nhất.

Đa dạng các loại tài liệu bạn học

Để tránh nhàm chán và tăng hứng thú khi học tiếng Anh, bạn nên lựa chọn đa dạng các loại tài liệu.

Bên cạnh các tài liệu sách, văn bản thì bạn nên kết hợp các tài liệu dạng bài hát, phim ảnh, podcast ...

b. Bài kiểm tra giả định

Bài kiểm tra giả định (mock test) là một bài kiểm tra được làm trước bài kiểm tra thật. Bài kiểm tra giả định được xây dựng dựa trên định dạng, phom mẫu giống bài kiểm tra thật. Mục đích của bài kiểm tra giả định là nhằm giúp người học đánh giá được sự chuẩn bị của mình về kiến thức, kỹ năng cho kỳ thi sắp tới. Nó cũng giúp người học nhìn nhận được những vấn đề mà họ còn thiếu sót, cần bổ sung, ôn tập và rèn luyện kỹ lưỡng hơn. Theo J K Sinha (2015),

việc làm bài kiểm tra giả định sẽ giúp người học đánh giá được các vấn đề sau:

Bạn có khả năng hoàn thành bài kiểm tra đúng thời gian quy định hay không?

Bạn có thời gian dành cho ôn tập hay không?

Bạn cần có những chiến lược học tập mới nào để cải thiện những điểm bạn còn yếu?

Ôn tập là chìa khóa giúp người học nhớ lại tất cả những gì mình đã học. Bài kiểm tra giả định giúp người học ôn tập lại toàn bộ chương trình học trước khi tham gia kỳ thi thật. Bằng cách này họ sẽ nhớ được những điều đã học và có thể thể hiện tốt vào ngày thi thật.

Phần lớn các bài kiểm tra giả định được thiết kế theo cách giúp phản ánh được năng lực của người học. Nó sẽ đưa ra các khuyến nghị quan trọng cho người học về mức độ kiến thức thật mà họ đạt được và họ cần nỗ lực như thế nào để đạt được kết quả như mong đợi. Các bài kiểm tra giả định không chỉ cung cấp cho người học các câu hỏi có chất lượng tốt và sự phân tích trình độ của họ mà còn tạo ra cho người học những trải nghiệm giống như kỳ thi thật về áp lực thời gian, tâm lý làm bài thi hay định dạng câu hỏi, v.v...

Ở Việt Nam cũng như các nước khác trên thế giới, người học ngoại ngữ cần phải trải qua một số kỳ thi thuộc các hệ thống kiểm định chất lượng trong nước và quốc tế tổ chức để lấy chứng chỉ chứng nhận về năng lực ngoại ngữ. Một số các chứng chỉ phổ biến và thông dụng như IELTS, TOEFL, TOEIC, Cambridge KEY, Cambridge PET, hay các chứng chỉ đánh giá năng lực ngoại ngữ theo khung năng lực 6 bậc của Việt Nam. Bài thi lấy chứng chỉ được xây dựng theo tiêu chuẩn chung và năng lực ngoại ngữ của người học sẽ được xếp loại dựa trên số điểm mà họ đạt được. Vì các bài thi này khá phổ biến, có uy tín và được sử dụng lâu năm nên định dạng các câu hỏi thi và đề thi mẫu được phổ biến rất rộng rãi đến những người học ngoại ngữ. Các bài kiểm tra giả định này được sử dụng như là một phần trong quá trình học tập và rèn luyện

kiến thức, kỹ năng ngôn ngữ cũng như đánh giá năng lực của người học trong quá trình học tập.

3.2. Cơ sở thực tiễn

3.2.1. Thực trạng nghiên cứu đề tài trong và ngoài nước

a. Trong nước

Chúng ta không thể phủ nhận vai trò của của môn Ngoại ngữ, đặc biệt là môn Tiếng Anh trong cuộc sống hiện đại. Nhất là khi mà Đảng và Nhà nước đang xác định “giáo dục là quốc sách hàng đầu”...

Muốn giáo dục Việt Nam hội nhập và tiếp cận với nền giáo dục tiên tiến trên thế giới thì khả năng sử dụng tiếng Anh trong công việc và giao tiếp phải chuyên nghiệp. Tuy nhiên, nhìn vào thực trạng dạy ngoại ngữ của giáo dục nước nhà trong những năm qua cho ta thấy nhiều thách thức đang đặt ra cho toàn ngành giáo dục nước nhà. Việc áp dụng các giáo trình dạy tiếng Anh tại các cấp học trong thời gian qua mang lại hiệu quả không cao, khiến cho các bậc phụ huynh và xã hội không hài lòng.

Để việc học đạt kết quả tốt thì bên cạnh sách giáo khoa, giáo trình là học liệu bắt buộc, thì học sinh, sinh viên còn phải sử dụng thêm nhiều loại sách tham khảo. Sách tham khảo là một nhu cầu tất yếu của việc học tập và giảng dạy nói chung, và việc học tập và giảng dạy tiếng Anh nói riêng. Đó là một nhu cầu có thực và rất lớn. Nhận thức được các lợi ích thu được từ việc biên soạn sách tham khảo và để đáp ứng nhu cầu của học sinh sinh viên, các tác giả và các Nhà xuất bản trong nước luôn tích cực tham gia biên soạn và xuất bản sách tham khảo. Về tài liệu tham khảo môn tiếng Anh, hiện nay, mỗi năm có hàng trăm đầu sách của các nhà xuất bản và các tác giả khác nhau. Tuy nhiên, các sách này tập trung chủ yếu vào các khối học phổ thông và các tài liệu luyện thi vào lớp 10 hay vào đại học. Một số tác giả nổi tiếng với các đầu sách tham khảo tiếng Anh hiện nay như Mai Lan Hương với các tài liệu tham khảo “Chinh phục ngữ pháp và bài

tập tiếng Anh” lớp 6,7,8, 9 thuộc Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội, tác giả Lê Thị Hồng Phúc và Nguyễn Thanh Hương với các tài liệu tham khảo “Big 4 – Bộ đề tự kiểm tra bốn kỹ năng nghe, nói, đọc, viết” cho học sinh từ lớp 1 đến lớp 12 do Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội phát hành,... và còn vô số các tài liệu tham khảo tiếng Anh khác từ các tác giả và các NXB Giáo dục, NXB Trí Việt, v.v...

Về tài liệu luyện thi tiếng Anh A2 dành cho sinh viên đại học và người đi làm, hiện nay có rất ít các tài liệu tham khảo được phát hành. Chủ yếu là các đề thi đã được sử dụng, được thu thập và tập hợp lại thành một tập tài liệu. Một cuốn tài liệu luyện thi tiếng Anh cấp độ A2 tiêu biểu, đang được phát hành trên thị trường là cuốn “10 bộ đề thi chứng chỉ A2” của tác giả ThS. Vũ Thị Lê Vy do NXB Đại học Quốc gia phát hành. Tuy nhiên, số lượng sách có sẵn trên thị trường rất hạn chế và sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội khó có thể tiếp cận được.

Với việc trực tiếp giảng dạy và đã từng tham gia các kỳ thi năng lực ngoại ngữ các cấp độ, các giảng viên tiếng Anh ở Bộ môn Ngoại ngữ - trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội có sự hiểu biết và kinh nghiệm về việc học tập tiếng Anh của các sinh viên trong Nhà trường cũng như đặc điểm của các kỳ thi chuẩn đầu ra ngoại ngữ cấp độ A2. Qua đó, khi biên soạn cuốn tài liệu tham khảo này, các giảng viên sẽ chú trọng hướng dẫn sinh viên các cách và mẹo làm bài, bên cạnh đó hệ thống lại các kiến thức ngoại ngữ trọng điểm ở cấp độ A2 giúp sinh viên có hướng ôn luyện một cách tập trung.

b. Ngoài nước

Vì tiếng Anh là ngôn ngữ phổ biến nhất thế giới và nhu cầu học tiếng Anh trên khắp thế giới rất lớn nên ở nước ngoài, việc biên soạn các giáo trình, tài liệu tham khảo tiếng Anh diễn ra rất sôi động. Mỗi năm có hàng triệu đầu sách tham khảo luyện thi tiếng Anh ở các cấp độ ra đời. Có một số nhà xuất bản uy tín chuyên xuất bản

các sách luyện thi các chứng chỉ tiếng Anh quốc tế ở các cấp độ như Cambridge, Oxford, Mc Millan, v.v... Các nhà xuất bản này chú trọng vào các đầu sách luyện thi các chứng chỉ tiếng Anh phổ biến như IELTS, TOEFL hay TOEIC. Các chứng chỉ này thường được nhiều người học chọn thi vì được công nhận trên toàn cầu. Tuy nhiên, các bài thi và kỹ năng của các chứng chỉ này thường yêu cầu rất cao và trình độ của số đông sinh viên Việt Nam nói chung và sinh viên trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội nói riêng khó đáp ứng được. Mặt khác, dạng bài thi và kiểm tra các kỹ năng cũng khác so với bài thi năng lực Ngoại ngữ cấp độ A2 theo khung 6 bậc của Việt Nam

Sau khi tham khảo các kỳ thi chứng chỉ năng lực ngoại ngữ quốc tế, nhóm tác giả nhận thấy bài thi KEY ENGLISH TEST của trường đại học Cambridge – Vương Quốc Anh ở cấp độ A2 khá tương đồng về mặt kiến thức và format các bài kiểm tra nên chúng tôi đã chọn lọc các kiến thức và mẹo làm bài của các bài thi này để đưa vào cuốn tài liệu tham khảo.

c. Thực trạng dạy và học tiếng Anh ở trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội là ngôi trường hàng đầu về đào tạo nguồn nhân lực giáo dục thể chất tại Việt Nam và trong khu vực. Mỗi năm, nhà trường cung cấp cho xã hội hàng trăm giáo viên giáo dục thể chất, cán bộ, nhân viên công tác trong lĩnh vực thể dục thể thao có chất lượng, đáp ứng yêu cầu của vị trí việc làm và xã hội. Đa số những nhân sự tốt nghiệp từ trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội đều được các cơ quan chủ quản đánh giá tốt trong công tác. Để có thành tích như vậy, trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội luôn coi trọng công tác và chất lượng giảng dạy. Nhà trường đã xây dựng và áp dụng nghiêm ngặt khung chương trình đào tạo cũng như yêu cầu về chuẩn đầu ra do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

Hiện nay, thực hiện thông tư 01/TT-BGDĐT về áp dụng khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc của Việt Nam, nhà trường đã ra các Quyết định yêu cầu về chuẩn đầu ra Ngoại ngữ (tiếng Anh) đối với sinh viên tốt nghiệp phải đạt trình độ A2 hoặc tương đương về năng lực tiếng Anh. Theo đó, quy định này được áp dụng với sinh viên đại học chính quy khóa 51 và học viên đại học liên thông khóa 12 trở đi.

Đối với sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thì tiếng Anh là một môn học khó và môi trường học tập và rèn luyện các kỹ năng ngoại ngữ còn nhiều hạn chế do trường nằm ở khu vực ngoại thành và cơ sở vật chất dành cho việc học ngoại ngữ còn nhiều khó khăn. Tiếng Anh là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo của Nhà trường, được giảng dạy với thời lượng 90 tiết đối với tiếng Anh đại cương và 60 tiết đối với tiếng Anh chuyên ngành. Các giảng viên tiếng Anh của nhà trường đều là các giảng viên giàu kinh nghiệm, có năng lực chuyên môn vững vàng và đáp ứng đủ các yêu cầu bằng cấp, chứng chỉ về việc giảng dạy tiếng Anh. Tuy nhiên, với những hạn chế nêu trên, thì việc học tập môn tiếng Anh để đạt yêu cầu chuẩn đầu ra của sinh viên nhà trường là khá khó khăn với phần lớn các sinh viên. Vì vậy, việc học thêm và tự học, tự rèn luyện các kiến thức và kỹ năng ngoại ngữ của

sinh viên là cần thiết. Đặc biệt, để chuẩn bị cho kỳ thi lấy chứng chỉ, chứng nhận năng lực ngoại ngữ, ngoài việc dành thời gian để học tập và ôn luyện thêm kiến thức thì việc tiếp xúc, làm quen với các dạng bài tập hay xuất hiện trong bài thi là một chiến lược hiệu quả đối với sinh viên.

3.3. Kết luận

Sau một năm nghiên cứu chúng tôi đã khái quát lại cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc biên soạn tài liệu tham khảo, luyện tập, hình thành các kỹ năng ngôn ngữ.

Hệ thống lại các kiến thức ngữ pháp, các kỹ năng, giải thích các kỹ thuật và mẹo làm bài thi tiếng Anh trình độ A2 hoặc tương đương; các bài luyện tập theo định dạng đề thi.

3.4. Kiến nghị

Căn cứ vào phân báo cáo giai đoạn, chúng tôi đưa ra kiến nghị sau:

Sau khi hoàn thiện cuốn tài liệu này đề nghị nhà trường cho phép in thành tài liệu lưu hành nội bộ để phục vụ cho việc giảng dạy và học tập cho sinh viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài không tránh khỏi những thiếu sót, kính mong các nhà khoa học quan tâm góp ý kiến để đề tài được hoàn thiện hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Elaine Walker Steve Elsworth (2000), New Grammar Practice for Pre-Intermediate students, Pearson Education Limited.
2. Jack C. Richards, Tactics for Listening 2nd Edition, Oxford University Press Key English Test, Cambridge University Press 2010.
3. Paul MacIntyre, David Bohlke (2015), Reading Explorer 2, National Geographic, Cengage Learning.
4. Từ điển Oxford - Oxford University Press 2010
5. Vũ Thị Lê Vy, 10 bộ đề thi chứng chỉ A2, NXB Đại học Quốc gia.

Ngày nhận bài: 16/8/2021
 Ngày đánh giá: 15/9/2021
 Ngày duyệt đăng: 18/9/2021

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP ĐIỀN KINH CHO TRẺ EM (IAAF FOR KID) NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TIỂU HỌC VIỆT MỸ - TÂN BÌNH

THE APPLICATION EFFICIENCY OF ATHLETICS EXERCISES DESIGNED
BY THE IAAF FOR KID TO HELP IMPROVE THE PHYSICAL STRENGTH
OF THE VASCHOOLS PRIMARY STUDENTS

TS. Lưu Trí Dũng*, CN. Lê Hoàng Giang**

Tóm tắt: Thông qua 15 bài tập điền kinh cho trẻ em của Liên đoàn điền kinh quốc tế (IAAF) bước đầu cho thấy sự hiệu quả trong việc cải thiện thể lực cho học sinh. Các chỉ số thể lực của học sinh khối 1 và khối 2 so với trước khi sử dụng bài tập được lựa chọn và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể có sự phát triển rõ rệt, tương tự với các học sinh khối 3 khối 4 và khối 5. Bên cạnh đó, việc sử dụng các bài tập đem đến không khí sôi nổi cho giờ học thể chất và tăng tính hứng thú học tập cho học sinh các khối lớp.

Từ khóa: Bài tập, điền kinh, giáo dục thể chất, tiểu học.

Abstract: Through 15 athletics exercises for children of the International Athletics Federation (IAAF) initially showed the effectiveness in improving physical fitness for students. The physical fitness indicators of grade 1 and grade 2 students compared to before using the selected exercise and standard of physical training have markedly improved, similar to that of grade 3, grade 4 and grade 5 students. Besides, the use of exercises has brought a lively atmosphere to the physical class and increased the interest in learning for students of all grades.

Key words: Exercises, athletics, physical education, primary.

1. Mở đầu

IAAF (International Association of Athletics Federations) được gọi là Liên đoàn điền kinh quốc tế là một tổ chức điều hành thể thao quốc tế chuyên về điền kinh, chương trình điền kinh cho trẻ em của liên đoàn điền kinh thế giới được thành lập vào năm 2005 được triển khai ở 134 liên đoàn thành viên và đạt số lượng trẻ em theo dõi và tham gia tập luyện lên đến 13 triệu trẻ. IAAF nhận định rằng việc luyện tập thể dục thể thao nói chung đang giảm sút vì một số lý do: giảm các hoạt động thể chất trong trường học; trẻ em dành nhiều thời gian hơn trước điện thoại và TV; Và bệnh béo phì đang gia tăng khi WHO xác định đây là một loại “bệnh dịch” trên toàn thế giới. Để chống lại những xu hướng tiêu cực này, IAAF đưa ra các bài tập nhằm mục

đích cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của trẻ em thông qua cải thiện sự phối hợp và phát triển nhận thức, ngăn ngừa béo phì và tăng cường hòa nhập xã hội.

2. Phương pháp nghiên cứu

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

- **Đối tượng nghiên cứu:** các bài tập điền kinh cho trẻ em của Liên Đoàn Điền Kinh Thế Giới (IAAF)

- **Khách thể nghiên cứu:** 100 học sinh khối tiểu học trong đó:

*Trường ĐH Sư phạm TDTT Hồ Chí Minh, **Hệ thống trường Việt Mỹ - Quận 11 – TP. Hồ Chí Minh

- + 50 học sinh khối 1 và khối 2
- + 50 học sinh khối 3, khối 4 và khối 5

- **Địa điểm nghiên cứu:** Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh, Trường Tiểu học Việt Mỹ - Tân Bình TpHCM, Trường Đại học Sư phạm TDDT TpHCM.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Chương trình giảng dạy môn giáo dục thể chất:

Về chương trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất ở các cấp học đa phần bám sát theo chương trình của Bộ giáo dục và đào tạo quy định. Tuy nhiên, trong thực tế giảng dạy tại trường, nội dung giảng dạy năm học 2019-2020 được tổ chức theo hình thức kết hợp thêm các trò chơi vận động là các bài tập điền kinh cho trẻ em của IAAF để tăng tính hứng thú trong tập luyện của học sinh. Điều này mang tính tích cực là cải thiện chất lượng hoạt động giờ dạy môn Giáo dục thể chất sinh động hơn, phù hợp với định hướng mới của môn Giáo dục thể chất giảng dạy theo năng lực và phẩm chất.

3.2. Lựa chọn các bài tập Điền kinh nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường Việt Mỹ

Thông qua phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu của Liên đoàn Điền kinh Quốc tế về các bài tập dành cho trẻ em và kết hợp với phương pháp phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên thể chất có chuyên môn sâu về Điền kinh, đề tài đã phát ra số phiếu là

10 phiếu, số phiếu thu vào là 10 phiếu. Đề tài đã lựa chọn được 15/27 bài tập trích nguồn bài tập từ luận văn khoa học

3.3. Hiệu quả của việc tập luyện sau 1 năm học (10 tháng)

- Cách thức tiến hành được thực hiện tại các sân bãi tập luyện của nhà trường với sự hỗ trợ của các giáo viên thể chất. Các nội dung đo đặc bao gồm: Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4x10m và bóp lực kế tay thuận. Việc đánh giá các số liệu thu được thực hiện theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Số liệu thu thập được phân chia theo khối lớp, cấp học khác nhau.

- Thông qua việc xem xét sự phát triển các chỉ số thể lực của học sinh để theo dõi sự tăng trưởng về thể chất. Kết quả thu được sẽ là nguồn dữ liệu phục vụ cho công tác theo dõi sức khỏe, thể chất của học sinh và lên các phương án tổ chức hoạt động thể chất đạt hiệu quả.

Theo bảng số liệu thu thập được, học sinh cấp Tiểu học khối 1 và 2, thực hiện các nội dung (bật xa tại chỗ, chạy con thoi 10m, chạy tốc độ 30m, nằm ngửa gập bụng 30s, bóp lực kế tay thuận) là rất tốt với thành tích trung bình đạt được như sau:

+ Bật xa tại chỗ thành tích trung bình đạt được từ 107.8cm – 114.9cm. Thành tích thấp nhất (60cm) và thành tích cao nhất (151cm) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm

Bảng 3.2: Kết quả nghiên cứu học sinh khối 1 và khối 2

Thể lực học sinh	$\pm S$ (lần 1)	$\pm S$ (lần 2)	W%	t	P
Bật xa tại chỗ (cm)	107,8 18,34	114,9 17,95	6,58	5,6 > 2,021	< 0,05
Chạy con thoi 10m (s)	15,16 1,44	14,66 1,68	-3,51	3,9 > 2,021	< 0,05
Chạy tốc độ 30m (s)	7,73 0,92	7,08 0,71	-8,61	5,9 > 2,021	< 0,05
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	8,89 4,14	11,86 3,45	33,43	6,4 > 2,021	< 0,05
Bóp lực kế tay thuận (kg)	10,49 2,94	11,32 2,81	8,42	11,6 > 2,021	< 0,05

(Nguồn: Tác giả)

có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

+ Chạy con thoi 10m thành tích trung bình đạt được từ 15,16s – 14,66s. Thành tích thấp nhất (18,82s) và thành tích cao nhất (12,56s) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ (nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

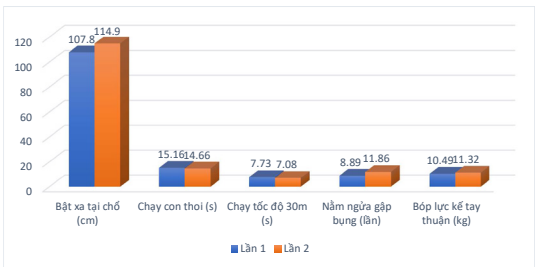
+ Chạy tốc độ 30m thành tích trung bình đạt được từ 7,08s - 7.73s. Thành tích thấp nhất (10.40) và thành tích cao nhất (6.27) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

+ Nằm ngửa gập bụng 30s thành tích trung bình đạt được từ 8.89 lần – 11,86 lần. Thành tích thấp nhất (2) và thành tích cao nhất (20) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho

thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

+ Bóp lực kế tay thuận thành tích trung bình đạt được từ 10,49 kg–11,32kg. Thành tích thấp nhất (6) và thành tích cao nhất (17,6) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

Hình 3.1: Thành tích các test của học sinh khối 1 và khối 2



(Nguồn: Tác giả)

Bảng 3.3: Kết quả nghiên cứu học sinh khối 3, khối 4 và khối 5

Thể lực học sinh	$\pm S$ (lần 1)	$\pm S$ (lần 2)	W%	t	P
Bật xa tại chỗ (cm)	127,76 23,44	136,58 25,40	6,65	6,2>2,021	<0,05
Chạy con thoi 10m (s)	13,48 1,65	12,87 1,36	-4,46	3,8>2,021	<0,05
Chạy tốc độ 30m (s)	7,22 1,42	6,96 1,2	-3,06	1,4>2,021	>0,05
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15,22 5,01	17,62 4,68	18,49	7,8>2,021	<0,05
Bóp lực kế tay thuận (kg)	13,28 3,01	15,42 2,71	15,77	15,22>2,021	<0,05

(Nguồn: Tác giả)

Theo bảng số liệu thu thập được, học sinh cấp Tiểu học khối 3, khối 4 và 5, thực hiện các nội dung (bật xa tại chỗ, chạy con thoi 10m, chạy tốc độ 30m, nằm ngửa gập bụng 30s, bóp lực kế tay thuận) là rất tốt với thành tích trung bình đạt được như sau:

+ Bật xa tại chỗ thành tích trung bình đạt

được từ 127.76 cm – 136.58cm. Thành tích thấp nhất (56cm) và thành tích cao nhất (180cm) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.

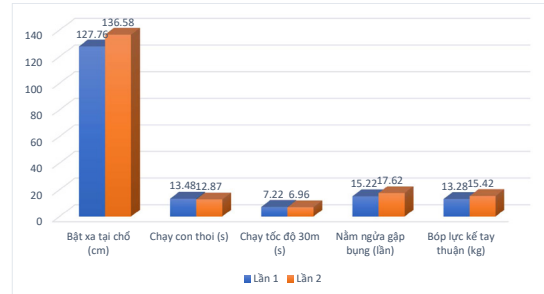
+ Chạy con thoi 10m thành tích trung bình đạt được từ 12,87s – 13,48s. Thành tích thấp nhất (11,69s) và thành tích cao nhất (20,7s) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.

+ Chạy tốc độ 30m thành tích trung bình đạt được từ 6,96s - 7,22s. Thành tích thấp nhất (5,42s) và thành tích cao nhất (13s) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. Tuy nhiên, $P > 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển chưa đồng đều nên hệ thống bài tập cần điều chỉnh cho hiệu quả với nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.

+ Nằm ngửa gập bụng 30s thành tích trung bình đạt được từ 15,22 lần – 17,62 lần. Thành tích thấp nhất (1 lần) và thành tích cao nhất (28 lần) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau

thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.

+ Bóp lực kế tay thuận thành tích trung bình đạt được từ 13,28 kg–15,42kg. Thành tích thấp nhất (7,6kg) và thành tích cao nhất (23kg) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần\ 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần\ 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.



(Nguồn: Tác giả)

3.3. Kế hoạch ứng dụng các bài tập điển hình cho trẻ em

STT	Nội dung	Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5		Tuần 6		Tuần 7		Tuần 8		Tuần 9		Tuần 10		Tuần 11		Tuần 12	
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2
I. Nhóm bài chạy																									
1	Chạy theo hình bậc thang	X														X									
2	Chạy tiếp sức nước rút/vượt chướng ngại vật		X													X									
3	Chạy theo nhóm				X														X						
4	Chạy vượt rào						X														X				
II. Nhóm bài nhảy																									
5	Nhảy dây		X																						
6	Nhảy ô chữ thập				X													X							
7	Nhảy 3 bước trong phạm vi nhất định					X														X					
8	Nhảy 3 bước chạy đà ngắn							X														X			
9	Nhảy xa cao									X															
III. Nhóm bài ném																									
10	Ném trúng mục tiêu								X															X	
11	Ném quỳ									X															
12	Ném luân phiên										X														
13	Ném bóng ngược qua đầu ra sau												X												
IV. Nhóm bài phối hợp toàn thân																									
14	Đua công thức 1												X												X
15	Động tác Burpee														X										

4. Kết luận

Dựa vào kết quả nghiên cứu trên cho ra một số kết luận như sau:

4.1. Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập điền kinh cho trẻ em của Liên Đoàn Điền Kinh Thế Giới (IAAF) và được vận dụng vào giờ học giáo dục thể chất nhằm nâng cao thể lực cho học sinh. Sau 1 năm học (10 tháng) và tập luyện, đề tài đã chứng minh được sự hiệu quả của việc tập luyện của các bài tập điền kinh cho trẻ em

của Liên đoàn Điền Kinh Thế Giới (IAAF) đã được lựa chọn. Thể lực của các em học sinh khối tiểu học phát triển tốt thông qua các bài kiểm tra của Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng, bóp lực kế tay thuận, có sự tăng rõ rệt, các bài chạy con thoi, chạy tốc độ, thì giảm về mặt thời gian.

4.2. Các bài tập được lựa chọn và ứng dụng đã tạo nên sự hứng thú cho học sinh khi tham gia tập luyện giờ giáo dục thể chất.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Hoàng Giang (2021), “*Ứng dụng các bài tập điền kinh cho trẻ em của Liên đoàn điền kinh thế giới (IAAF) vào giờ học giáo dục thể chất nhằm nâng cao thể lực cho hs trường tiểu học Việt Mỹ - Tân Bình*”, Luận văn thạc sỹ, TPHCM.
2. Liên đoàn Điền kinh Việt Nam (2018), “*Kế hoạch mở chương trình trại hè huấn luyện điền kinh cho trẻ em*”.
3. Nguyễn Duy Quyết (2012), “*Nghiên cứu ứng dụng chương trình điền kinh cho trẻ của hiệp hội Các liên đoàn điền kinh quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía bắc Việt Nam*”, Luận án Tiến sĩ, Hà Nội.
4. Nguyễn Duy Quyết, (2014), “*Bài tập chạy, nhảy, ném tiểu học*”, NXB Thể dục Thể thao.
5. Nguyễn Nhật Linh (2018), “*Nghiên cứu ứng dụng các bài tập của IAAF vào chương trình giảng dạy giáo dục thể chất nhằm nâng cao trình độ thể lực của học sinh khối 8 – 9 trường THCS Nguyễn Trường Tộ, Thành phố Rạch Giá, Tỉnh Kiên Giang*”, Luận văn Thạc sỹ, TPHCM.
6. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo “*Về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*”.

Ngày nhận bài: 09/8/2021
Ngày đánh giá: 16/9/2021
Ngày duyệt đăng: 21/9/2021



Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội có nhiệm vụ:

- + Đào tạo trình độ tiến sĩ ngành Giáo dục học.
- + Đào tạo trình độ thạc sĩ ngành Giáo dục học.
- + Đào tạo trình độ đại học ngành Giáo dục thể chất (các hệ chính quy; liên thông đại học chính quy; liên thông VLVH).
- + Đào tạo trình độ đại học ngành Giáo dục Quốc phòng và An ninh; Đào tạo môn học Giáo dục Quốc phòng và An ninh cho sinh viên các trường đại học, học viện, cao đẳng.
- + Nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ về Giáo dục thể chất, Thể thao trường học, Huấn luyện thể thao...

Mục tiêu chiến lược của Trường:

Xây dựng trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội vững mạnh toàn diện, nâng cao năng lực bộ máy quản lý nhà trường, tạo bước chuyển biến cơ bản về chất lượng đào tạo; xây dựng đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý đáp ứng yêu cầu nâng cao chất lượng đào tạo; thực hiện tốt việc đổi mới mục tiêu, chương trình, phương pháp dạy - học; mở rộng hợp tác quốc tế; tăng cường cơ sở vật chất theo hướng chuẩn hóa, hiện đại hóa; trở thành cơ sở đào tạo, bồi dưỡng và nghiên cứu, ứng dụng khoa học - công nghệ có uy tín về Giáo dục thể chất, Thể thao trường học, Huấn luyện thể thao. Đến năm 2030 sẽ trở thành trường đa ngành, có uy tín về đào tạo giáo dục thể chất, thể dục thể thao; giáo dục quốc phòng và an ninh; chăm sóc sức khỏe, đào tạo tài năng thể thao; nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ và phục vụ cộng đồng.

